

Готовим с ребёнком

Почему это стоит каждой минуты на кухне

Семейный гайд от Чока-Лока · 2026

Когда ребёнок первый раз просит «мам, можно я помогу?», обычно хочется ответить «иди поиграй, я быстрее сама». Это понятно — руки замучены, посуда ждёт, тесто плывёт. Но именно в эти 20 минут происходит что-то, что не повторит ни один развивающий кружок.

Этот гайд — короткая шпаргалка, зачем вообще пускать ребёнка к муке, и что получается в ответ.

5 причин готовить вместе

1. Мелкая моторика без «нужно заниматься»

Пока ребёнок месит тесто, он тренирует те же мышцы кисти, что нужны для письма, застёгивания пуговиц и игры на пианино. Только без слёз и без «посиди 10 минут за столом». Психологи называют это «обучение в потоке» — когда ребёнок развивается, думая, что просто играет.

2. «Я умею, я нужен»

Для четырёхлетки собранная своими руками пицца — это не ужин. Это его пицца. Он сам положил сыр, сам нарисовал смайлик колбасой. Эта гордость переходит в уверенность: «я могу делать настоящие вещи». С этим ощущением ребёнок потом смелее идёт в садик, в спортзал, к новым людям.

3. Еда перестаёт быть «страшной»

Привередливость часто рождается из незнания. Ребёнок, который помогал резать помидор, уже не говорит «фу, не буду» — он знает что это, он вложил в это силы. Исследования показывают: дети, которые готовят с родителями, в среднем съедают на 30% больше овощей.

4. Концентрация и терпение

Пицца не готова через 2 минуты — её нужно слепить, подождать печь, потом подождать когда остынет. Это маленький урок «мир не всегда даёт сразу». Для ребёнка 5–7 лет это важнее, чем 10 заданий из рабочей тетради.

5. Общая память

Через 20 лет ребёнок не вспомнит, какой был мультик по субботам. Но он вспомнит, как мама смеялась, когда он насыпал слишком много сыра. Эти воспоминания — то, с чем он потом будет растить своих детей.

Что можно с какого возраста

2–3 года:

Пересыпать муку, перемешивать ложкой в большой миске, украшать уже готовые блюда. Главное — крупные движения и много прощения за рассыпанное.

4–6 лет:

Раскатывать тесто руками, выдавливать формочками, намазывать начинку, украшать лицо из овощей на тосте. Нож — только пластиковый или специальный детский.

7–10 лет:

Можно подключать настоящий нож (под присмотром), работать с терками, замешивать тесто самостоятельно, читать рецепт и следить за временем. На этом этапе ребёнок уже почти «су-шеф».

3 простых рецепта «начни с этих»

☐ Банановые панкейки (4+ лет)

Нужно: 1 банан, 1 яйцо, 2 ложки муки.

Как: размять банан вилкой (это делает ребёнок, ему нравится), вбить яйцо, добавить муку, перемешать, жарить маленькими кружочками на слабом огне. 10 минут — и у вас завтрак, который «я сам сделал».

☐ Мини-пицца на лаваше (5+ лет)

Нужно: лаваш, томатная паста, сыр, что найдётся (колбаса, помидор, оливки).

Как: разрезать лаваш на 4 части. Ребёнок намазывает соус, посыпают сыром, укладывает начинку в виде рожицы. 7 минут в духовке — и у каждого свой «именной» ужин.

☐ Печенье-штампики (3+ лет)

Нужно: готовое песочное тесто (можно купить), формочки.

Как: раскатать тесто (вместе), выдавить формочками, разложить на противень, украсить изюмом. 15 минут в духовке.

Безопасность — короткий чек-лист

- ☐ Нож — только с 7 лет и только под рукой взрослого
- ☐ Горячая плита, духовка, кипятилок — исключительно взрослый
- ☐ Ребёнок всегда стоит с одной стороны плиты, не напротив ручек сковороды
- ☐ Волосы длинные — убраны. Рукава — закатаны
- ☐ Моем руки до, во время и после (это тоже привычка)

А ещё — приходите на наши МК

У нас на Фабрике Веселья в Хомутово раз в неделю — мастер-класс по готовке с нашей кулинарной феей Мирой. Группа маленькая (до 12 человек), поэтому каждый ребёнок месит, лепит и забирает свою работу с собой.

Запись и расписание:

□ 8 (3952) 93-04-03

□ Чока-Лока Хомутово

Этот гайд можно сохранить, распечатать и повесить на холодильник. Если понравится — поделитесь с подругами, им тоже пригодится □

© Чока-Лока · 2026