

READLY

1. AJÁNDÉK

Kis szakács

Gyakorlati élet és főzés: receptek és apró feladatok

A szerkesztőség

READLY · 2026

Az ügyfélterületed
A csomag összes könyvét bármikor megtalálod ezen a címen: https://checkout.readlyhub.shop/hu-hu/pages/ugyfelter-tevekenysegek-k7p3w8

Kis szakács – Gyakorlati élet és főzés: receptek és apró feladatok
A szerkesztőség

© 2026 Readly. Minden jog fenntartva. Ez a kiadvány kizárólag a vásárló személyes használatára készült. A kiadó engedélye nélkül tilos másolni, terjeszteni vagy továbbértékesíteni.

Figyelem: ez a kiadvány játék- és alkotási ötleteket tartalmaz 3–8 éves gyerekeknek, és csak általános inspirációként szolgál. A gyerekek ezeket a tevékenységeket mindig felnőtt felügyelete mellett végzik, különösen, ha késsel, ollóval, forró vízzel, tűzhellyel, sütővel, gyertyával, apró tárgyakkal, lufival, zacskóval vagy vízzel dolgoznak. Előre ellenőrizd, hogy az anyagok megfelelnek-e a gyermeked életkorának, és különösen figyelj a kisebb testvérekre (az apró tárgyak fulladást okozhatnak). Gondolj az allergiákra, soha ne egyél olyan készített vagy talált anyagot, amely nem étkezésre való, és ne kóstold meg a kísérleteket. Ha nem vagy biztos egy tevékenység biztonságában, hagyd ki. Ez a kiadvány nem ad orvosi vagy pedagógiai tanácsot,

nem ígér fejlődési eredményt, és soha nem helyettesíti az orvos vagy más szakember tanácsát. Vészhelyzetben hívd a 112-t.

Tartalom

1. Üdv a konyhában
2. Hideg konyha: főzés tűz nélkül
3. Közös sütés
4. Zöldség, fűszernövények és egy mini zöldségeskert
5. Ünnepek és évszakok
6. Segíteni otthon
7. Tippek kis szakácsoknak
8. Videók, amelyek segítenek

Üdv a konyhában

A gyerekek szeretnének részt venni abban, amit a felnőttek csinálnak. A konyhában ez minden nap lehetséges: keverni, mérni, mosni, kenni, kóstolni és rendet rakni. Ebben a tematikus kalauzban 30 receptet és apró konyhai feladatot találsz, amelyeket 3–8 éves gyermekeddel együtt csinálhattok. Nem azért, hogy tökéletes étel kerüljön az asztalra, hanem hogy együtt alkossatok valamit, felfedezzetek és büszkék legyetek az eredményre.

Kinek szól ez a kalauz?

Szülőknek, nagyszülőknek és más nevelőknek, akik valódi feladatot szeretnének adni a gyereknek. Nem kell jó szakácsnak lenned. Minden recept olyan hozzávalókat használ, amelyek a legtöbb boltban kaphatók, és olyan eszközöket, amelyek általában már megvannak otthon: egy tál, egy mérőpohár, egy fakanál, egy tepsi és egy gyerekkötény (egy régi póló is megteszi).

Így használd a kalauzt

- **Válassz a naphoz illő fejezetet.** Kevés az idő? Kezdd a hideg konyhával. Esős délután? Süssetek együtt.

- **Előbb te olvasd el a receptet.** Készíts elő mindent, mielőtt behívod a gyereket. Így az élmény megmarad, és nem kell menet közben keresgélned.
- **Osszátok fel a feladatokat.** Minden receptnél ott van, mit csinálhat a gyerek, és mi marad mindig a felnőttnek. A változatnál azt is olvasod, hogyan legyen könnyebb 3–4 évesnek, vagy nagyobb kihívás 7–8 évesnek.
- **Számíts rendetlenségre.** Egy kis liszt a földön hozzátartozik. Terítsetek egy régi törölközőt a zsámoly alá, és tegyétek a rendrakást a recept állandó részévé.

Biztonság a konyhában

> **Figyelem:** minden recept **felnőtt felügyeletével** készül. A tűzhelyet, a sütőt, a vízforralót, a botmixert és a turmixgépet mindig a felnőtt kezeli. A gyerek nem nyúl forró edényhez, sütőlaphoz vagy forró vízhez. Vágni a gyerek csak gyerekkéssel vagy lekerekített hegyű műanyag késsel vág, és csak puha dolgokat.

- **Allergiák:** sok recept tartalmaz tojást, tejet, gluténtartalmú lisztet vagy diót. Mindig nézd meg a címkéket, és igazítsd a receptet, ha valakinek a családban (vagy egy vendég kis barátnak) allergiája van.
- **Nyers tészta:** ne hagyd, hogy a gyerek nyers tojásos vagy nyers lisztes tésztát egyen. Kóstolni csak a megsült ételt

szabad.

- **Kézmosás:** főzés előtt, nyers tojás érintése után és rendrakás után.
- **Stabil alap:** biztos konyhai zsámoly vagy lépcsős sámli, soha ne billegő szék.
- **Kisebb gyerekek a közelben:** az egész szőlőt, a mazsolát és a diót tartsd távol a 3 évesnél fiatalabb gyerekektől; a szőlőt és a koktélparadicsomot mindig vágd hosszában félbe.

> **Tipp:** adj a gyerekednek saját „konyhai dobozt” köténnyel, gyerekkéssel, kis habverővel és mérőkanállal. Akinek saját eszköze van, igazi kis szakácsnak érzi magát.

Hideg konyha: főzés tűz nélkül

Az első lépések

Itt kezdődik minden kis szakács útja. Ezekhez a receptekhez nem kell sem sütő, sem tűzhely, ezért a gyerek szinte mindent maga csinálhat: mosni, kenni, elrendezni, keverni és gyerekkéssel egy kicsit vágni. Tökéletes a legkisebb szakácsoknak és azokra a napokra, amikor kevés az idő.

1. recept · Szivárványos gyümölcsnyárs

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A gyerek a szivárvány színeiben fűzi fel a gyümölcsdarabokat egy nyársra. Közben a színeket, a sorrendet és a finommotorikát gyakorolja, és utána gyakran több gyümölcsöt eszik a szokásosnál.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Különböző színű gyümölcsök, például eper (piros), mandarin (narancs), banán (sárga), kivi (zöld) és áfonya (kék)
- 4–6 fa grillpálca, amelynek éles hegyét egy felnőtt levágta, vagy szívószál
- Gyerekkés és vágódeszka
- Egy tányér a nyársaknak

ÍGY CSINÁLD

1. Mossátok meg együtt a gyümölcsöt egy szűrőben. A gyerek egy konyharuhával óvatosan megtörölgetheti az epret.
2. A kemény gyümölcsöt te vágd fel (a kivit hámozd meg, az epret vágd félbe). A gyerek a meghámozott banánt kb. 1 cm-es karikákra szeleteli, a mandarint pedig gerezdekre szedi.

3. Rakjátok a gyümölcsöt színek szerint sorokba. Nevezzétek meg együtt a színeket, és számoljátok meg, hány darab van mindegyikből.
4. A gyerek a szivárvány sorrendjében fűzi fel a darabokat a pálcára: piros, narancs, sárga, zöld, kék.
5. Tegyétek a nyársakat egy tányérra, és egyétek meg rögtön, vagy tegyétek 15 percre a hűtőbe.

Változat: 3–4 évesnek szívószálat és nagyobb gyümölcsdarabokat adj; a 7–8 éves maga talál ki mintát (piros-sárga-piros-sárga), és minden családtagnak készít egy nyársat. **Vigyázat:** a pálcát tartsd távol a 3 évesnél fiatalabb gyerekektől, és ne engedd, hogy a szájában pálcával járkáljon.

