

READLY

PRZEWODNIK 1

Mały Kucharz

Życie codzienne i gotowanie: przepisy i małe zadania

Redakcja

READLY · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu są zawsze dostępne pod tym adresem: https://checkout.readlyhub.shop/pl-pl/pages/strefa-klienta-zabawy-k7p3w8

Mały Kucharz – Życie codzienne i gotowanie: przepisy i małe zadania
Redakcja

© 2026 Readly. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do osobistego użytku nabywcy. Kopiowanie, udostępnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Bezpieczeństwo: wszystkie zabawy są przeznaczone dla dzieci pod opieką dorosłego. Małe elementy (koraliki, nakrętki, guziki, balony) nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Nożyczki, nóż, piekarnik, gorące płyny i klej na gorąco obsługuje zawsze dorosły. Przed użyciem jedzenia w zabawach sprawdź alergie dziecka. Dostosuj każdą aktywność do wieku i możliwości swojego dziecka.

Spis treści

1. Witaj w kuchni
2. Kuchnia bez ognia: gotowanie bez kuchenki
3. Wspólne pieczenie
4. Warzywa, zioła i mały ogródek
5. Święta i pory roku
6. Pomoc w domu
7. Wskazówki dla małych kucharzy
8. Filmy, które pomagają

Witaj w kuchni

Dzieci chcą robić to, co robią dorośli. W kuchni mogą to robić codziennie: mieszać, ważyć, myć, smarować, próbować i sprzątać. W tym tematycznym przewodniku znajdziesz 30 przepisów i małych kuchennych zadań, które zrobisz razem z dzieckiem w wieku 3–8 lat. Nie chodzi o to, żeby na stole stanął idealny obiad. Chodzi o to, żeby razem coś zrobić, czegoś się dowiedzieć i być dumnym z efektu.

Dla kogo jest ten przewodnik?

Dla rodziców, dziadków i innych opiekunów, którzy chcą dać dziecku prawdziwe zadanie. Nie musisz być dobrym kucharzem. Wszystkie przepisy korzystają ze składników ze zwykłego sklepu spożywczego i z rzeczy, które zwykle masz w domu: miski, miarki, drewnianej łyżki, blachy do pieczenia i dziecięcego fartuszka (stary T-shirt też się sprawdzi).

Jak korzystać z przewodnika

- **Wybierz rozdział pasujący do dnia.** Masz mało czasu? Zacznij od kuchni bez ognia. Deszczowe popołudnie? Upieczcie coś razem.

- **Najpierw sam przeczytaj przepis.** Przygotuj wszystko, zanim zawołasz dziecko. Dzięki temu zabawa się nie rwie i nie musisz niczego szukać w połowie.
- **Podziel zadania.** Przy każdym przepisie jest napisane, co może zrobić dziecko, a co zawsze należy do dorosłego. W wariantach przeczytasz, jak ułatwić przepis dla dzieci 3–4-letnich albo utrudnić dla 7–8-latków.
- **Licz się z bałaganem.** Odrobina mąki na podłodze to nic złego. Połóż stary ręcznik pod stołeczkiem i zrób ze sprzątania stały element przepisu.

Bezpiecznie w kuchni

> **Uwaga:** wszystkie przepisy są przeznaczone do wykonywania **pod nadzorem osoby dorosłej**. Kuchenkę, piekarnik, czajnik, blender ręczny i blender kielichowy zawsze obsługuje dorosły. Dziecko nie dotyka gorących garnków, blach ani wrzątku. Kroi tylko nożem dla dzieci lub plastikowym nożem z zaokrągloną końcówką i tylko miękkie produkty.

- **Alergie:** wiele przepisów zawiera jajka, mleko, gluten lub orzechy. Zawsze czytaj etykiety i zmień przepis, jeśli ktoś w domu (albo kolega, który je razem z wami) ma alergię.
- **Surowe ciasto:** nie pozwalaj dziecku jeść surowego ciasta z surowym jajkiem ani surowej mąki. Próbujecie dopiero

wtedy, gdy jest upieczone.

- **Mycie rąk:** przed gotowaniem, po dotykaniu surowego jajka i po sprzątaniu.
- **Stabilne podłoże:** solidny kuchenny stołeczek lub podest, nigdy chwiejne krzesło.
- **Małe dzieci w pobliżu:** małe kawałki, takie jak całe winogrona, rodzynki i orzechy, trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat. Winogrona i pomidorki zawsze przekrawaj wzdłuż na pół.

> **Wskazówka:** daj dziecku własną „kuchenną skrzynkę” z fartuszkiem, nożem dla dzieci, małą trzepaczką i łyżką miarką. Kto ma własne narzędzia, naprawdę czuje się jak mały kucharz.

Kuchnia bez ognia: gotowanie bez kuchenki

Pierwsze kroki

Tu zaczyna każdy mały kucharz. Te przepisy nie wymagają piekarnika ani kuchenki, więc dziecko może zrobić prawie wszystko samo: myć, smarować, układać, mieszać i trochę kroić nożem dla dzieci. To idealny wybór dla najmłodszych kucharzy i na dni, gdy masz mało czasu.

Przepis 1 · Tęczowe szaszłyki z owoców

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dziecko nadziewa kawałki owoców w kolorach tęczy na patyczek. Ćwiczy kolory, kolejność i drobną motorykę, a potem często zjada więcej owoców niż zwykle.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Owoce w różnych kolorach, na przykład truskawki (czerwone), mandarynka (pomarańczowa), banan (żółty), kiwi (zielone) i borówki (niebieskie)
- 4–6 drewnianych patyczków do szaszłyków z odciętym przez dorosłego ostrym czubkiem albo słomki
- Nóż dla dzieci i deska
- Talerz na gotowe szaszłyki

JAK TO ZROBIĆ

1. Razem umyjcie owoce w durszlaku. Dziecko może lekko osuszyć truskawki ściereczką.
2. Ty pokrój twarde owoce (obierz kiwi, przekrój truskawki na pół). Dziecko kroi obranego banana w plasterki o grubości około 1 cm i rozdziela mandarynkę na cząstki.
3. Ułóżcie owoce w rzędach według koloru. Nazwijcie razem kolory i policzcie, ile kawałków jest w każdym kolorze.

4. Niech dziecko nadziewa kawałki na patyczek w kolejności tęczy: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski.
5. Połóżcie szaszłyki na talerzu i zjedzcie od razu albo wstawcie je na 15 minut do lodówki.

Wariant: dzieci 3–4-letnie używają słomek i większych kawałków owoców; dzieci 7–8-letnie wymyślają własny wzór (czerwony-żółty-czerwony-żółty) i robią szaszłyk dla każdego członka rodziny.
Uwaga: patyczki trzymaj z dala od dzieci poniżej 3 lat i nie pozwalaj chodzić z patyczkiem w buzi.

