

READLY

DÁREK 1

Malý kuchař

Praktický život a vaření: recepty a drobné úkoly

Redakce

READLY · 2026

Malý kuchař – Praktický život a vaření: recepty a drobné úkoly
Redakce

© 2026 Readly. Všechna práva vyhrazena. Tato publikace je určena pouze pro osobní použití kupujícího. Kopírování, šíření a další prodej bez souhlasu vydavatele jsou zakázány.

Pozor: tato publikace obsahuje nápady na hry a tvoření pro děti od 3 do 8 let a slouží pouze jako obecná inspirace. Děti dělají tyto aktivity vždy pod dohledem dospělého, zejména při práci s nožem, nůžkami, horkou vodou, sporákem, troubou, svíčkami, drobnými předměty, balónky, sáčky a vodou. Předem zkontroluj, zda jsou materiály vhodné pro věk tvého dítěte, a dávej zvláštní pozor na mladší sourozence (drobné předměty mohou způsobit udušení). Měj na paměti alergie, nikdy nejez vyrobené ani nalezené materiály, které nejsou určeny k jídlu, a neochutnávej pokusy. Pokud si nejsi jistý bezpečností některé aktivity, vynech ji. Tato publikace neposkytuje lékařské ani pedagogické rady, neslibuje žádné vývojové výsledky a nikdy nenahrazuje radu lékaře nebo jiného odborníka. V naléhavém případě volej 112.

Obsah

1. Vítej v kuchyni
2. Studená kuchyně: vaření bez ohně
3. Společné pečení
4. Zelenina, bylinky a minizahrádka
5. Oslavy a roční období
6. Pomáháme doma
7. Tipy pro malé kuchaře
8. Videa, která vám pomohou

Vítej v kuchyni

Děti se rády zapojují do toho, co dělají dospělí. V kuchyni to jde každý den: míchat, vážit, mýt, mazat, ochutnávat a uklízet. V této tematické příručce najdeš 30 receptů a drobných kuchyňských úkolů, které můžeš dělat společně s dítětem ve věku 3 až 8 let. Nejde o dokonalý oběd na stole, ale o to, abyste spolu něco vyrobili, objevili a měli ze svého výsledku radost.

Pro koho je tato příručka?

Pro rodiče, prarodiče a další vychovatele, kteří chtějí dítěti svěřit opravdový úkol. Nemusíš být dobrý kuchař. Všechny recepty používají suroviny z běžného obchodu a věci, které máš obvykle doma: mísu, odměrku, vařečku, plech na pečení a dětskou zástěru (poslouží i staré tričko).

Jak příručku používat

- **Vyber kapitolu podle toho, jaký máte den.** Máš málo času? Začni studenou kuchyní. Venku prší? Pusťte se společně do pečení.
- **Nejdřív si recept přečti sám.** Všechno si připrav dřív, než zavoláš dítě. Zábava tak vydrží a nebudeš muset uprostřed hledat.

- **Rozděl si úkoly.** U každého receptu je napsáno, co zvládne dítě a co zůstává vždy dospělému. V části „Obměna“ najdeš, jak recept zjednodušit pro děti od 3 do 4 let nebo ztížit pro děti od 7 do 8 let.
- **Počítej s nepořádkem.** Trocha mouky na podlaze k tomu patří. Pod stoličku polož starý ručník a z úklidu udělej pevnou součást receptu.

Bezpečně v kuchyni

> **Pozor:** všechny recepty jsou určené **pod dohledem dospělého**. Sporák, troubu, rychlovarnou konvici, tyčový mixér a stolní mixér obsluhuje vždy dospělý. Dítě se nedotýká horkých hrnců, plechů ani vařící vody. Krájet smí dítě jen dětským nožem nebo plastovým nožem se zaoblenou špičkou, a jen měkké potraviny.

- **Alergie:** mnoho receptů obsahuje vejce, mléko, lepek nebo ořechy. Vždy si přečti etikety a recept uprav, pokud má někdo doma (nebo kamarád, který u vás jí) alergii.
- **Syrové těsto:** nenech dítě jíst syrové těsto se syrovým vejcem ani se syrovou moukou. Ochutnávat se začíná, až když je upečené.
- **Mytí rukou:** před vařením, po dotyku syrového vejce a po úklidu.

- **Pevná podložka:** stabilní kuchyňská stolička nebo schůdky, nikdy viklavá židle.
- **Malé děti poblíž:** drobné kousky, jako jsou celé hrozny, rozinky a ořechy, nech mimo dosah dětí do 3 let. Hrozny a malá rajčata vždy rozkrojíš podélně napůl.

> **Tip:** dej dítěti vlastní „kuchyňský kufřík“ se zástěrkou, dětským nožem, malou metlou a odměrnou lžící. Kdo má vlastní nářadí, cítí se jako opravdový malý kuchař.

Studená kuchyně: vaření bez ohně

První krůčky

Tady začíná každý malý kuchař. Tyto recepty nepotřebují troubu ani sporák, takže dítě zvládne skoro všechno samo: umýt, namazat, poskládat, zamíchat i trochu pokrájet dětským nožem. Jsou ideální pro nejmenší kuchaře a pro dny, kdy máš málo času.