2. recept · Kenyérarcok

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Egy közönséges szelet kenyérből vicces arc lesz uborkaszemmel és reszelt sárgarépa hajjal. A gyerek a kenést, az elrendezést és a fantáziát gyakorolja, és még az ebédjét is maga készíti el.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 2 szelet kenyér gyerekenként (félbarna vagy fehér)
- Kenhető alap, például krémsajt, humusz vagy puha kenhető sajt
- Szeletelt uborka, hosszában félbevágott koktélparadicsom, reszelt sárgarépa, paprikaszeletek
- Műanyag kés vagy vajkés és egy tányér gyerekenként

ÍGY CSINÁLD

1. Tedd ki a zöldségeket kis tálkákba. A reszelést és a paradicsom félbevágását te végzed.
2. A gyerek vajkéssel vékony réteg krémsajtot vagy humuszt kenjen az egész kenyérre, egészen a héjáig.
3. Jöhet az arc: két uborkaszelet a szem, egy fél paradicsom az orr, egy paprikacsík a száj.
4. Szórd a reszelt sárgarépát felülre hajnak vagy szakállnak. Aki akarja, szemöldököt is készíthet egy uborkahéj-csíkból.

5. Kérd meg a gyereket, hogy adjon nevet az arcnak, és mondja el, hogyan érzi magát: vidám, mérges, meglepett. Aztán: bele lehet harapni!

Változat: a 3–4 éves nagy zöldségdarabokat kap; a 7–8 éves állatot (macskát snidlingbajusszal) vagy egy családtag arcát készíti el.
Vigyázat: a humusz szezámot tartalmaz; allergia esetén válassz más kenhető alapot.

3. recept · Rétegezett joghurtos pohár

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Átlátszó pohárban a gyerek joghurtból, gyümölcsből és zabpehelyből épít rétegeket. Gyakorolja a merést, a számolást és a szép rendezést, és pontosan látja, mi van a reggelijében.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 400 ml natúr joghurt vagy görög joghurt (4 pohárhoz)
- 200 g puha gyümölcs: áfonya, málna vagy banándarabok
- 8 evőkanál zabpehely vagy diómentes ropogós müzli
- 4 átlátszó pohár, egy evőkanál

ÍGY CSINÁLD

1. Állítsd egymás mellé a poharakat, és tegyél mindegyikbe 2 evőkanál joghurtot az aljára. A gyerek hangosan számolja a kanalakat.
2. Erre jön a gyümölcsréteg: egy maréknyi bogyó vagy 4–5 banánkarika.
3. Aztán 1 evőkanál zabpehely. Nézzetek rá együtt oldalról: látszanak már a rétegek?
4. Ismételd: joghurt, gyümölcs, zabpehely, amíg a pohár majdnem tele nem lesz. A tetejére szép kis bogyókoronát tegyetek.

5. Tedd a poharakat 10 percre a hűtőbe, vagy egyétek meg rögtön, reggelire vagy uzsonnára.

Változat: a 3–4 éves nagy kanalat és széles poharat használ; a 7–8 éves előbb színekkel „építési tervet” rajzol, és pontosan eszerint készíti el a poharat. **Vigyázat:** tejet és gluténtartalmú gabonát (zabpehely) tartalmaz; kapható növényi joghurt és gluténmentes pehely.



Joghurt-, gyümölcs- és zabpehelyrétegek egy pohárban

Pixabay (Monfocus)

4. recept · Sajtos-uborkás tekercsek

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A gyerek megken, megtölt és felteker egy tortillalapot, aztán kis csigákra szeleteli. A feltekerés és a szoros tartás szép gyakorlat a kéznek.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 2 búzatortillalap
- 4 evőkanál krémsajt
- 4 szelet sajt vagy csirkemell-felvágott
- Fél uborka, egy felnőtt által hosszú, vékony csíkokra vágva
- Vágódeszka és lekerekített hegyű gyerekkés

ÍGY CSINÁLD

1. Fektess egy tortillalapot laposan a deszkára. A gyerek kenjen rá 2 evőkanál krémsajtot, egészen a széléig.
2. Tegyél rá 2 szelet sajtot vagy csirkemellet, és néhány uborkacsíkot a gyerekhez legközelebbi szélre.
3. Tekerjétek fel együtt szorosan a lapot az uborkás széltől kezdve. Hagyd a tekercset 5 percig a záródási vonalán, így zárva marad.
4. A gyerek a gyerekkéssel kb. 2 cm-es karikákra szeleteli a tekercset. Tartsátok együtt: te az egyik végét, a gyerek a kést.

5. Állítsd a kis csigákat egy tányérra, és számoljátok meg őket.

Változat: 4 évesnek te szeletelsz, a gyerek csak tekerhet; a 7–8 éves saját tölteléket talál ki, például humuszt reszelt sárgarépával.
Vigyázat: gluténtartalmú gabonát és tejet tartalmaz.

5. recept · Zabpelyhes-datolyás energiagolyók

Kor: 3–8 év · Idő: 25 perc + 30 perc hűtés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Gyúrni és gurítani: ez a recept olyan, mint gyurmával játszani, csak ehető. A gyerek a mérést, a számolást és az egyforma golyók készítését gyakorolja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 100 g puha, kimagozott datolya
- 100 g zabpehely
- 2 evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál kakaópor
- 2 evőkanál víz
- Aprítógép vagy botmixer (csak a felnőttnek), egy tál, konyhai mérleg

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek a mérlegen kimér 100 g datolyát és 100 g zabpelyhet. Olvassátok fel együtt a számokat: a 100-nál álljon meg.
2. Te a datolyát a zabpehellyel, a napraforgómaggal, a kakaóval és a vízzel finomra aprítod, amíg ragacsos tészta lesz. A gyerek biztonságos távolságból nézi.
3. Kanalazd a masszát egy tálba. A gyerek egy teáskanálnyi masszát két tenyere között golyóvá gömbölyít, üveggolyó méretűre.

4. Tegyétek a golyókat egy tányérra, és számoljátok meg őket. Általában 15–18 darab lesz belőle.
5. Tegyétek 30 percre a hűtőbe. Utána zárt dobozban, a hűtőben legfeljebb 4 napig tarthatók el.

Változat: a 3–4 éves nagy golyókat gurít; a 7–8 éves kókuszreszelékben vagy kevés extra zabpehelyben megforgatja őket, és címkét készít a dobozra. **Vigyázat:** gluténtartalmú gabonát tartalmaz; az aprítógép kései borotvaélesek, a masszát csak te veszed ki.

6. recept · Friss citromos limonádé

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Facsarni, keverni és kóstolni: a gyerek egy egész kancsó limonádét készít, és felfedezi, hogyan ízlik együtt a savanyú és az édes. Tökéletes meleg napokra, vagy egy házi készítésű limonádéstandhoz a kertben.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 3 citrom
- 2–3 evőkanál cukor vagy méz (mézet 1 évesnél fiatalabb gyereknek ne adj)
- 1 liter hideg víz
- Citrusfacsaró, egy kancsó, egy hosszú kanál
- Néhány mentalevél vagy uborkaszelet (elhagyható)

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek a tenyerével erősen gurítsa meg a citromokat a pulton. Így puhábbak lesznek, és több levet adnak.
2. Te félbevágod a citromokat. A gyerek minden felet a facsarón forgat, amíg már semmi sem jön ki belőle.
3. Öntsétek a levet a kancsóba, és szedjétek ki együtt a magokat egy kanállal.
4. A gyerek beleszórja a cukrot, és lassan hozzáönti a vizet. Keverje, amíg a cukor fel nem oldódik.