Przepis 2 · Kanapkowe buźki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Zwykła kanapka zamienia się w zabawną buźkę z oczami z ogórka i włosami z startej marchewki. Dziecko ćwiczy smarowanie, układanie i wyobraźnię, a przy okazji samo robi sobie lunch.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 kromki chleba na dziecko (razowego lub jasnego)
- Coś do smarowania, na przykład serek śmietankowy, hummus albo miękki serek kanapkowy
- Ogórek w plasterkach, pomidorki koktajlowe przekrojone wzdłuż na pół, starta marchewka, plasterki papryki
- Plastikowy nóż lub nóż do masła i talerz dla każdego dziecka

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw wszystkie warzywa w małych miseczkach. Tarcie i przekrawanie pomidorków to zadanie dla ciebie.
2. Dziecko nożem do masła smaruje cienką warstwę serka lub hummusu na całej kanapce, aż do skórki.
3. Teraz buźka: dwa plasterki ogórka jako oczy, pół pomidorka jako nos, paseczek papryki jako usta.

4. Posyp górę startą marchewką jako włosy albo brodę. Kto chce, zrobi brwi z paseczka skórki ogórka.
5. Niech dziecko nada buźce imię i opowie, jak się czuje: wesoło, ze złością, ze zdziwieniem. Potem: smacznego!

Wariant: dzieci 3–4-letnie dostają warzywa w dużych kawałkach; dzieci 7–8-letnie robią zwierzątko (kotka z wąsami z szczypiorku) albo buźkę kogoś z rodziny. **Uwaga:** hummus zawiera sezam; przy alergii wybierz inny dodatek do smarowania.

Przepis 3 · Jogurtowe kubeczki warstwowe

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

W przezroczystej szklance dziecko układa warstwy jogurtu, owoców i płatków owsianych. Ćwiczy nakładanie łyżką, liczenie i ładne układanie, a do tego widzi dokładnie, co jest w śniadaniu.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 400 ml jogurtu naturalnego lub gęstego serka homogenizowanego (na 4 kubeczki)
- 200 g miękkich owoców: borówki, maliny albo kawałki banana
- 8 łyżek płatków owsianych lub chrupiącego musli bez orzechów
- 4 przezroczyste szklanki lub kubeczki, łyżka stołowa

JAK TO ZROBIĆ

1. Ustaw szklanki obok siebie i na dno każdej nałóż 2 łyżki jogurtu. Dziecko głośno liczy łyżki.
2. Na to idzie warstwa owoców: garść jagód lub 4–5 plasterków banana.
3. Potem 1 łyżka płatków owsianych. Spójrzcie razem z boku: widać już warstwy?
4. Powtarzajcie: jogurt, owoce, płatki, aż szklanka będzie prawie pełna. Na koniec połóżcie na wierzchu ładną

koronę z jagód.

5. Wstawcie kubeczki na 10 minut do lodówki albo zjedzcie od razu, na śniadanie lub podwieczorek.

Wariant: dzieci 3–4-letnie używają dużej łyżki i szerokiego kubeczka; dzieci 7–8-letnie najpierw rysują „plan budowy” w kolorach i robią kubeczek dokładnie według niego. **Uwaga:** zawiera mleko i gluten (płatki owsiane); są jogurty roślinne i płatki bezglutenowe.



Warstwy jogurtu, owoców i płatków owsianych w szklance

Pixabay (Monfocus)

Przepis 4 · Rolki z tortilli z serem i ogórkiem

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dziecko smaruje tortillę, układa farsz i zwija ją, a potem kroi na małe ślimaczki. Zwijanie i trzymanie rolki mocno to świetne ćwiczenie dla rąk.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 tortille pszenne
- 4 łyżki serka śmietankowego
- 4 plastry sera żółtego lub szynki drobiowej
- Pół ogórka pokrojonego przez dorosłego w długie, cienkie paski
- Deska do krojenia i nóż dla dzieci z zaokrągloną końcówką

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż tortillę płasko na desce. Dziecko smaruje ją 2 łyżkami serka, aż do samego brzegu.
2. Połóż na wierzchu 2 plastry sera lub szynki, a przy brzegu najbliżej dziecka kilka pasków ogórka.
3. Zwińcie razem tortillę ciasno, zaczynając od strony z ogórkiem. Zostaw rolkę na 5 minut złączeniem do dołu, wtedy się nie rozwinie.
4. Dziecko kroi rolkę nożem dla dzieci na plasterki o grubości około 2 cm. Trzymajcie rolkę razem: ty jeden

koniec, dziecko nóż.

5. Ustaw ślimaczki na talerzu i policz je.

Wariant: dziecko 4-letnie tylko zwija, a kroisz ty; dzieci 7–8-letnie wymyślają własny farsz, na przykład hummus ze startą marchewką. **Uwaga:** zawiera gluten i mleko.

Przepis 5 · Kulki mocy z płatków owsianych i daktyli

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min + 30 min chłodzenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Ugniatanie i toczenie: ten przepis przypomina zabawę plasteliną, tylko jadalną. Dziecko ćwiczy odmierzanie, liczenie i robienie jednakowych kulek.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 100 g miękkich daktyli bez pestek
- 100 g płatków owsianych
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki wody
- Malakser lub blender ręczny (tylko dla dorosłego), miska, waga kuchenna

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko waży daktyle i płatki owsiane na wadze. Przeczytajcie razem liczby: zatrzymaj się na 100.
2. Ty zmiel daktyle z płatkami, pestkami słonecznika, kakao i wodą na lepiącą masę. Dziecko patrzy z bezpiecznej odległości.
3. Przełóż masę do miski. Dziecko bierze łyżeczkę masy i turla w dłoniach kulkę wielkości kulki do gry.

4. Układajcie kulki na talerzu i liczcie je. Zwykle wychodzi od 15 do 18 sztuk.
5. Wstawcie je na 30 minut do lodówki. Potem przechowuj je do 4 dni w zamkniętym pojemniku w lodówce.

Wariant: dzieci 3–4-letnie toczą duże kulki; dzieci 7–8-letnie obtaczają je w wiórkach kokosowych albo w odrobinie dodatkowych płatków i robią etykietę na pojemnik. **Uwaga:** zawiera gluten; noże w malakserze są bardzo ostre, masę z niego wyjmujesz tylko ty.

Przepis 6 · Świeża lemoniada cytrynowa

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Wyciskanie, mieszanie i próbowanie: dziecko samo robi dzbanek lemoniady i odkrywa, jak smakuje kwaśne razem ze słodkim. Idealna na upalny dzień albo do domowego straganu w ogrodzie.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 cytryny
- 2–3 łyżki cukru lub miodu (miodu nie dawaj dzieciom poniżej 1. roku życia)
- 1 litr zimnej wody
- Wyciskacz do cytrusów, dzbanek, długa łyżka
- Kilka listków mięty lub plasterki ogórka (opcjonalnie)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko mocno przetacza cytryny dłonią po blacie. Dzięki temu robią się miększe i dają więcej soku.
2. Ty przekrój cytryny na pół. Dziecko dociska i obraca każdą połówkę na wyciskaczu, aż nic już nie wypłynie.
3. Przelejcie sok do dzbanka i razem wyłowcie łyżką pestki.
4. Dziecko dosypuje cukier i powoli dolewa wodę. Mieszajcie, aż cukier się rozpuści.

5. Spróbujcie czystą łyżeczką. Za kwaśna? Dodaj pół łyżki cukru. Za słodka? Chlust wody. Dodaj miętę lub ogórek i schłódź dzbanek.

Wariant: dzieci 3–4-letnie głównie mieszają i próbują; dzieci 7–8-letnie odmierzają wodę miarką i zapisują własny przepis na następny raz. **Uwaga:** sok z cytryny szczypie w skaleczenia i oczy; po wyciskaniu umyjcie ręce.

