

## Nůž dětem do ruky (ne)patří



Když jsem svou asi osmnáctiměsíční dceru začala vpouštět do kuchyně a zapojila ji do všedního chodu, potýkala jsem se s obdivnými a zároveň soucitnými pohledy svých blízkých. Ano, všude byl nepořádek, často jsem si za to spílala a bála se, co dcerka svýma neohrabanýma rukama způsobí. Brzy tuhle **paniku vystřídala oboustranná spokojenost a nadšení z toho, že trávíme čas při smysluplné činnosti**

Dcera sice dostala vlastní dřevěnou kuchyňku s bohatým vybavením včetně plastového i dřevěného náčiní a pestrých druhů zeleniny, nicméně vůně a chuť skutečné kuchyně jí učarovala víc. Jistě jste sami zjistili, že děti atrapy určitého nářadí rychle prokouknou a daná hračka je přestane zajímat. Proto **sáhněte bez obav po reálném kuchyňském náčiní**. Ušetříte čas, finance a vlastně i místo v domácnosti.

## Bezpečí na prvním místě

**Vyberte menší kusy lépe přizpůsobené dětským rukám.** Nemusí být nutně označené jako „vhodné pro děti“, protože se často jedná o předražené zboží, které má stejnou kvalitu i funkci jako běžné náčiní. Pokud potřebujete rozšířit výbavu kuchyně, **zvažte nákup různobarevných plastových prkének**, kdy každé z nich je určené na jiný druh suroviny (maso, ovoce a zelenina, pečivo atp.).

Děti totiž barevné věci milují! Zajímat je bude i skleněné (tady ovšem pozor na větší hmotnost a také případné střepy) či průhledné plastové nádoby, kdy mohou dobře vidět všechny suroviny a zkoumat jejich mísení a změnu konzistence, např. při šlehání sněhu z bílků. Nic nezkazíte, sáhnete-li po přírodních materiálech, jen je třeba dbát na jejich specifika při pravidelné údržbě.

# Nůž dětem do ruky (ne)patří

Používání ostrých nožů v dětských rukou je velmi diskutabilní. Rozhodnutí by mělo být čistě na rodiči. Ten dokáže nejlépe zhodnotit zručnost a opatrnost svého malého pomocníka. Každopádně by dítě mělo být seznámeno s možnými riziky a při používání nože a všech ostrých nebo nebezpečných nástrojů musí být pod dohledem dospělé osoby. **Dítě s nožem nikdy nesmí chodit po místnosti ani si s ním bezúčelně hrát, což obvykle děti, kterým je dovoleno ostrý nůž používat, bez problémů chápou a akceptují.**

**Dětské nože mají obvykle zakulacenou špičku a mohou být opatřeny ochranou prstu.** Ta pomáhá jednak ke správnému úchopu nože, jednak chrání před sklouznutím ruky na čepel. Alternativou může být také plastový nůž nebo vlnkový kráječ zeleniny. **Případně lze použít malý dezertní nůž, kterým mohou nejmenší pomocníci zkoušet krájet měkké suroviny,** jako je např. banán, sýr nebo vařené vejce, a tím trénovat na budoucí ostré nože. Skvělého výsledku docílíte i použitím vykrajovátek na ovoce a zeleninu, která však vyžadují větší fyzickou sílu.

**Zkuste dětem ukázat, jak fungují električtí pomocníci v kuchyni a jaká skýtají nebezpečí.** Dcera se díky tomu, že mohla osahat a vyzkoušet všechny rachtaující přístroje a vidět je v provozu na vlastní oči, přestala bát hluku, který vyluzovaly. Ve dvou letech je schopná s malou asistencí vyšlehat těsto na bábovku nebo si připravit ovocné smoothie. Na druhou stranu se drží v bezpečné vzdálenosti od plynového sporáku i rozpálené trouby.