5. Kóstold meg egy tiszta kiskanállal. Túl savanyú? Tegyél hozzá fél kanál cukrot. Túl édes? Egy löttyintés víz. Adj hozzá mentát vagy uborkát, és tedd hűvösre a kancsót.

Változat: a 3–4 éves főleg kever és kóstol; a 7–8 éves mérőpohárral méri ki a vizet, és leírja a saját receptjét a következő alkalomra.
Vigyázat: a citromlé csíp a sebekben és a szemben; facsarás után mossatok kezet.

Közös sütés

Mérés, keverés és várakozás a sütő előtt

A sütés számtan, kémia és türelem egyben. A gyerek mér, gyúr és formáz; te a tepsit beteszed a sütőbe, és kiveszed. A legszebb pillanat gyakran a várakozás: orral a sütő ablakánál (biztonságos távolságból), és édes illattal az egész házban.

> **Figyelem:** a sütő, a tepsi és a sütőrácsok forróak. Csak a felnőtt tesz be valamit a sütőbe, és veszi ki sütőkesztyűvel. Ne engedd, hogy a gyerek nyers tojásos tésztából vagy nyers lisztből egyen.

7. recept · Banános keksz két hozzávalóból

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc + 15 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A világ legkönnyebb kekszei: banánt összenyomni és zabpelyhet belekeverni. Ideális első sütési recept, mert a gyerek szinte mindent maga megcsinálhat.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 2 érett banán (barna pöttyökkel)
- 150 g zabpehely
- Ha szeretnéd, egy maréknyi mazsola vagy egy csipet fahéj
- Egy tál, egy villa, egy evőkanál, egy tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 180 °C-ra. A gyerek meghámozza a banánokat, és a tálban villával összenyomja, amíg szinte nem marad darab.
2. A gyerek hozzáadja a zabpelyhet, és addig keveri, amíg az egész ragacsos keverék nem lesz. Most jöhet bele a mazsola vagy a fahéj.
3. Evőkanállal halmozz kis kupacokat a tepsire, egymástól kicsit távol. A gyerek a kanál hátuljával lapítsa ki mindegyiket.
4. Te 15 percig sütöd, amíg a szélük aranybarna nem lesz.

5. Hagyd a kekszeket 10 percig hűlni a tepsin. Számoljátok meg őket, és osszátok el igazságosan.

Változat: a 3–4 éves összenyom és kanalaz; a 7–8 éves maga mér, és mérőkanállal egyforma nagyra formázza a kekszeket. **Vigyázat:** gluténtartalmú gabonát tartalmaz; a mazsola fulladásveszélyes a 3 évesnél fiatalabb gyerekeknek.

8. recept · Almás muffin

Kor: 4–8 év · Idő: 25 perc + 20 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A muffin megbocsátó: ha egy kicsit túlkeverik, nem baj. A gyerek a mérést, a tojás feltörését és a papírkapszli szép megtöltését gyakorolja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 200 g finomliszt és 2 teáskanál sütőpor
- 75 g cukor
- 1 tojás
- 150 ml tej
- 75 ml napraforgóolaj
- 1 alma, felnőtt által lereszelve
- 1 teáskanál fahéj
- 12 papír muffinkapszli és egy muffinsütő forma

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 190 °C-ra. A gyerek betesz egy papírkapszlit a forma minden mélyedésébe, és 12-ig számol.
2. A gyerek kimér lisztet, sütőport és cukrot, és a fahéjjal együtt egy nagy tálba teszi.
3. Egy második tálban a gyerek feltöri a tojást (a héjdarabokat kanállal halászd ki), és a tejjel meg az olajjal felveri.

4. Öntsd a nedves keveréket a száraz hozzávalókra, és fakanállal röviden keverd, amíg nem látszik száraz liszt. Spatulával forgasd bele a lereszelt almát.
5. A gyerek két kanállal kanalazza a tésztát a kapszlikba, háromnegyedig töltve. Te 20 percig sütöd a muffinokat. Hagyd őket rácson kihűlni.

Változat: a 4 éves csak a kapszlikat tölti meg; a 7–8 éves maga olvassa fel a receptet, és kapcsol időzítőt. **Vigyázat:** tojást, tejet és gluténtartalmú gabonát tartalmaz. A tojás feltörése után mossatok kezet.

9. recept · Pizzás zsemlék

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc + 12 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Mindenki a saját kis pizzáját készíti egy fél zsemlén. A gyerek választ, kenget és szór, és megtanulja, hogy a főzés döntéseket is jelent.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 4 zsemle, egy felnőtt által félbevágva
- 6 evőkanál paradicsompüré vagy paradicsomszósz
- 100 g reszelt sajt
- Tetszés szerinti feltét: csiperkeszeletek, paprikacsíkok, kukorica, sonkadarabok
- 1 teáskanál szárított oregánó, egy tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 200 °C-ra. Tedd a zsemlefeleket a vágott oldalukkal felfelé a tepsire.
2. A gyerek egy kanál domború felével elkeni a paradicsomszószt, felenként egy evőkanálnyit.
3. Tedd a feltéteket kis tálkákba. A gyerek arra rakja, amit szeret: egy arcra, egy mintára, vagy egyszerűen egy kupac kukoricára.
4. Szórj minden zsemlére egy marék sajtot és egy csipet oregánót.

5. Te 10–12 percig sütöd a zsemléket, amíg a sajt meg nem olvad. Hagyd őket 5 percig hűlni: az olvadt sajt nagyon forró.

Változat: a 3–4 éves sajtot és kukoricát szór; a 7–8 éves az egész családnak pizzás zsemlét készít, és előre megkérdezi, ki mit kér, mint egy igazi pizzasütő. **Vigyázat:** gluténtartalmú gabonát és tejet tartalmaz.



A gyúrás kis kezeknek való munka

Pixabay (MorningbirdPhoto)

10. recept · Saját zsemlék gyúrása

Kor: 4–8 év · Idő: 30 perc + 1 óra kelesztés + 20 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A gyúrás erőt kívánó munka, és nagyon jó érzés. A gyerek látja, hogy kel a tészta, és így érti meg, miért légies a kenyér. Minden zsemle kaphat saját formát.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 500 g finomliszt
- 1 zacskó szárított élesztő (7 g)
- 1 teáskanál só és 1 teáskanál cukor
- 300 ml langyos víz (felnőtt által elkészítve)
- 2 evőkanál olívaolaj
- Egy nagy tál, egy tiszta konyharuha, egy tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek kimér lisztet, és az élesztővel, a sóval meg a cukorral a tálba teszi. Keverd át egy kanállal.
2. Te hozzáöntöd a langyos vizet és az olajat. A gyerek fakanállal keveri, amíg durva gombóc lesz.
3. Tedd a gombócot a megszórt pultra. Gyúrjátok felváltva 10 percig: tenyérrel nyomni, félbehajtani, negyedfordulatot fordítani. A tészta sima és rugalmas lesz.

4. Tedd vissza a tésztát a tálba, fedd le a konyharuhával, és hagyd 1 órát kelni meleg helyen. Rajzoljátok le együtt, mekkora most, és egy óra múlva nézzétek meg újra.
5. Osszd a tésztát 10 részre, és formázz belőle golyókat, csigákat vagy kis copfokat. Te 18–20 percig sütöd 220 °C-on, amíg üresen kongnak, ha az aljukra koppintasz.