Wspólne pieczenie

Ważenie, mieszanie i czekanie przy piekarniku

Pieczenie to matematyka, chemia i cierpliwość w jednym. Dziecko waży, zagniata i formuje; ty wkładasz blachę do piekarnika i ją wyjmujesz. Najpiękniejsza bywa chwila czekania, z nosem blisko szybą piekarnika (z bezpiecznej odległości) i słodkim zapachem w całym domu.

> **Uwaga:** piekarnik, blacha i kratka są gorące. Tylko dorosły wkłada coś do piekarnika i to wyjmuje, w rękawicach kuchennych. Nie pozwalaj dziecku jeść surowego ciasta z jajkiem ani surowej mąki.

Przepis 7 · Bananowe ciasteczka z dwóch składników

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 15 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Najłatwiejsze ciasteczko na świecie: rozgnieść banana i wymieszać z płatkami owsianymi. Idealne na pierwszy przepis do pieczenia, bo dziecko zrobi prawie wszystko samo.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 2 dojrzałe banany (z brązowymi kropkami)
- 150 g płatków owsianych
- Ewentualnie garść rodzynek albo szczypta cynamonu
- Miska, widelec, łyżka stołowa, blacha wyłożona papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 180 °C. Dziecko obiera banany i rozgniata je w misce widelcem, aż prawie nie będzie kawałków.
2. Dziecko dosypuje płatki owsiane i miesza, aż powstanie lepiąca się masa. Rodzynki lub cynamon można teraz dodać.
3. Nakładaj łyżką kopczyki na blachę, zostawiając między nimi trochę miejsca. Dziecko spłaszcza każdy kopczyk

wypukłą stroną łyżki.

4. Ty wstaw blachę do piekarnika na 15 minut, aż brzegi się złocą.
5. Zostaw ciasteczka na 10 minut do ostygnięcia na blasze. Policzcie je razem i podzielcie po równo.

Wariant: dzieci 3–4-letnie rozgniatają i nakładają łyżką; dzieci 7–8-letnie same odmierzają i robią ciasteczka jednakowej wielkości miarką. **Uwaga:** zawiera gluten; rodzynki mogą być przyczyną zadławienia u dzieci poniżej 3 lat.

Przepis 8 · Muffinki z jabłkiem

Wiek: 4–8 lat · Czas: 25 min + 20 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Muffinki wybaczają błędy: trochę za długie mieszanie nie szkodzi. Dziecko ćwiczy odważanie, rozbijanie jajek i ładne napełnianie papilotek.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 200 g mąki pszennej i 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 75 g cukru
- 1 jajko
- 150 ml mleka
- 75 ml oleju słonecznikowego
- 1 jabłko starte przez dorosłego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 12 papierowych papilotek i forma na muffinki

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 190 °C. Dziecko wkłada papilotkę w każde gniazdko formy i liczy do 12.
2. Dziecko waży mąkę i cukier i wsypuje je razem z proszkiem do pieczenia i cynamonem do dużej miski.
3. W drugiej misce dziecko rozbija jajko (kawałki skorupki wyłów łyżką) i roztrzepuje je z mlekiem i olejem.

4. Wlej mokrą masę do suchej i krótko mieszaj drewnianą łyżką, aż nie będzie widać suchej mąki. Wmieszaj szpatułką starte jabłko.
5. Dziecko nakłada ciasto dwiema łyżkami do papilotek, do trzech czwartych wysokości. Ty piecz muffinki 20 minut. Zostaw je do ostygnięcia na kratce.

Wariant: dziecko 4-letnie tylko nakłada ciasto do papilotek; dzieci 7–8-letnie same czytają przepis i nastawiają minutnik. **Uwaga:** zawiera jajko, mleko i gluten. Po rozbijaniu jajka umyjcie ręce.

Przepis 9 · Pizzowe bułeczki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + 12 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Każdy robi swoją pizzę na połówce bułki. Dziecko wybiera, smaruje i posypuje, i uczy się, że gotowanie to także podejmowanie decyzji.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 bułki, przekrojone na pół przez dorosłego
- 6 łyżek koncentratu pomidorowego lub passaty
- 100 g startego sera
- Dodatki do wyboru: plasterki pieczarek, paski papryki, kukurydza, kawałki szynki
- 1 łyżeczka suszonego oregano, blacha wyłożona papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 200 °C. Połóż połówki bułek na blasze przekrojem do góry.
2. Dziecko wypukłą stroną łyżki rozsmarowuje łyżkę sosu pomidorowego na każdej połówce.
3. Ustaw dodatki w miseczkach. Dziecko układa to, co lubi: buźkę, wzór albo po prostu górę kukurydzy.
4. Posyp każdą bułkę garścią sera i szczyptą oregano.

5. Ty piecz bułki 10–12 minut, aż ser się rozpuści. Zostaw je na 5 minut do ostygnięcia: roztopiony ser jest bardzo gorący.

Wariant: dzieci 3–4-letnie posypują serem i kukurydzą; dzieci 7–8-letnie robią pizzowe bułeczki dla całej rodziny i wcześniej pytają, kto co chce, jak prawdziwy pizzer. **Uwaga:** zawiera gluten i mleko.



Zagniatanie to praca dla małych rąk
Pixabay (MorningbirdPhoto)

Przepis 10 · Własne bułeczki z drożdżami

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min + 1 godz. wyrastania + 20 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Zagniatanie to solidna praca i wspaniałe uczucie. Dziecko widzi, jak ciasto rośnie, i rozumie, dlaczego chleb jest puszysty. Każda bułeczka może mieć własny kształt.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 500 g mąki pszennej
- 1 saszetka suszonych drożdży (7 g)
- 1 łyżeczka soli i 1 łyżeczka cukru
- 300 ml letniej wody (przygotowanej przez dorosłego)
- 2 łyżki oliwy
- Duża miska, czysta ściereczka, blacha wyłożona papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko waży mąkę i wsypuje ją do miski razem z drożdżami, solą i cukrem. Zamieszajcie chwilę łyżką.
2. Ty wlej letnią wodę i oliwę. Dziecko miesza drewnianą łyżką, aż powstanie szorstka kula.
3. Połóż kulę na oprószonym mąką blacie. Zagniatajcie na zmianę przez 10 minut: dociskanie dłonią, składanie na pół, obrót o ćwierć. Ciasto robi się gładkie i sprężyste.

4. Włóż ciasto z powrotem do miski, przykryj ściereczką i zostaw na 1 godzinę w ciepłym miejscu. Narysujcie razem, jak duże jest teraz, i po godzinie sprawdźcie jeszcze raz.
5. Podziel ciasto na 10 kawałków i uformuj z nich kulki, ślimaki albo warkoczyki. Ty piecz je 18–20 minut w 220 °C, aż po opukaniu spodu zabrzmią głucho.

Wariant: dziecko 4-letnie głównie ściska i toczy; dzieci 7–8-letnie splatają trzy wałeczki ciasta w warkoczyk i posypują go sezamem. **Uwaga:** zawiera gluten (i sezam, jeśli go użyjesz). Nie jedz surowego ciasta.