Pouštíte-li do kuchyně nejmenší děti, zvažte výrobu nebo koupi tzv. učící věže. Mezi maminkami jde v posledních letech o oblíbenou pomůcku, díky níž se dítě může účastnit dění ve „vyšších patrech“ celé domácnosti. Oproti klasické židli přisunuté ke kuchyňské lince je tato věž vybavena bezpečnými schůdky a ohrádkou, díky které dítě nespadne z výšky dolů. Později ji můžete přestavět třeba na stoličku nebo univerzální schůdky.

## Hrajeme si v kuchyni

**Jakou činností se zavděčíte všem dětem bez rozdílu věku? Jednoznačně omýváním surovin.** Pokud k tomu navíc přidáte kartáček, máte pomocníka bez dlouhého přemlouvání. Na trhu jsou k dostání dokonce speciální malé dětské kartáčky, které mají kulatý tvar a krásně zapadnou do dlaně. Ovšem ani klasický obdélníkový kartáč nebo čistič na sklenice s dlouhou rukojetí vaše pomocníky neurazí.

**Když mluvíme o tekutinách, dovolte dětem přelévat je z jedné nádoby do druhé, zkoušet nejružnější odměrky a trychtýře, zkoumejte přelévání tekutin přes cedník** atp. Stejně můžete experimentovat i s moukou. Když se tyto dvě suroviny nakonec smíchají, veledílo vrcholí. Jen je nutné počítat s nepořádkem, který by si po sobě malý průzkumník měl aspoň částečně uklidit sám.

Pusťte dětské kulináře i k činnostem, které nepatří mezi každodenní. **Můžete společně zkusit roztlout oříšky v hmoždíři, rozemlít potraviny ve mlýnku, vyšlehat v ručním šlehači sníh z bílků nebo šlehačku.** Všechny tyto činnosti jsou důležité pro nácvik jemné a hrubé motoriky. Děti bude bavit naklepávat maso, rozvalovat těsto, štouchat brambory nebo strouhat sýr. K žádným těmto činnostem nepotřebujete speciální pomocníky. Bohatě postačí běžné vybavení domácnosti.

Chcete-li mít doma malého světoběžníka, můžete mu dokonce pořídit dětský set na učení práce s jídelními

hůlkami. Byť se to může zdát jako bláznivý nápad, je to skvělá a zábavná forma, jak svého malého jedlíka trénovat ve zručnosti. Stejně vtipné okamžiky si připravíte, pokud zkusíte naučit dítě pracovat se servírovacími kleštěmi či pinzetou.

## Slepá bába v kuchyni

**Zábavu představuje i poznávání surovin či náčiní se zavázanýma očima.** Nejprve můžete zkusit nabídnout dětem bezpečné náčiní nebo potraviny a nechat je hádat podle tvaru, o co se jedná. Případně **nakrájejte malé kousky ovoce a zeleniny, které vkládejte dítěti do úst, a trénujte, jak chytré mají chuťové pohárky.** Stejně mohou hádat vůni koření, kávy nebo specifických surovin (ocet, salátová okurka, droždí atp.).

**Starší děti mohou v kuchyni procvičovat své počtářské schopnosti.** Mohou počítat suroviny používané při vaření, sčítat, odčítat. Díky praktickému použití také lépe pochopí jednotlivé míry. V kuchyni se navíc uplatní i fyzikální a chemické poučky. Schválně jestli dokážete dětem vysvětlit, proč se používá kypřicí prášek, jak funguje kynutí těsta nebo proč vaječný bílek při vyšlehání změní svou konzistenci? **Zabrousit můžete i do dějepisu či zeměpisu.** Budou vaše robátka vědět, kdo a odkud přivezl do Evropy brambory? Fantazii se meze nekladou a **už Jan Amos věděl, že výuka by měla probíhat hlavně hravě.**

Naučte děti od začátku používat vhodné oblečení, které jim při vaření nebude překážet – krátké rukávy, sepnuté vlasy nebo dobře padnoucí kuchařská čepice, samozřejmě zástěra i chňapka by měly být automatickým vybavením každého malého kuchtíka. Budou na ně náležitě hrdí a maminka se nebude bát, jestli jejich oblíbené oblečení nepřijde k úhoně.