Változat: a 4 éves főleg nyomkod és gurít; a 7–8 éves három tésztacsíkot copffá fon, és szezámmaggal megszórja. **Vigyázat:** gluténtartalmú gabonát tartalmaz (és szezámot, ha használod). Nyers tésztát ne egyetek.

11. recept · Almás morzsa egy tálban

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc + 30 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Vajat és lisztet ujjal morzsává dörzsölni az egyik legjobb feladat a fiatal szakácsoknak. Az eredmény egy meleg desszert egy hideg napra.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 4 alma, felnőtt által meghámozva és kockákra vágva
- 1 teáskanál fahéj és 1 evőkanál cukor az almához
- 100 g liszt
- 75 g hideg vaj kockákra vágva
- 75 g barna cukor
- 50 g zabpehely, egy kb. 20 x 20 cm-es sütőtál

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 190 °C-ra. A gyerek beleteszi az almakockákat a sütőtálba, és ráhint fahéjat meg 1 evőkanál cukrot. Keverjétek át egy kanállal.
2. Egy tálban a gyerek összekeveri a lisztet, a barna cukrot és a zabpelyhet.
3. Tedd hozzá a hideg vajkockákat. A gyerek ujjbegyeivel addig dörzsöli a vajat a liszthez, amíg durva morzsa nem lesz, mint a nedves homok.
4. Szórd a morzsát egyenletesen az almára. A gyerek ellenőrzi, hogy nem látszik-e még alma.

5. Te 30 percig sütöd a morzsát, amíg a teteje aranybarna nem lesz, és a lé a szélén buborékol. Hagyd legalább 10 percig hűlni, mielőtt szednél belőle.

Változat: a 3–4 éves szór és dörzsöl; a 7–8 éves őszi változatot készít egy marék szederrel vagy körtével. **Vigyázat:** a buborékoló almalé izzóan forró. Gluténtartalmú gabonát és tejet tartalmaz.

12. recept · Sajtos rudak leveles tésztából

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc + 15 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Szórni, hajtogatni és csavarni: a kész leveles tésztából a gyerek ropogós sajtos rudakat készít. Ünnepi falat, ami nehéznek látszik, mégis nagyon egyszerű.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 6 lap mélyhűtött leveles tészta, felolvasztva
- 75 g reszelt, erősebb ízű sajt
- 1 tojás, felverve
- Egy ecset, egy pizzavágó vagy gyerekkés, egy tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 200 °C-ra. A gyerek ráfekteti a leveles tésztalapokat a tepsire.
2. A gyerek minden lapot vékonyan megken a felvert tojással. Nyugodtan festeni, nem tocsogtatni.
3. Szórj egy nagy csipet sajtot minden lap felére. Hajtsd rá az üres felét, és finoman nyomd le.
4. Vágjátok együtt minden összehajtott lapot 3 csíkra. A gyerek megfogja egy csík két végét, és kötélként megcsavarja.
5. Kend meg a rudakat a maradék tojással. Te 12–15 percig sütöd őket, amíg aranybarnák nem lesznek.

Változat: a 4 éves szór és kenegeti; a 7–8 éves édes rudakat is készít fahéjjal és cukorral. **Vigyázat:** tojást, tejet és gluténtartalmú gabonát tartalmaz. Nyers tojás kezelése után mossatok kezet.

Zöldség, fűszernövények és egy mini zöldségeskert

A magtól a tányérig

A gyerekek gyakran sokkal szívesebben esznek zöldséget, ha maguk vetették, mosták vagy vágták. Ebben a fejezetben együtt neveltek fűszernövényeket az ablakpárkányon, minden érzékszervvel felfedezitek a zöldségeket, és egyszerű étkezést főztök, amelyben a gyereknek igazi feladata van.

13. recept · Kerti zsázsa egy tányéron

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc + 5–7 nap növekedés · Hely: bent, ablakpárkány · Felügyelet: igen

A kerti zsázsa olyan gyorsan nő, hogy a gyerek minden nap látja a különbséget. Aztán maga levágja a zsázsát, és tojásos vagy sajtos kenyérre szórja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 1 zacskó kerti zsázsamag
- Vatta vagy konyhapapír
- Egy lapos tányér vagy egy üres tojástartó
- Egy virágpermetező vagy egy teáskanálnyi víz
- Gyerekolló

ÍGY CSINÁLD

1. Tegyél egy réteg vattát vagy 3 réteg konyhapapírt a tányérra. A gyerek a permetezővel megnedvesíti, hogy nyirkos legyen, de ne úszkáljon.
2. A gyerek vékonyan és egyenletesen szórja el a magot. Aki akarja, betűt vagy szívet is szórhat.
3. Tedd a tányért egy világos ablakpárkányra. A gyerek minden reggel néhányszor megpermetezi, hogy a vatta nedves maradjon.
4. Nézzétek meg együtt minden nap: 1–2 nap után gyökérkék látszanak, 5–7 nap után kb. 5 cm-es kis zöld

levelek.

5. Vágd le a zsázsát az ollóval közvetlenül a vatta fölött, és szórd egy kenyérre.

Változat: a 3–4 éves permetez és figyel; a 7–8 éves minden nap vonalzóval megméri a magasságot, és növekedési táblázatot vezet. **Vigyázat:** csak olyan zsázsát egyetek, amelyet ételnek szánt, zacskós magból magad vetettél.

14. recept · Fűszernövény-cserepek az ablakpárkányon

Kor: 3–8 év · Idő: 30 perc + naponta 2 perc · Hely: bent vagy erkély · Felügyelet: igen

A gyerek ültesse el saját kis fűszerkertjét, és legyen felelős érte. Illatolni, érinteni, később pedig a levesbe szedni: kis feladat, nagy jutalom.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 3 kis cserép lyukakkal az alján és alátétekkel
- Virágföld
- Snidling, petrezselyem és bazsalikom magja vagy kis palántája
- Kisebb kiöntő vagy pohár, fa nyalókapálcikák és filctoll a névtáblákhoz

ÍGY CSINÁLD

1. Terítsetek egy régi újságot az asztalra. A gyerek kis lapáttal megtölti a cserepeket virágfölddel a pereme alatt 2 cm-ig, és enyhén lenyomkodja a földet.
2. Szórj egy csipet magot minden cserépbe, és fedd be vékony földréteggel. A palántát kis gödörbe tedd, és nyomkodd körül.
3. A gyerek ráírja vagy rárajzolja minden fűszernövény nevét egy nyalókapálcikára, és beleszúrja a megfelelő

cserépbe.

4. Adj minden cserépnek néhány loccsintásnyi vizet, amíg a föld nedves nem lesz. Tedd őket egy világos ablakpárkányra.
5. Egyezzetek meg: a gyerek minden reggel megnézi az ujjával, száraz-e a föld, és ha igen, kap egy kis vizet. Pár hét múlva már lehet szedni.

Változat: a 3–4 éves lapátol és locsol; a 7–8 éves bekötött szemmel megszagol egy levelet, és kitalálja, melyik fűszernövény az.
Vigyázat: virágföldet ne vegyen a szájába; ültetés után mossatok kezet.