Przepis 11 · Jabłka z kruszonką z jednej formy

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min + 30 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Rozcieranie masła z mąką palcami na kruszonkę to jedno z najfajniejszych zadań dla młodych kucharzy. Efektem jest ciepły deser na zimny dzień.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 jabłka, obrane i pokrojone w kostkę przez dorosłego
- 1 łyżeczka cynamonu i 1 łyżka cukru do jabłek
- 100 g mąki
- 75 g zimnego masła w kostkach
- 75 g brązowego cukru
- 50 g płatków owsianych, naczynie żaroodporne około 20 x 20 cm

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 190 °C. Dziecko wsypuje kostki jabłek do naczynia i posypuje je cynamonem i 1 łyżką cukru. Chwilę zamieszajcie łyżką.
2. W misce dziecko miesza mąkę, brązowy cukier i płatki owsiane.
3. Dodaj zimne kostki masła. Dziecko opuszkami palców rozciera masło z mąką, aż powstaną grube okruchy, jak mokry piasek.

4. Posyp kruszonkę równo na jabłka. Dziecko sprawdza, czy nigdzie nie widać jabłka.
5. Ty piecz kruszonkę 30 minut, aż wierzch się zezłoci, a sok przy brzegach zacznie bulgotać. Zostaw ją na co najmniej 10 minut, zanim zaczniecie nakładać.

Wariant: dzieci 3–4-letnie posypują i rozcierają; dzieci 7–8-letnie robią wersję jesienną z garścią jeżyn albo gruszką. **Uwaga:** bulgoczący sok z jabłek jest bardzo gorący. Zawiera gluten i mleko.

Przepis 12 · Serowe paluszki z ciasta francuskiego

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min + 15 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Posypywanie, składanie i skręcanie: z gotowego ciasta francuskiego dziecko robi chrupiące serowe paluszki. To odświętna przekąska, która wygląda na trudną, a jest bardzo prosta.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 prostokątów mrożonego ciasta francuskiego, rozmrożonych
- 75 g startego dojrzewającego sera żółtego
- 1 roztrzepane jajko
- Pędzelek, radełko do pizzy albo nóż dla dzieci, blacha wyłożona papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 200 °C. Dziecko układa prostokąty ciasta na blasze.
2. Dziecko smaruje każdy prostokąt cienką warstwą roztrzepanego jajka. Spokojnie, jak przy malowaniu, bez kałuż.
3. Posyp porządną garścią sera połowę każdego prostokąta. Złóż pustą połowę na wierzch i lekko dociśnij.

4. Pokrójcie razem każdy złożony prostokąt na 3 paski. Dziecko chwyta pasek za oba końce i skręca go jak sznurek.
5. Posmaruj paluszki resztą jajka. Ty piecz je 12–15 minut, aż się zezłocą.

Wariant: dziecko 4-letnie posypuje i smaruje; dzieci 7–8-letnie robią też słodkie paluszki z cynamonem i cukrem. **Uwaga:** zawiera jajko, mleko i gluten. Po pracy z surowym jajkiem umyjcie ręce.

Warzywa, zioła i mały ogródek

Od nasionka do talerza

Dzieci jedzą warzywa chętniej, gdy same je posiały, umyły lub pokroiły. W tym rozdziale razem wyhodujecie zioła na parapecie, poznacie warzywa wszystkimi zmysłami i ugotujecie prosty posiłek, w którym dziecko ma prawdziwe zadanie.

Przepis 13 · Rzeżucha na talerzyku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 5–7 dni rośnięcia · Miejsce: w domu, parapet · Nadzór: tak

Rzeżucha rośnie tak szybko, że dziecko widzi różnicę każdego dnia. Potem samo ją ścina i posypuje kanapkę z jajkiem albo serem.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 torebka nasion rzeżuchy
- Wata lub ręcznik papierowy
- Płaski talerzyk albo puste pudełko po jajkach
- Spryskiwacz do roślin lub łyżeczka wody
- Nożyczki dla dzieci

JAK TO ZROBIĆ

1. Połóż na talerzyku warstwę waty albo 3 warstwy ręcznika papierowego. Dziecko nawilża je spryskiwaczem, aż będą wilgotne, ale nie pływające w wodzie.
2. Dziecko rozsypuje nasiona cienko i równo. Kto chce, może rozsypać je w kształt litery albo serduszka.
3. Postaw talerzyk na jasnym parapecie. Co rano dziecko kilka razy spryskuje wodą, żeby wata pozostała wilgotna.

4. Sprawdzajcie razem każdego dnia: po 1–2 dniach zobaczycie korzonki, po 5–7 dniach małe zielone listki o wysokości około 5 cm.
5. Zetnij rzeżuchę nożyczkami tuż nad watą i posyp nią kanapkę.

Wariant: dzieci 3–4-letnie spryskują i obserwują; dzieci 7–8-letnie codziennie mierzą wysokość linijką i prowadzą tabelę wzrostu. **Uwaga:** jedzcie tylko rzeżuchę wyhodowaną z nasion przeznaczonych do jedzenia.

Przepis 14 · Doniczki z ziołami na parapecie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min + codziennie 2 min · Miejsce: w domu lub na balkonie · Nadzór: tak

Dziecko sadzi własny ziołowy ogródek i odpowiada za niego. Wąchanie, dotykanie, a później zrywanie do zupy: małe zadanie z dużą nagrodą.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 3 małe doniczki z otworami w dnie i podstawki
- Ziemia do roślin doniczkowych
- Nasiona lub małe sadzonki szczypiorku, pietruszki i bazylii
- Mała konewka albo kubek, patyczki po lodach i pisak na tabliczki z nazwami

JAK TO ZROBIĆ

1. Rozłóż na stole starą gazetę. Dziecko napełnia doniczki łopatką ziemi do 2 cm pod brzegiem i lekko ją dociska.
2. Wsyp szczyptę nasion do każdej doniczki i przykryj cienką warstwą ziemi. Sadzonkę wkładasz do dołka i dociskasz.
3. Dziecko pisze lub rysuje nazwę każdego ziela na patyczku po lodach i wkłada go do właściwej doniczki.
4. Podlej każdą doniczkę kilkoma chluśnięciami wody, aż ziemia będzie wilgotna. Postaw je na jasnym parapecie.

5. Ustalcie: co rano dziecko sprawdza palcem, czy ziemia jest sucha, i wtedy dolewa odrobinę wody. Po kilku tygodniach można zrywać.

Wariant: dzieci 3–4-letnie nabierają ziemię i podlewają; dzieci 7–8-letnie z zasłoniętymi oczami wąchają listek i zgadują, jakie to zioło.
Uwaga: ziemi nie wkładamy do buzi; po sadzeniu umyjcie ręce.

Przepis 15 · Degustacja warzyw wszystkimi zmysłami

Wiek: 3–8 lat · Czas: 25 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Zabawa, dzięki której naprawdę poznaje się warzywa: jak są w dotyku, jak chrupią, gdy się w nie ugryzie, jak pachną? Bez przymusu zjedzenia wszystkiego, za to z dużą ciekawością.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 5 rodzajów warzyw w słupkach lub plasterkach: marchewka, ogórek, papryka, seler naciowy, rzodkiewka
- Szalik jako opaska na oczy (tylko jeśli dziecko tego chce)
- Kartka papieru i kredki
- Talerzyk na każdy rodzaj

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty kroisz warzywa. Dziecko wcześniej myje je pod kranem i kładzie każdy rodzaj na osobnym talerzyku.
2. Najpierw patrzcie i dotykajcie: które jest gładkie, które ma włókna, które jest zimne albo mokre? Niech dziecko ułoży warzywa w rządku od miękkiego do twardego.
3. Wąchanie i słuchanie: gryźcie po kolei po kawałku. Które chrupie najgłośniej? Które pachnie intensywnie?

