# S dítětem v kuchyni

Kuchyň je pro dítě smyslový ráj. Může poznávat nové chutě, dotýkat se nejrůznějších struktur, krájet, míchat, umývat nádobí nebo jen bouchat vařečkami do hrnců. Přestože se většině rodičů vybaví jen hromada nepořádku, mouka rozsypaná po podlaze a rozlité mléko zatékající do všech šuplíků, čas, který s dětmi v kuchyni strávíme, může pomoci utužit náš vztah a zároveň dodat dítěti pocit potřebnosti a užitečnosti. Stačí jen vědět, jak na to.

## Krájení

Přestože představa dítěte s nožem v ruce může na první pohled působit hororově, není se vůbec čeho obávat. Pro začátek můžeme dát dítěti do ruky příborový nůž s kulatou čepelí
a pověřit ho například krájením banánu nebo měkčího sýra. Existují také speciální nože pro děti například od značky Kiddikutter nebo levnější alternativy z Temu.

## Vaření

Nikdo neočekává, že Vám dvouleté dítě připraví tříchodové menu podle Polreicha, ale i při vaření existují jednoduché úkony, které můžeme dítěti svěřit a zapojit ho tím do přípravy oběda nebo pečení nedělní bábovky. Může si vzít na starost umývání ovoce a zeleniny, sypání sypkých surovin do nádob, míchání těsta na koláč nebo rozklepávání vajec. Poslední zmíněné mohu za sebe vřele doporučit. Lovení miniaturních skořápek z těsta není vůbec otravné a když Vám při jídle kousek skořápky zaskřípe mezi zuby, můžete mít dobrý pocit z toho, že jste tělu dodali extra porci vápníku.

## Vaření s nejmenšími

Dítě okolo roka nám v kuchyni sice moc nápomocné nebude, přesto ho nemusíme ochudit
o čas strávený s námi. Potřebovat budeme dvě menší misky, fazole a bystré oko, které zabrání tomu, že budeme dítěti vytahovat fazoli z nosu. Přesypáváním obsahu z jedné nádoby do druhé dítě trénuje motoriku i soustředění a zpřesňuje své pohyby. Až se dítě začne nudit, můžeme přidat třeba lžíci nebo více menších nádobek.

Za předpokladu, že nemáme v kuchyni koberce a vlastníme mop, můžeme dítě zabavit přeléváním vody pomocí houbičky. Postačí nám k tomu dvě misky a houbička. Jednu z misek naplníme vodou, namočíme do ní houbičku a nad druhou miskou vodu vymačkáme. Dítě tak může přelévat vodu z jedné misky do druhé tak dlouho, dokud ho to bude bavit nebo dokud celý obsah misky neskončí nasáklý v jeho oblečení.

Nevyhánějte proto děti z kuchyně. Samozřejmě, že v ní způsobí víc škody než užitku, ale čas, který s nimi při vaření strávíme, se už nikdy nevrátí.