15. recept · Zöldségkóstoló minden érzékszervvel

Kor: 3–8 év · Idő: 25 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Játék, amellyel igazán megismerhetjük a zöldségeket: milyen tapintású, milyen hangot ad, ha beleharapsz, milyen az illata? Nincs kényszer, hogy mindent megegyen, de annál több a kíváncsiság.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 5 fajta zöldség csíkokra vagy szeletekre vágva: sárgarépa, uborka, paprika, zellerszár, retek
- Egy sál szemkötőnek (csak ha a gyerek akarja)
- Egy lap papír és színes ceruza
- Egy tányér minden fajtához

ÍGY CSINÁLD

1. Te vágod fel a zöldségeket. A gyerek előtte lemossa őket a csap alatt, és mindegyik fajtát külön tányérra teszi.
2. Először nézzétek és tapintsátok meg: melyik sima, melyiknek vannak szálai, melyik hideg vagy nedves? A gyerek rakja sorba a zöldségeket a puhától a keményig.
3. Szagolás és hallgatás: felváltva harapjatok egy-egy darabba. Melyik ropog a legjobban? Melyiknek erős az illata?
4. Aki mer, felköti a szemkötőt, és kitalálja, melyik zöldséget kóstolja. Utána cseréljetek szerepet.

5. A gyerek minden zöldség mellé a papírra rajzol egy felfelé, egy oldalra vagy egy lefelé mutató hüvelykujjat. Az „oldalra mutató” zöldséget próbáljátok ki újra egy hét múlva.

Változat: a 3–4 éves színeket és hangokat nevez meg; a 7–8 éves saját szavakat talál ki az ízekre (édes, keserű, friss, csípős), és zöldségkártyát készít. **Vigyázat:** az egész retket és a zellerszárat kis gyerekeknek jól vágd apró darabokra.



Színes zöldségek készen a kóstolásra
Pixabay (niekverlaan)

16. recept · Sütőtökleves felnőtt segítségével

Kor: 4–8 év · Idő: 45 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Igazi étkezés, amelyben a gyereknek fontos szerepe van: mosás, mérés, hozzáadás és a leveses tányér díszítése. A kemény tök vágását és a tűzhelynél lévő munkát te végzed.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 1 kis sütőtök (kb. 800 g), felnőtt által meghámozva és kockákra vágva
- 1 hagyma és 1 sárgarépa
- 1 liter zöldségleves alaplé
- 1 evőkanál olaj
- Egy kevés főzőtejszín vagy tej, egy csipet bors
- Egy leveses fazék, egy botmixer (csak a felnőttnek)

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek megmossa és hámozóval megpucolja a sárgarépát, és a mérlegen kimér a sütőtökkockákat.
2. Te felvágod a hagymát és a sárgarépát, és 5 percig az olajon pirítod. A gyerek eközben biztonságos helyen áll, és egy tálban megszámolja a sütőtökkockákat.
3. Te beleteszed a tököt a fazékba. A gyerek mérőpohárral kimérheti az alaplét; te önted a fazékba. Hagyd 20 percig lassan főni.

4. Te a tűzről levéve pürésíted a levest a botmixerrel. A gyerek utána, amikor a fazék a deszkán áll, löttyint bele egy kis tejszínt, és szór rá egy csipet borsot.
5. Amikor a leves egy kicsit lehűlt a tányérban, a gyerek tejszínnel spirált vagy mosolygó arcot rajzol a felszínére kanállal.

Változat: a 4 éves számol és díszít; a 7–8 éves mindent maga mér ki, és veled együtt tökmagot süt a sütőben. **Vigyázat:** a forrásban lévő leves és a botmixer csak a felnőttnek való. Az alaplé tartalmazhat zellert és gluténtartalmú gabonát; olvasd el a címkét.

17. recept · Építsd meg a saját salátádat

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Mint egy salátabárnál: kis tálkákat készítesz ki, és a gyerek maga választ. Emellett egy üvegben összerázza az egyszerű öntetet: ez mindig siker.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Fejes saláta, megmosva és kézzel darabokra tépve
- Tálkák kukoricával, reszelt sárgarépával, uborkakockákkal, félbevágott koktélparadicsommal, sajtkockákkal
- Az öntethez: 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál méz, egy csipet só
- Egy üres, csavaros tetejű lekváros üveg

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek falatnyi darabokra tépi a salátát, és salátacentrifugában megszárítja, vagy konyharuhával leitatja.
2. Tegyétek ki az asztalra az összes tálkát. A gyerek legalább 3 színű tányért állít össze: alul a zöld, aztán amit szeret.
3. Az öntet: a gyerek az üvegbe kanalazza az olajat, a citromlevet, a mézet és a sót. Te szorosan rácsavarod a tetőt.

4. Rázd! Számoljatok együtt 20-ig, és nézzétek, hogyan lesz az olajból és a léből krémes szósz.
5. A gyerek önt egy kevés öntetet a salátára, és az asztalnál felszolgálja.

Változat: a 3–4 éves tép és ráz; a 7–8 éves az egész családnak salátát készít, mindenkinek saját színkombinációval. **Vigyázat:** tejet tartalmaz (sajt); mézet 1 évesnél fiatalabb babának ne adj.

18. recept · Sütőben sült zöldségchips

Kor: 4–8 év · Idő: 20 perc + 25 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Vékony zöldségszeletekből ropogós chipset készítesz. A gyerek megtanulja, hogy a zöldség egészen másképp is ízlhet, ha másképp készítik el.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 1 édesburgonya, 1 cékla és 1 paszternák
- 2 evőkanál olívaolaj
- Egy csipet só és egy csipet édes fűszerpaprika
- Zöldséggyalu (csak a felnőttnek), egy nagy tál, 2 tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 160 °C-ra. A gyerek kefével a csap alatt tisztára súrolja a zöldségeket.
2. Te nagyon vékony szeletekre gyalulod a zöldségeket. A gyerek beleteszi őket a nagy tálba.
3. A gyerek ráönti az olajat, és tiszta kézzel addig forgatja az egészet, amíg minden szelet fényes nem lesz. Szórd rá a sót és az édes paprikát.
4. A gyerek egyenként, egymás mellé fekteti a szeleteket a tepsikre, egymásra nem érve. Szép gyakorlat a türelemhez.

5. Te 20–25 percig sütöd a chipset, és félidőben megfordítod. Hagyd kihűlni: akkor lesz igazán ropogós.

Változat: a 4 éves forgat és rakosgat; a 7–8 éves sütés után szín szerint rendezi a chipseket, és ízpróbát tart. **Vigyázat:** a zöldséggyalu nagyon éles, csak a felnőttnek való. A cékla befesti a kezet és a ruhát: viseljetek köténytt.

Ünnepek és évszakok

Főzés az év minden szakában

Minden ünnephez tartozik valami finomság. Ezekkel a receptekkel a gyerek maga készíthet valamit a Mikulásnak, húsvétra, gyereknapra, születésnapra vagy egy hangulatos vasárnap reggelre. Így az ünnepeknek állandó helye lesz a konyhában, és olyan emlék marad, amely megmarad.

19. recept · Mézes puszedli a Mikulásnak

Kor: 3–8 év · Idő: 30 perc + 15 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Kis golyókat gurítani és sorokban a tepsire rakni: számolás és gurítás egyszerre. A mézeskalács-fűszer illata igazán hozzátartozik a december 6. előtti hetekhez.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 125 g finomliszt és fél teáskanál sütőpor
- 60 g sötét barna cukor
- 50 g puha vaj
- 2 teáskanál mézeskalács-fűszerkeverék
- 2 evőkanál tej
- Egy csipet só, egy tál, egy tepsi sütőpapírral

ÍGY CSINÁLD

1. Te előmelegíted a sütőt 175 °C-ra. A gyerek kimér lisztet, sütőport, cukrot és vajat, és a fűszerrel meg a sóval együtt a tálba teszi.
2. A gyerek kézzel addig gyúrja, amíg morzsa lesz, aztán hozzáadja a tejet, és tovább gyúrja egy rugalmas tésztagolyóvá.
3. Csípj le tésztadarabokat, és gurítsd belőlük mogyorónyi golyókat. Tedd őket 6-os sorokba a tepsire.
4. Számoljátok meg együtt, hány sor van, és hány puszedli lesz összesen. Általában kb. 50 darab lesz.