4. Kto się odważy, zakłada opaskę i zgaduje, jakie warzywo je. Potem zamieńcie się rolami.
5. Dziecko rysuje na kartce kciuk w górę, kciuk w bok albo kciuk w dół przy każdym warzywie. Za tydzień spróbujcie jeszcze raz tych z „kciukiem w bok”.

Wariant: dzieci 3–4-letnie nazywają kolory i dźwięki; dzieci 7–8-letnie same wymyślają słowa na smak (słodki, gorzki, orzeźwiający, ostry) i robią kartę warzyw. **Uwaga:** rzodkiewki i seler naciowy pokrój dla małych dzieci dobrze na kawałki.



Kolorowe warzywa gotowe do degustacji
Pixabay (niekverlaan)

Przepis 16 · Zupa krem z dyni razem z dorosłym

Wiek: 4–8 lat · Czas: 45 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Prawdziwy posiłek, w którym dziecko ma ważną rolę: myje, waży, dodaje i ozdabia talerz. Ty kroisz twardą dynię i robisz wszystko przy kuchence.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 mała dynia (około 800 g), obrana i pokrojona w kostkę przez dorosłego
- 1 cebula i 1 marchewka
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżka oleju
- Odrobina śmietanki lub mleka, szczypta pieprzu
- Garnek na zupę, blender ręczny (tylko dla dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko myje i obiera marchewkę obieraczką oraz waży kostki dyni na wadze.
2. Ty pokrój cebulę i marchewkę i podsmaż je 5 minut na oleju. Dziecko stoi w tym czasie w bezpiecznym miejscu i liczy kostki dyni w misce.
3. Wsyp dynię do garnka. Dziecko może odmierzyć bulion miarką; ty wlej go do garnka. Gotuj na wolnym ogniu 20 minut.

4. Ty zmiksuj zupę blenderem ręcznym, zdjąwszy garnek z ognia. Gdy garnek stoi na desce, dziecko dolewa potem odrobinę śmietanki i posypuje szczyptą pieprzu.
5. Gdy zupa trochę ostygnie na talerzu, dziecko rysuje łyżeczką śmietanki spiralę albo uśmiechniętą buźkę na powierzchni.

Wariant: dziecko 4-letnie liczy i ozdabia; dzieci 7–8-letnie same wszystko odważają i razem z tobą prażą w piekarniku pestki dyni. **Uwaga:** gotująca się zupa i blender ręczny są tylko dla dorosłego. Bulion może zawierać seler i gluten; przeczytaj etykietę.

Przepis 17 · Sałatka zrób to sam

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Jak przy barze sałatkowym: ustaw miseczki, a dziecko samo wybiera. Do tego wstrząsa w słoiku prosty sos: to zawsze sukces.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Sałata, umyta i porwana na kawałki
- Miseczki z kukurydzą, startą marchewką, kostkami ogórka, przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi, kostkami sera
- Do sosu: 3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka miodu, szczypta soli
- Pusty słoik po dżemie z zakrętką

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko drze sałatę na kawałki na jeden kęs i suszy je w suszarce do sałaty albo osusza ściereczką.
2. Postaw wszystkie miseczki na stole. Dziecko komponuje talerz z co najmniej 3 kolorów: zielone na spodzie, potem to, co lubi.
3. Sos: dziecko nalewa do słoika oliwę, sok z cytryny, miód i sól. Ty mocno zakręć pokrywkę.
4. Wstrząsajcie! Policzcie razem do 20 i zobaczcie, jak oliwa i sok zamieniają się w kremowy sosik.

5. Dziecko polewa sałatkę odrobiną sosu i podaje ją do stołu.

Wariant: dzieci 3–4-letnie drą i potrząsają; dzieci 7–8-letnie robią sałatkę dla całej rodziny, z osobną kolorową kompozycją dla każdego. **Uwaga:** zawiera mleko (ser); miodu nie dawaj niemowlętom poniżej 1. roku życia.

Przepis 18 · Chipsy warzywne z piekarnika

Wiek: 4–8 lat · Czas: 20 min + 25 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Z cienkich plasterków warzyw powstają chrupiące chipsy. Dziecko uczy się, że warzywa mogą smakować zupełnie inaczej, gdy przygotuje się je w inny sposób.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 batat, 1 burak i 1 pasternak
- 2 łyżki oliwy
- Szczypta soli i szczypta papryki w proszku
- Obieraczka do sera lub mandolina (tylko dla dorosłego), duża miska, 2 blachy wyłożone papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 160 °C. Dziecko szoruje warzywa pod kranem szczoteczką.
2. Ty pokrój warzywa na bardzo cienkie plasterki. Dziecko wkłada je do dużej miski.
3. Dziecko polewa je oliwą i czystymi rękami miesza wszystko, aż każdy plasterek zabłyśnie. Posyp solą i papryką w proszku.
4. Dziecko układa plasterki jeden po drugim obok siebie na blachach, bez zachodzenia na siebie. To piękne

ćwiczenie cierpliwości.

5. Ty piecz chipsy 20–25 minut i w połowie odwróć je na drugą stronę. Zostaw je do ostygnięcia: dopiero wtedy naprawdę chrupią.

Wariant: dziecko 4-letnie miesza i układa; dzieci 7–8-letnie po upieczeniu sortują chipsy według koloru i robią test smaku. **Uwaga:** obieraczka do sera lub mandolina są bardzo ostre, tylko dla dorosłego. Burak barwi ręce i ubrania: załóżcie fartuszek.

Święta i pory roku

Gotowanie przez cały rok

Do każdego święta pasuje coś pysznego. Dzięki tym przepisom dziecko samo zrobi coś na Mikołajki, Wielkanoc, Dzień Dziecka, urodziny albo leniwą niedzielę. Dzięki temu święta zyskują stałe miejsce w kuchni i wspomnienie, które zostaje.

Przepis 19 · Pierniczki na Mikołajki

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min + 15 min pieczenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Toczenie małych kulek i układanie ich w rzędach na blasze: liczenie i toczenie jednocześnie. Zapach przyprawy do piernika to prawdziwy znak tygodni przed 6 grudnia.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 125 g mąki pszennej i 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 60 g ciemnego brązowego cukru
- 50 g miękkiego masła
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 2 łyżki mleka
- Szczypta soli, miska, blacha wyłożona papierem do pieczenia

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty nagrzej piekarnik do 175 °C. Dziecko waży mąkę, cukier i masło i wsypuje wszystko razem z proszkiem do pieczenia, przyprawą i solą do miski.
2. Dziecko zagniata rękami, aż powstaną okruchy, dodaje mleko i zagniata dalej do gładkiej, miękkiej kuli ciasta.
3. Odrywaj kawałki ciasta i toczcie z nich kulki wielkości orzecha laskowego. Układajcie je w rzędach po 6 na

blasze.

4. Policzcie razem, ile jest rzędów i ile pierniczków jest w sumie. Zwykle wychodzi około 50.
5. Ty piecz pierniczki 12–15 minut. Zostaw je do całkowitego ostygnięcia: wtedy robią się chrupiące. Schowajcie kilka w bucie albo w woreczku dla sąsiadów.