5. Te 12–15 percig sütöd a puszedlit. Hagyd teljesen kihűlni: akkor lesz ropogós. Tegyél párat a csizmába az ablakba, vagy egy kis zacskóba a szomszédoknak.

Változat: a 3–4 éves nagy golyókat gurít; a 7–8 éves rövid Mikulás-verset ír egy zacskó puszedlihez. **Vigyázat:** gluténtartalmú gabonát és tejet tartalmaz. A nyers lisztes tésztát ne egyétek.

20. recept · Húsvéti tojások festése hagymahéjjal

Kor: 3–8 év · Idő: 30 perc + 30 perc főzés és hűlés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Régi módszer a tojásfestésre, csak azzal, ami a konyhában van. A gyerek leveleket tesz a tojásokra, és utána szép fehér lenyomatot lát a barna tojáson. A kész tojások a locsolkodók kedvence lehetnek.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 6 fehér tojás
- 8–10 vöröshagyma száraz héja (gyűjtsd egy hétig)
- Kis levelek és virágok a kertből, például petrezselyem vagy lóhere
- 6 darab régi harisnya vagy függöny és gumik
- Egy lábas, 1 evőkanál ecet, egy kevés olaj és konyhapapír

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek kicsit megnedvesít egy levelet, és laposan egy nyers tojáshoz nyomja.
2. Húzzatok együtt egy darab harisnyát szorosan a tojásra, és rögzítsétek gumival. Így a levél a helyén marad.
3. A gyerek a hagymahéjat a lábasba teszi. Te beleteszed a tojásokat, annyi vizet öntesz rájuk, hogy ellepje őket, hozzáadod az ecetet, és 10 percig főzöd.

4. Te a tűzről levéve 20 percig a festőlében hagyod a tojásokat, majd hideg vízzel leöblíted.
5. Amikor a tojások kihűltek, a gyerek lehámozza róluk a harisnyát és a levelet. Dörzsöld át őket egy csepp olajjal konyhapapíron: fényesek lesznek.

Változat: a 3–4 éves leveleket tesz és hámoz; a 7–8 éves lilakáposztával is kipróbálja (kék tojások), és összehasonlítja a színeket. **Vigyázat:** a forró víz csak a felnőttnek való. Tojást tartalmaz; a főtt tojást, amely sokáig hűtés nélkül állt, ne egyétek meg.

21. recept · Narancsos jégkrém gyereknapra

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc + legalább 4 óra fagyasztás · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A gyerek narancsot facsar, joghurttal keveri, és maga tölti meg a formákat. Üdítő finomság a gyereknapi ünnepre (május utolsó vasárnapján), vagy csak egy meleg délutánra.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 4 narancs
- 200 ml natúr joghurt
- 1 evőkanál méz vagy cukor
- Néhány darab mangó vagy mandarin (elhagyható)
- 6 jégkrémforma, vagy kis poharak jégkrémpálcikákkal, citrusfacsaró, egy kiöntős mérőpohár

ÍGY CSINÁLD

1. Te félbevágod a narancsokat. A gyerek kifacsarja őket a facsarón, és a levet a mérőpohárba önti. Olvassátok le együtt, hány ml lett.
2. A gyerek a joghurtot és a mézet a léhez keveri, amíg egyenletesen narancssárga nem lesz.
3. Tegyél minden formába egy mangódarabot. A gyerek óvatosan beönti a keveréket a formákba, a peremtől 1 cm-re.

4. Szúrd bele a pálcikákat (kis poharaknál 1 óra fagyasztás után, akkor egyenesen megállnak).
5. Tedd az egészet legalább 4 órára a fagyasztóba. Tartsd a formát röviden meleg víz alá, akkor kicsúszik belőle a jégkrém.

Változat: a 3–4 éves önt és kever; a 7–8 éves két rétegből készíti: előbb tiszta lé, 1 óra fagyasztás, aztán a joghurtos réteg. **Vigyázat:** tejet tartalmaz; mézet 1 évesnél fiatalabb babának ne adj.



Egy halom palacsinta egy ünnepi reggelihez
Pixabay (Tikovka1355)

22. recept · Palacsintatészta felverése

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc + 20 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A palacsinta a magyar családok egyik legkedveltebb étele. A gyerek teljesen maga készíti el a tésztát; te sütöd. Az asztalnál mindenki a saját tölteléket választja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 250 g liszt
- 2 tojás
- 500 ml tej
- Egy csipet só
- Vaj vagy olaj a sütéshez
- Egy nagy tál, egy habverő, egy serpenyő (csak a felnőttnek)

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek kimér lisztet, a sóval együtt a tálba teszi, és kanállal gödröt készít a közepén.
2. A gyerek a gödörbe töri a tojásokat, és hozzáönti a tej egyharmadát.
3. Verd habverővel, belülről kifelé, amíg sűrű, sima massza lesz. Aztán apránként add hozzá a maradék tejet, amíg a tészta olyan híg nem lesz, mint a folyós joghurt.

4. Hagyd a tésztát 10 percig pihenni. Közben a gyerek megteríti az asztalt, és kikészíti a lekvárt, a cukrot és a gyümölcsöt.
5. Te megsütöd a palacsintákat. A gyerek számolja őket a halmon, és szól, amikor elég van mindenkinek.

Változat: a 3–4 éves segítséggel önt és habar; a 7–8 éves veled együtt fél adag teljes kiőrlésű tésztát készít, és összehasonlítja az ízét. **Vigyázat:** a forró serpenyő és a fröcskölő vaj csak a felnőttnek való; a gyerek maradjon távol a tűzhelytől. Tojást, tejet és gluténtartalmú gabonát tartalmaz.

23. recept · Édes bundás kenyér a tegnapi kenyérből

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc + 10 perc sütés · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A tegnapi kenyérből vasárnapi reggeli lesz. A gyerek megtanulja, hogy az ételt nem dobjuk el csak úgy, és a legfontosabb munkát végzi: ő áztatja a kenyeret.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 4 szelet régi kenyér
- 2 tojás
- 200 ml tej
- 1 teáskanál fahéj és 1 evőkanál cukor
- Egy kis darab vaj a sütéshez
- Egy mély tányér, egy villa, egy serpenyő (csak a felnőttnek)

ÍGY CSINÁLD

1. A gyerek a mély tányérba töri a tojásokat, és villával felveri. Utána jön hozzá a tej, a fahéj és a cukor.
2. A gyerek belefekteti a kenyérszeletet a keverékbe, és tízig számol. Megfordítja, és újra tízig számol.
3. Emeld a megázott szeletet spatulával egy tiszta tányérra. Ismételd a többi szelettel.
4. Te megsütöd a bundás kenyereket a vajban, oldalanként kb. 3 percig, amíg aranybarnák nem lesznek.

5. A gyerek megszórja őket egy kis fahéjas cukorral, vagy banán- vagy eperszeleteket tesz rájuk.

Változat: a 3–4 éves számol és megfordít; a 7–8 éves süteményformával előbb kiszúr figurákat a kenyérből. **Vigyázat:** tojást, tejet és gluténtartalmú gabonát tartalmaz. Nyers tojás kezelése után mossatok kezet.

24. recept · Gyümölcstorta születésnapra

Kor: 4–8 év · Idő: 30 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

„Torta” egy vastag görögdinnyeszeletből, joghurttal és friss gyümölccsel borítva. A gyerek maga tervezi és díszíti a család ünnepeltjének.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- 1 kis görögdinnye
- 250 g sűrű görög joghurt
- Gyümölcs a díszítéshez: eper, áfonya, kivi, mandarin
- Néhány szál menta
- Egy nagy tányér és néhány elemes (led) gyertya

ÍGY CSINÁLD

1. Te vágsz egy kb. 6 cm vastag szeletet a dinnye közepéből, és levágod róla a héjat. Így kapsz egy kerek „tortaalapot”.
2. Itasd le a dinnyét konyhapapírral, és tedd a tányérra. A gyerek egy kanál domború felével elkeni a tetején a joghurtot.
3. A gyerek gyerekkéssel félbevágja az epret, és elrendezi a gyümölcsöt a joghurton: körben, számjegy vagy szív alakban.
4. Tedd a tortát 15 percre a hűtőbe. Közben a gyerek üdvözlőkártyát készít az ünnepeltnek.

5. Tedd rá a led-gyertyákat, énekeljetek egy dalt, és vágjátok fel együtt a tortát szeletekre.

Változat: a 4 éves keni és bogyókat szór; a 7–8 éves előbb papíron megtervezi, és pontosan lerakja a gyümölcsöt. **Vigyázat:** tejet tartalmaz. Használj led-gyertyákat; igazi gyertyát csak felnőtt gyújt meg.

Segíteni otthon

Kis feladatok, nagy büszkeség

A főzés több, mint a recept. Be kell vásárolni, megteríteni, elmosogatni és rendet rakni. A gyerekek számára ezek nem unalmas teendők, hanem igazi felelősségek. Kezdd kicsiben, a végeredmény helyett az igyekezetet dicsérd, és adj a gyerekednek egy állandó feladatot, amelyben egyre jobb lehet.

25. recept · Teríts meg úgy, mint egy étteremben

Kor: 3–8 év · Idő: 15 perc · Hely: bent · Felügyelet: nem

A gyerek megteríti az asztalt az egész családnak, és egy kis éttermet csinál belőle. Gyakorolja a számolást, a jobb és bal oldalt, és mások gondozását.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Tányérok, poharak, villák, lekerekített hegyű kések és kanalak mindenkinek
- Szalvéták (papír vagy textil)
- Egy lap papír és filctollak névkártyákhoz
- Valami szép az asztal közepére: egy kerti ág egy pohár vízben

ÍGY CSINÁLD

1. Kérdezd meg a gyereket: hányan eszünk ma együtt? Számoljátok meg az ujjatokon, és vegyetek elő annyi tányért.
2. A gyerek minden szék elé tesz egy tányért. Aztán a villa balra kerül, a kés jobbra. Tipp: a villa a szív felőli oldalra kerül, ez segít megjegyezni.
3. A pohár a tányér jobb felső sarkához, a szalvéta pedig a villa alá. A gyerek félbehajtja a szalvétát háromszöggé.
4. A gyerek összehajtott papírdarabokból névkártyákat készít, rajzol rájuk egy jelet annak, aki még nem tud

olvasni, és a tányérok mellé állítja őket.

5. Az ág az asztal közepére, és a gyerek már kiálthatja is: „Asztalhoz, kész az étel!”

Változat: a 3–4 éves tányérokat és poharakat tesz ki (nem üveget, hanem műanyagot vagy melamint); a 7–8 éves étlapot ír a vacsorához. **Vigyázat:** ne engedd, hogy kisgyerek poharakat halomban vagy éles kést vigyen.

26. recept · Bevásárlólista rajzolása és önálló keresés

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc otthon + a bevásárlás · Hely: bent és élelmiszerbolt · Felügyelet: igen

A gyerek saját bevásárlólistát készít, rajzokkal vagy szavakkal, és a boltban maga keresi meg a termékeket. Tervezés, felismerés és számolás a valódi életben.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy papírcsík és egy ceruza
- Egy írótábla vagy egy karton darab ruhacsipesszel
- Egy saját kis táska a gyereknek
- A recept, amelyet ezen a héten együtt szeretnétek elkészíteni

ÍGY CSINÁLD

1. Nézzétek meg együtt a receptet és a hűtőt: mi van már meg, mi kell még? Válassz 4–6 terméket a gyerek listájára.
2. A gyerek lerajzolja minden terméket a csíkra, vagy leírja a szót. Tegyél elé egy kört, hogy kipipálhassa.
3. Csíptesd a listát a kartonra. A boltban a gyerek megkeresi a termékeket, és a saját táskájába teszi őket.
4. Minden megtalált termék után a gyerek keresztet tesz a körbe. Számoljátok meg együtt, hány maradt még.

5. Otthon a gyerek maga rakja el a saját bevásárlását: a hideg dolgok a hűtőbe, a többi a szekrénybe.

Változat: a 3–4 éves 3 terméket keres nagy képek alapján; a 7–8 éves összehasonlít két árat, és az olcsóbbat választja, vagy kis összeget fizet a pénztárnál. **Vigyázat:** előre beszéljetek meg egy állandó találkozási pontot a boltban arra az esetre, ha elvesztitek egymást, és kisgyereket ne engedj egyedül a sorok között.

27. recept · Mosogatás habos vízben

Kor: 3–8 év · Idő: 20 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Sok gyereknek a mosogatás valójában célirányos vízijáték. Gyakorolják a sorrendet (először a tiszta, aztán a zsíros), a kéz-szem koordinációt és az együttműködést.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy mosogatótál langyos vízzel (a hőmérsékletet felnőtt ellenőrzi)
- Néhány csepp mosogatószer
- Egy mosogatókefe és egy szivacs
- Kezdetnek műanyag poharak, tányérok és kanalak
- Egy szárítórács, egy konyharuha, egy stabil lépcsős sámli

ÍGY CSINÁLD

1. Kötény fel, ujj felhúzva. A gyerek a sámlin áll a mosogató előtt. Te ellenőrzöd, hogy a víz langyos-e.
2. Magyarázd el: először a poharak (azok a legtisztábbak), aztán a tányérok, végül a kanalak és a zsíros dobozok.
3. A gyerek a kefével körbetisztít minden darabot, és leöblíti egy második tál tiszta vízben vagy a csap alatt.
4. Tegyetek mindent a szárítórácsra. Ki szárít? A feladat felénél cseréljetek: mosogatás vagy törölgetés.

5. Együtt öntsétek ki a tálat, és töröljétek le a pultot a szivaccsal.

Változat: a 3–4 éves csak műanyagot mos; a 7–8 éves rendes tányérokat is mos, és utána mindent a megfelelő helyre rak a szekrényben. **Vigyázat:** a gyerek tálába ne kerüljön kés, üveg vagy forró lábas. A mosogatószer ne kerüljön a szembe vagy a szájba; mindig langyos víz legyen, soha nem forró.



Egy kis házigazda vagy háziasszony által megterített asztal

Pixabay (hudsoncrafted)

28. recept · Az uzsonnásdoboz önálló megtöltése

Kor: 4–8 év · Idő: 15 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

Egy egyszerű „uzsonnaszabállyal” a gyerek maga választja ki, mi kerül a dobozba. Megtanul dönteni, és önállóbb lesz az iskolához vagy egy kirándulás előtt.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy uzsonnásdoboz és egy ivópalack
- Kenyér és felvágott vagy kenhető alap
- Zöldség vagy gyümölcs: koktélparadicsom (félbevágva), uborka, alma, mandarin
- Egy lap papír az uzsonnaszabályhoz

ÍGY CSINÁLD

1. Készítsetek együtt uzsonnaszabályt papíron, rajzokkal: 1 vagy 2 szelet kenyér, 1 adag zöldség, 1 adag gyümölcs, víz a palackban. Tegyétek ki a hűtőre.
2. A gyerek maga megkeni a kenyeret, és kiválasztja a feltétet. Te segítesz összecsukni és félbevágni, ha kell.
3. A gyerek választ egy zöldséget és egy gyümölcsöt, és beleteszi a doboz rekeszeibe. Te vágod fel, ami kemény.
4. A gyerek megtölti a palackot vízzel, és rácsavarja a kupakot. Tartsd egy kicsit fejjel lefelé: szivárog?
5. Pipáljátok ki együtt az uzsonnaszabályt. Minden stimmel? Doboz le, táskába vele.