Wariant: dzieci 3–4-letnie toczą duże kulki; dzieci 7–8-letnie piszą krótki mikołajkowy wierszyk do woreczka z pierniczkami. **Uwaga:** zawiera gluten i mleko. Nie jedz surowego ciasta z surową mąką.

Przepis 20 · Pisanki barwione łupinami cebuli

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min + 30 min gotowania i stygnięcia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Stary sposób na kolorowanie jajek, tylko z tego, co masz w kuchni. Dziecko układa listki na jajkach, a potem widzi jasny odcisk na brązowej skorupce.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 6 białych jajek
- Suche łupiny z 8–10 cebul (zbieraj je przez tydzień)
- Małe listki i kwiatki z ogrodu, na przykład pietruszka albo koniczyna
- 6 kawałków starych rajstop lub firanki i gumki recepturki
- Garnek, 1 łyżka octu, trochę oleju i ręcznik papierowy

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko lekko zwilża listek i przyciska go płasko do surowego jajka.
2. Razem naciągnijcie kawałek rajstop mocno na jajko i zabezpieczcie go gumką. Dzięki temu listek się nie przesunie.
3. Dziecko wkłada łupiny cebuli do garnka. Ty włóż jajka, zalej je wodą tak, żeby były przykryte, dodaj ocet i gotuj 10 minut.

4. Ty zdejmij garnek z ognia i zostaw jajka na 20 minut w barwiącej wodzie, a potem opłucz je zimną wodą.
5. Gdy jajka są zimne, dziecko zdejmuje rajstopy i listek. Natrzyj je kropelką oleju na ręczniku papierowym: zaczną lśnić.

Wariant: dzieci 3–4-letnie układają listki i zdejmują je; dzieci 7–8-letnie próbują też czerwonej kapusty (niebieskie jajka) i porównują kolory. **Uwaga:** wrzątek jest tylko dla dorosłego. Zawiera jajko; ugotowanych jajek, które długo leżały poza lodówką, nie jedz.

Przepis 21 · Pomarańczowe lody na patyku na Dzień Dziecka

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + co najmniej 4 godz. mrożenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dziecko wyciska pomarańcze, miesza je z jogurtem i samo napełnia foremki. Orzeźwiający poczęstunek na 1 czerwca albo po prostu na upalne popołudnie.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 pomarańcze
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu lub cukru
- Kilka kawałków mango lub mandarynki (opcjonalnie)
- 6 foremek na lody na patyku albo małe kubeczki z patyczkami po lodach, wyciskacz do cytrusów, miarka z dziobkiem

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty przekrój pomarańcze na pół. Dziecko wyciska je na wyciskaczu i wlewa sok do miarki. Odczytajcie razem, ile to ml.
2. Dziecko miesza jogurt i miód z sokiem, aż wszystko będzie jednolicie pomarańczowe.
3. Włóż do każdej foremki kawałek mango. Dziecko ostrożnie wlewa mieszankę do foremek, do 1 cm pod

brzegiem.

4. Włóż patyczki (przy kubeczkach: po 1 godzinie mrożenia, wtedy będą stały prosto).
5. Wstaw wszystko do zamrażarki na co najmniej 4 godziny. Potrzymaj foremkę krótko pod ciepłą wodą, a lód wyślizgnie się łatwo.

Wariant: dzieci 3–4-letnie wlewają i mieszają; dzieci 7–8-letnie robią dwie warstwy: najpierw czysty sok, mrożenie 1 godzinę, potem warstwa jogurtowa. **Uwaga:** zawiera mleko; miodu nie dawaj niemowlętom poniżej 1. roku życia.



Stos naleśników na świąteczne śniadanie
Pixabay (Tikovka1355)

Przepis 22 · Ciasto naleśnikowe do ubicia

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 20 min smażenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Naleśniki to jedno z najbardziej rodzinnych dań. Dziecko samo robi ciasto, a ty smażysz. Przy stole każdy wybiera swój dodatek.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 250 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 500 ml mleka
- Szczypta soli
- Masło lub olej do smażenia
- Duża miska, trzepaczka, patelnia (tylko dla dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko waży mąkę, wsypuje ją z solą do miski i łyżką robi w środku dołek.
2. Dziecko wbija jajka do dołka i dolewa trzecią część mleka.
3. Ubijajcie trzepaczką od środka na zewnątrz, aż powstanie gęste, gładkie ciasto. Potem dolewajcie po trochu resztę mleka, aż ciasto będzie tak rzadkie jak napój jogurtowy.

4. Zostaw ciasto na 10 minut. W tym czasie dziecko nakrywa do stołu i stawia dżem, cukier i owoce.
5. Ty smaż naleśniki. Dziecko liczy je na stosie i woła, kiedy jest ich dość dla wszystkich.

Wariant: dzieci 3–4-letnie wlewają i ubijają z pomocą; dzieci 7–8-letnie robią z tobą pół porcji ciasta z mąki razowej i porównują smak. **Uwaga:** gorąca patelnia i pryskające masło są tylko dla dorosłego; trzymaj dziecko z dala od kuchenki. Zawiera jajko, mleko i gluten.

Przepis 23 · Tosty francuskie ze starego chleba

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min + 10 min smażenia · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Wczorajszy chleb zamienia się w niedzielne śniadanie. Dziecko uczy się, że jedzenia się nie wyrzuca, i robi najważniejszą część: moczy chleb.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 kromki starego chleba
- 2 jajka
- 200 ml mleka
- 1 łyżeczka cynamonu i 1 łyżka cukru
- Kawałek masła do smażenia
- Głęboki talerz, widelec, patelnia (tylko dla dorosłego)

JAK TO ZROBIĆ

1. Dziecko rozbija jajka na głębokim talerzu i roztrzepuje je widelcem. Potem dodaje mleko, cynamon i cukier.
2. Dziecko kładzie kromkę chleba w mieszance i liczy do 10. Odwraca i znów liczy do 10.
3. Przełóż nasiąkniętą kromkę łopatką na czysty talerz. Powtórz z pozostałymi kromkami.
4. Ty smaż tosty na maśle, około 3 minuty z każdej strony, aż się zezłocą.

5. Dziecko posypuje je odrobiną cukru z cynamonem albo kładzie na nie plasterki banana lub truskawki.

Wariant: dzieci 3–4-letnie liczą i obracają; dzieci 7–8-letnie najpierw wycinają z chleba foremką figurki. **Uwaga:** zawiera jajko, mleko i gluten. Po pracy z surowym jajkiem umyjcie ręce.

Przepis 24 · Owocowy tort na urodziny

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

„Tort” z grubego plastra arbuza, pokryty jogurtem i świeżymi owocami. Dziecko samo go projektuje i ozdabia dla solenizanta w rodzinie.

BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 mały arbuz
- 250 g gęstego jogurtu greckiego
- Owoce do dekoracji: truskawki, borówki, kiwi, mandarynka
- Kilka gałązek mięty
- Duży talerz i kilka świeczek na baterie (led)

JAK TO ZROBIĆ

1. Ty odetnij gruby plaster o wysokości około 6 cm ze środka arbuza i odkrój skórkę. W ten sposób masz okrągły „spód tortu”.
2. Osusz arbuza ręcznikiem papierowym i połóż go na talerzu. Dziecko rozsmarowuje jogurt na wierzchu wypukłą stroną łyżki.
3. Dziecko kroi nożem dla dzieci truskawki na pół i układa owoce na jogurcie: w koło, w cyfrę albo w serduszko.
4. Wstaw tort na 15 minut do lodówki. W tym czasie dziecko robi kartkę dla solenizanta.

5. Postaw świeczki led, zaśpiewajcie piosenkę i razem pokrójcie tort na kawałki.

Wariant: dziecko 4-letnie smaruje i posypuje jagodami; dzieci 7–8-letnie najpierw rysują projekt na papierze i dokładnie go odtwarzają z owoców. **Uwaga:** zawiera mleko. Używaj świeczek led; prawdziwe świeczki zapala tylko dorosły.

Pomoc w domu

Małe zadania, wielka duma

Gotowanie to coś więcej niż przepis. Trzeba zrobić zakupy, nakryć do stołu, pozmywać i posprzątać. Dla dzieci to nie nudne obowiązki, tylko prawdziwa odpowiedzialność. Zaczynaj od małych rzeczy, chwal starania zamiast efektu i daj dziecku stałe zadanie, w którym może stać się naprawdę dobre.

Przepis 25 · Nakrywanie do stołu jak w restauracji

Wiek: 3–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dziecko nakrywa do stołu dla całej rodziny i robi z tego małą restaurację. Ćwiczy liczenie, lewą i prawą stronę oraz troskę o innych.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Talerze, kubki, widelce, noże z zaokrągloną końcówką i łyżki dla wszystkich
- Serwetki (papierowe lub materiałowe)
- Kartka papieru i pisaki na bileciki z imionami
- Coś ładnego na środek: gałązka z ogrodu w szklance z wodą

JAK TO ZROBIĆ

1. Zapytaj dziecko: ile osób będzie dziś jadło? Policzcie razem na palcach i weźcie tyle talerzy.
2. Dziecko stawia talerz przy każdym krześle. Potem kładzie widelec po lewej, a nóż po prawej. Podpowiedź: dziecko może narysować na kartce obrys talerza, widelec po lewej i nóż po prawej, taka ściąga pomaga zapamiętać.
3. Kubek stawiamy po prawej stronie powyżej talerza, a serwetkę kładziemy pod widelcem. Dziecko składa serwetkę na pół w trójkąt.

4. Dziecko robi bileciki z imionami ze złożonych karteczek, rysuje na nich symbol dla osób, które nie umieją czytać, i stawia je przy talerzach.
5. Gałązka na środek, a potem dziecko może zawołać: „Do stołu, obiad gotowy!”

Wariant: dzieci 3–4-letnie ustawiają talerze i kubki (nie szklane, tylko plastikowe lub z melaminy); dzieci 7–8-letnie piszą kartę menu na kolację. **Uwaga:** nie pozwalaj małym dzieciom nosić stosów szklanek ani ostrych noży.

Przepis 26 · Rysowanie listy zakupów i samodzielne szukanie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min w domu + zakupy · Miejsce: w domu i w sklepie · Nadzór: tak

Dziecko robi własną listę zakupów, z rysunkami lub słowami, i samo szuka produktów w sklepie. Planowanie, rozpoznawanie i liczenie w prawdziwym życiu.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Pasek papieru i ołówek
- Podkładka z klipsem albo kawałek kartonu ze spinaczem do bielizny
- Własna torebka dla dziecka
- Przepis, który chcecie zrobić razem w tym tygodniu

JAK TO ZROBIĆ

1. Spójrzcie razem na przepis i do lodówki: co już mamy, czego jeszcze trzeba? Wybierz 4–6 produktów na listę dziecka.
2. Dziecko rysuje każdy produkt na pasku albo pisze jego nazwę. Postaw przed nim kółko do odhaczenia.
3. Przypnij listę do kartonu. W sklepie dziecko szuka produktów i wkłada je do swojej torebki.
4. Po znalezieniu każdego produktu dziecko stawia krzyżyk w kółku. Policzcie razem, ile jeszcze zostało.

5. W domu dziecko samo chowa swoje zakupy: zimne rzeczy do lodówki, resztę do szafki.

Wariant: dzieci 3–4-letnie szukają 3 produktów z dużymi obrazkami; dzieci 7–8-letnie porównują dwie ceny i wybierają tańszy produkt albo płacą niewielką kwotę przy kasie. **Uwaga:** ustalcie wcześniej stałe miejsce w sklepie na wypadek zgubienia się i nie pozwalaj małym dzieciom chodzić samym między regałami.

Przepis 27 · Zmywanie w pianie

Wiek: 3–8 lat · Czas: 20 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dla wielu dzieci zmywanie to w gruncie rzeczy zabawa wodą z celem. Ćwiczą kolejność (najpierw czyste, potem tłuste), koordynację oko-ręka i współpracę.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Miska do zmywania z letnią wodą (temperaturę sprawdza dorosły)
- Kilka kropli płynu do mycia naczyń
- Szczotka do naczyń i gąbka
- Plastikowe kubki, talerze i łyżki na początek
- Suszarka, ściereczka, stabilny podest

JAK TO ZROBIĆ

1. Fartuszek na siebie, rękawy w górę. Dziecko staje na podeście przy zlewie. Ty sprawdź, czy woda jest letnia.
2. Wyjaśnij: najpierw kubki (są najczystsze), potem talerze, na końcu łyżki i miseczki z tłuszczem.
3. Dziecko szoruje każdą rzecz dookoła szczotką i płucze ją w drugiej misce z czystą wodą albo pod kranem.
4. Postawcie wszystko w suszarce. Kto wyciera? Zamieńcie się po połowie zadania: mycie lub wycieranie.
5. Razem wylejcie wodę z miski i przetrzyjcie blat gąbką.

Wariant: dzieci 3–4-letnie myją tylko plastik; dzieci 7–8-letnie myją też zwykłe talerze i potem odstawiają wszystko do szafki na właściwe miejsce. **Uwaga:** żadnych noży, szkła ani gorących garnków w misce dziecka. Płyn do naczyń nie może trafić do oczu ani do buzi; zawsze letnia woda, nigdy gorąca.



Stół nakryty przez małego gospodarza lub małą gospodynię

Pixabay (hudsoncrafted)

Przepis 28 · Samodzielne pakowanie śniadaniówki

Wiek: 4–8 lat · Czas: 15 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dzięki prostej „zasadzie śniadaniówki" dziecko samo wybiera, co trafi do pudełka. Uczy się dokonywać wyborów i staje się bardziej samodzielne w szkole albo na wycieczce.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Śniadaniówka i bidon
- Chleb i dodatki na kanapki
- Warzywa lub owoce: pomidorki koktajlowe (przekrojone), ogórek, jabłko, mandarynka
- Kartka papieru na zasadę śniadaniówki

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem zasadę śniadaniówki na kartce, z rysunkami: 1 kanapka albo 2, 1 porcja warzyw, 1 owoc, woda w bidonie. Powieście ją na lodówce.
2. Dziecko samo smaruje kanapki i wybiera dodatki. Ty pomagasz w składaniu i przekrawaniu, jeśli to potrzebne.
3. Dziecko wybiera warzywo i owoc i układa je w przegródkach pudełka. Ty pokrój to, co twarde.
4. Dziecko napełnia bidon wodą i zakręca nakrętkę. Przytrzymajcie go chwilę do góry dnem: czy przecieka?