Változat: a 4–5 éves rekeszenként 2 előkészített lehetőség közül választ; a 7–8 éves testvérének is összeállítja az uzsonnát. **Vigyázat:** kérdezd meg az iskolában vagy az óvodában, vannak-e szabályok a dióra és az allergiákra.

29. recept · A konyhaszekrény rendezése

Kor: 4–8 év · Idő: 30 perc · Hely: konyha · Felügyelet: igen

A gyerek rendbe tesz egy polcot a kamrában: válogat, csoportosít és lejárati dátumokat keres. A rendezés olyan képesség, amely jól jön a számolásnál és a nyelvnél is.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy polc száraz készlettel: tészta, rizs, konzervek, dobozok
- Egy nedves törlőrongy
- Papírcsíkok és ragasztószalag a címkékhez
- Egy ceruza

ÍGY CSINÁLD

1. Vegyetek le együtt mindent a polcról, és tegyétek az asztalra. A nehéz konzerveket és az üvegeket te veszed le.
2. A gyerek nedves ronggyal letörli az üres polcot.
3. Csoportosítsátok a dolgokat: minden tészta együtt, minden konzerv együtt, minden édes együtt. A gyerek maga találjon ki csoportokat.
4. Keressétek meg együtt minden csomagon a dátumot. Ami előbb jár le, az kerül előre. Te segítesz olvasni.
5. A gyerek visszarak mindent, címkéket készít a csoportoknak, és ráragasztja őket a polc szélére.

Változat: a 4–5 éves szín vagy forma szerint válogat; a 7–8 éves listát készít arról, ami fogytán van, a következő bevásárlólistához.
Vigyázat: a tisztítószereket tartsd külön, magas vagy zárt szekrényben; ezek nem tartoznak ehhez a feladathoz.

30. recept · Piknik összecsomagolása

Kor: 3–8 év · Idő: 30 perc + a piknik · Hely: bent és kint · Felügyelet: igen

E kalauz záróakkordjaként a gyerek mindent összerak, amit megtanult: kenést, választást, csomagolást és tervezést. Aztán irány a park, az erdő, a saját kert, vagy akár a Balaton partja.

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED

- Egy hátizsák vagy kosár és egy nagy pléd vagy régi lepedő
- Szendvicsek vagy tekercsek (lásd a 4. receptet)
- Gyümölcs, zöldségrudak és egy üveg víz vagy házi limonádé (lásd a 6. receptet)
- Poharak, szalvéták és egy szemeteszsák
- Egy kis játék: labda, kötél vagy egy kártyajáték

ÍGY CSINÁLD

1. Készítsetek együtt csomagolási listát rajzokkal: étel, ital, pléd, poharak, szalvéták, szemeteszsák, játék.
2. A gyerek elkészíti a szendvicseket vagy a tekercseket, és dobozokba csomagolja őket. A gyümölcs és a zöldség külön dobozba kerül.
3. A gyerek bepakolja a hátizsákot: a nehéz dolgok alulra, a pléd felülre. Pipáljatok ki mindent a listán.

4. Helyszínen: a gyerek kiválaszt egy helyet, kiterít a plédet, és szétosztja a poharakat és a szalvétákat.
5. Evés után a gyerek mindent összeszed a szemeteszsákba. Hagyjátok a helyet szebben, mint ahogy találtátok.

Változat: a 3–4 éves saját kis hátizsákban viszi a poharakat; a 7–8 éves az egész piknikot megtervezi, az időjárás ellenőrzését is beleértve az újságban vagy a rádióban, veled együtt. **Vigyázat:** víz közelében mindig legyen felnőtt a közelben, és ne egyetek útközben talált bogyókat vagy gombákat.

Tippek kis szakácsoknak

Ellenőrzőlista, mielőtt elkezdesz

- Végigolvastam a receptet, és előkészítettem az összes hozzávalót?
- Van stabil zsámoly és kötény (vagy régi póló) a gyerekemnek?
- Mindketten kezet mostunk, és a hosszú hajat megkötöttük?
- Tudom, melyik feladat a gyereké, és melyik csak az enyém (sütő, tűzhely, éles kések, forró folyadékok, készülékek)?
- A lábasok nyele hátrafelé áll, az éles kések pedig elérhetetlen helyen vannak?
- Ellenőriztem, hogy van-e allergiája annak, aki velünk eszik?
- Van a közelben konyharuha és szemetes a menet közbeni rendrakáshoz?
- Van elég időm, hogy ne kelljen sietnem?

Öt gyakori hiba

1. **Egyszerre túl sokat akarni.** Egy háromfogásos menü sok egy 4 évesnek. Válassz egy receptet, és hagyd, hogy a gyerek egy-két feladatot teljesen egyedül végezzen el.

2. **Mindent átvenni, ha nem tökéletes.** Egy ferde muffin vagy egy ragacsos tésztagolyó teljesen rendben van. Szavakkal segíts („próbáld meg két kézzel”) ahelyett, hogy te csinálnád meg.
3. **Elkezdeni, amikor a gyerek fáradt vagy éhes.** Inkább uzsonna után főzzetek, ne közvetlenül lefekvés előtt. Így kellemes pillanat marad.
4. **Elfelejteni a rendrakást.** Legyen a recept része: aki főz, az takarít is. A kisebbeknek segít egy állandó rendrakós dal.
5. **A biztonságot magától értetődőnek venni.** Mondd el minden alkalommal, mi forró vagy éles, akkor is, ha a gyerek már tudja. Az ismétlés szokást formál.

Tipp: vezessetek a gyerekkel saját receptfüzetet. Minden recept után ragasszatok bele egy rajzot vagy egy címkét, és írjátok mellé, mit csinálnátok másképp legközelebb. Így lassan kialakul a család saját szakácskönyve.

Minden kis szakács egyetlen kanálnyi kevergetéssel kezdi. Sok örömet a közös konyhai órákhoz!

Videók, amelyek segítenek

A könyv lépésről lépésre elmagyaráz minden tevékenységet, a videó pedig megmutatja a mozdulatokat a gyakorlatban. Lent ingyenes YouTube-csatornákat találsz, amelyeket 2026 októberében ellenőriztünk. Nem kapcsolódnak hozzánk, a tartalmukért a készítőik felelnek.

Magyarul

- **Kreatív ötletek Evelintől – Kreatív Sarok** – youtube.com/@kreativsarok
- **FUNtasztikus Szülők Közössége** – youtube.com/@funtasztikus_szulok

Angolul (bekapcsolhatod a feliratot és az automatikus fordítást)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab
- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

Tipp: először olvasd el a tevékenységet a könyvben, utána nézz meg egy videót ugyanarról a témáról, és aztán próbáljátok ki együtt.

A videók nem helyettesítik a könyv biztonsági szabályait: mindig a könyvet kövesd, és a tevékenységeket csak felnőtt felügyelete mellett végezzétek.