5. Odhaczcie razem zasadę śniadaniówki. Wszystko się zgadza? Pudełko zamknięte, do plecaka.

Wariant: dzieci 4–5-letnie wybierają z 2 przygotowanych opcji do każdej przegródki; dzieci 7–8-letnie pakują też śniadanie dla młodszego braciszka lub siostrzyczki. **Uwaga:** sprawdź w szkole lub przedszkolu, czy obowiązują zasady dotyczące orzechów i alergii.

Przepis 29 · Porządki w kuchennej szafce

Wiek: 4–8 lat · Czas: 30 min · Miejsce: kuchnia · Nadzór: tak

Dziecko porządkuje jedną półkę w spiżarni: sortuje, grupuje i szuka dat przydatności. Porządkowanie to umiejętność, która przydaje się w liczeniu i w języku.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Jedna półka z suchymi zapasami: makaron, ryż, puszki, paczki
- Wilgotna ściereczka
- Karteczki i taśma klejąca na etykietki
- Ołówek

JAK TO ZROBIĆ

1. Zdejmijcie razem wszystko z półki i postawcie na stole. Ciężkie puszki i szklane słoiki bierzesz ty.
2. Dziecko przeciera pustą półkę wilgotną ściereczką.
3. Posortujcie rzeczy: wszystkie makarony razem, wszystkie puszki razem, wszystko, co słodkie, razem. Niech dziecko samo wymyśli grupy.
4. Znajdźcie razem datę na każdym opakowaniu. To, co skończy się najwcześniej, trafia na przód. Ty pomagasz czytać.
5. Dziecko odkłada wszystko z powrotem, robi etykietki dla grup i przykleja je na brzegu półki.

Wariant: dzieci 4–5-letnie sortują według koloru lub kształtu; dzieci 7–8-letnie robią listę tego, co się kończy, na następną listę zakupów. **Uwaga:** środki czystości trzymaj w osobnej, wysokiej albo zamkniętej szafce; nie należą do tego zadania.

Przepis 30 · Pakowanie pikniku

Wiek: 3–8 lat · Czas: 30 min + sam piknik · Miejsce: w domu i na zewnątrz · Nadzór: tak

Na zakończenie przewodnika dziecko łączy wszystko, czego się nauczyło: smarowanie, wybieranie, pakowanie i planowanie. Potem idziecie do parku, do lasu albo na własne podwórko czy działkę.

BĘDZIE POTRZEBNE

- Plecak lub koszyk i duży koc albo stare prześcieradło
- Kanapki albo rolki z tortilli (zobacz przepis 4)
- Owoce, słupki warzyw i butelka wody albo domowa lemoniada (zobacz przepis 6)
- Kubki, serwetki i worek na śmieci
- Mała gra: piłka, skakanka albo karty

JAK TO ZROBIĆ

1. Zróbcie razem listę do spakowania z rysunkami: jedzenie, picie, koc, kubki, serwetki, worek na śmieci, gra.
2. Dziecko robi kanapki albo rolki i pakuje je do pojemników. Owoce i warzywa trafiają do osobnego pojemnika.
3. Dziecko pakuje plecak: ciężkie rzeczy na dno, koc na wierzch. Odhaczcie wszystko na liście.

4. Na miejscu dziecko wybiera miejsce, rozkłada koc i rozdaje kubki i serwetki.
5. Po jedzeniu dziecko wkłada wszystko do worka na śmieci. Zostawcie to miejsce ładniejsze, niż je zastaliście.

Wariant: dzieci 3–4-letnie niosą własny mały plecaczek z kubkami; dzieci 7–8-letnie planują cały piknik, razem z tobą sprawdzając pogodę w prognozie w telewizji albo w radiu. **Uwaga:** w pobliżu wody zawsze miej dorosłego blisko i nie jedzcie jagód ani grzybów znalezionych po drodze.

Wskazówki dla małych kucharzy

Lista kontrolna przed rozpoczęciem

- Czy przeczytałem cały przepis i przygotowałem wszystkie składniki?
- Czy jest stabilny podest i fartuszek (albo stary T-shirt) dla dziecka?
- Czy oboje umyliśmy ręce i związaliśmy długie włosy?
- Czy wiem, które zadania są dla dziecka, a które tylko dla mnie (piekarnik, kuchenka, ostre noże, gorące płyny, urządzenia)?
- Czy rączki garnków są odwrócone do tyłu, a ostre noże leżą poza zasięgiem dziecka?
- Czy sprawdziłem, czy ktoś z jedzących nie ma alergii?
- Czy w pobliżu jest ściereczka i kosz na śmieci, żeby sprzątać na bieżąco?
- Czy mam dość czasu, żeby się nie spieszyć?

Pięć częstych błędów

1. **Chcesz za dużo naraz.** Cały obiad z trzech dań to za dużo dla 4-latka. Wybierz jeden przepis i pozwól dziecku zrobić jedno lub dwa zadania od początku do końca samodzielnie.

2. **Przejmujesz wszystko, gdy coś nie wychodzi idealnie.** Krzywa muffinka albo lepiąca się kulka ciasta to w porządku. Pomagaj słowami („spróbuj obiema rękami”), zamiast robić to sam.
3. **Zaczynasz, gdy dziecko jest zmęczone lub głodne.** Gotujcie raczej po małej przekąsce, a nie tuż przed snem. Wtedy to miła chwila.
4. **Zapominasz o sprzątaniu.** Zrób ze sprzątania część przepisu: kto gotuje, ten sprząta. Stała piosenka sprzątająca pomaga małym dzieciom.
5. **Uważasz bezpieczeństwo za oczywistość.** Za każdym razem mów od nowa, co jest gorące albo ostre, nawet jeśli dziecko już to wie. Powtarzanie tworzy nawyk.

Wskazówka: prowadź z dzieckiem własny zeszyt z przepisami. Po każdym przepisie wklejcie rysunek albo etykietkę i dopiszcie, co następnym razem chcecie zrobić inaczej. W ten sposób powstanie rodzinna książka kucharska.

Każdy mały kucharz zaczyna od jednego zamieszania łyżką. Miłej wspólnej zabawy w kuchni!

Filmy, które pomagają

Książka wyjaśnia każdą aktywność krok po kroku, a film pokazuje ruchy w praktyce. Poniżej znajdziesz bezpłatne kanały na YouTube, które sprawdziliśmy w listopadzie 2026. Nie są z nami powiązane, a za ich treść odpowiadają autorzy.

Po polsku

- **Praca Plastyczna** – youtube.com/@PracaPlastyczna
- **Ewa Wojtan – Dziennik Zabaw** – youtube.com/@EWAWOJTAN
- **Pan Korek Laboratorium** – youtube.com/@pankorekpl

Po angielsku (możesz włączyć napisy i automatyczne tłumaczenie)

- **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

Wskazówka: najpierw przeczytaj aktywność w książce, potem obejrzyj film na ten sam temat, a na koniec spróbujcie razem.

Filmy nie zastępują zasad bezpieczeństwa z tej książki: zawsze stosuj się do nich, a aktywności wykonujcie zawsze pod opieką dorosłego.