Recept 1 · Duhové ovocné špízy

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Dítě nabodává kousky ovoce na špejli v barvách duhy. Procvičuje barvy, pořadí i jemnou motoriku a potom často sní víc ovoce než obvykle.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- Ovoce různých barev, například jahody (červená), mandarinku (oranžová), banán (žlutá), kiwi (zelená) a borůvky (modrá)
- 4–6 dřevěných špejlí, kterým dospělý ustřihne ostrou špičku, nebo brčka
- dětský nůž a prkénko
- Talíř, na který špízy položíte

POSTUP

1. Ovoce společně omyjte v cedníku. Dítě může jahody lehce osušit utěrkou.
2. Tvrdší ovoce nakrájej sám (oloupat kiwi, jahody rozkrojit napůl). Dítě nakrájí oloupaný banán na plátky asi 1 cm silné a rozdělí mandarinku na dílky.
3. Ovoce poskládejte do řad podle barev. Společně pojmenujte barvy a spočítejte, kolik je kousků od každé barvy.

4. Nechej dítě navlékat kousky na špejli v pořadí duhy: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá.
5. Špízy položte na talíř a hned je snězte, nebo je na 15 minut dejte do lednice.

Obměna: pro 3–4 roky použij brčka a větší kusy ovoce; děti 7–8 let si vymyslí vlastní vzor (červená-žlutá-červená-žlutá) a udělají špíz pro každého člena rodiny. **Pozor:** špejle nech mimo dosah dětí do 3 let a nenech dítě chodit se špejlí v puse.

Recept 2 · Chlebové obličeje

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Obyčejný krajíc chleba se promění v legrační obličej s očima z okurky a vlasy ze strouhané mrkve. Dítě si procvičí mazání, skládání i fantazii a samo si připraví oběd.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 krajíce chleba na dítě (celozrnného nebo bílého)
- Pomazánku, například tvarohovou nebo čerstvý sýr, hummus či jemný pomazánkový sýr
- Okurku na plátky, koktejlová rajčata podélně rozpůlená, strouhanou mrkev, proužky papriky
- Plastový nebo máslový nůž a talíř pro každé dítě

POSTUP

1. Připrav si všechnu zeleninu do malých misek. Strouhání a půlení rajčat děláš ty.
2. Dítě máslovým nožem namaže na celý krajíc tenkou vrstvu čerstvého sýra nebo hummusu, až ke kůrce.
3. Teď obličej: dva plátky okurky jako oči, půlka rajčátka jako nos, proužek papriky jako pusa.
4. Nahoru nasyp strouhanou mrkev jako vlasy nebo vousy. Kdo chce, udělá obočí z proužku okurkové slupky.

5. Nech dítě obličeji dát jméno a říct, jak se cítí: je veselý, rozzlobený, překvapený. Potom: dobrou chuť!

Obměna: pro 3–4 roky dej zeleninu ve velkých kusech; děti 7–8 let vytvoří zvířátko (kočku s vousky z pažitky) nebo obličej člena rodiny.
Pozor: hummus obsahuje sezam; při alergii zvol jinou pomazánku.

Recept 3 · Jogurtové poháry ve vrstvách

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

V průhledné sklenici staví dítě vrstvy jogurtu, ovoce a ovesných vloček. Procvičuje nabírání, počítání a krásné skládání a přesně vidí, co je v jeho snídani.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 400 ml bílého jogurtu nebo tvarohu (na 4 poháry)
- 200 g měkkého ovoce: borůvky, maliny nebo kousky banánu
- 8 polévkových lžic ovesných vloček nebo křupavého müsli bez ořechů
- 4 průhledné sklenice nebo poháry, polévkovou lžíci

POSTUP

1. Postav sklenice vedle sebe a do každé dej dno ze 2 lžic jogurtu. Dítě nahlas počítá lžíce.
2. Na to přijde vrstva ovoce: hrst borůvek nebo 4–5 plátků banánu.
3. Pak 1 lžíce ovesných vloček. Podívejte se společně ze strany: vidíš už vrstvy?
4. Opakujte: jogurt, ovoce, vločky, až je sklenice skoro plná. Nahoru dej hezkou korunku z borůvek.
5. Poháry dejte na 10 minut do lednice, nebo je snězte hned, k snídani nebo jako odpolední svačinu.

Obměna: pro 3–4 roky použij velkou lžíci a širokou sklenici; děti 7–8 let si nejdřív nakreslí „stavební plán“ s barvami a pohár podle něj poskládají. **Pozor:** obsahuje mléko a lepek (ovesné vločky); existují rostlinné jogurty a bezlepkové vločky.



Vrstvy jogurtu, ovoce a ovesných vloček ve sklenici

Pixabay (Monfocus)

Recept 4 · Tortilové rolky se sýrem a okurkou

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Dítě namaže, obalí a zroluje tortillu a potom ji nakrájí na malé šneky. Rolovat a držet pevně je skvělé cvičení pro ruce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 pšeničné tortilly
- 4 lžíce čerstvého sýra
- 4 plátky sýra nebo kuřecí šunky
- Půl okurky, na dlouhé tenké proužky ji nakrájí dospělý
- Prkénko a dětský nůž se zaoblenou špičkou

POSTUP

1. Polož tortillu naplocho na prkénko. Dítě na ni namaže 2 lžíce čerstvého sýra, až těsně k okraji.
2. Dej na ni 2 plátky sýra nebo šunky a pár proužků okurky na tu stranu, která je nejblíž dítěti.
3. Společně tortillu pevně zroluj od okurkové strany. Nech rolku 5 minut ležet švem dolů, pak se nerozvine.
4. Dítě rolku dětským nožem nakrájí na kolečka asi 2 cm silná. Rolku držte spolu: ty jeden konec, dítě nůž.
5. Šneky postavte na talíř a spočítejte je.

Obměna: pro čtyřleté dítě krájíš ty a dítě jen zroluje; děti 7–8 let vymyslí vlastní náplň, například hummus se strouhanou mrkví.
Pozor: obsahuje lepek a mléko.

Recept 5 · Energetické kuličky z ovsa a datlí

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min + 30 min chlazení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Hnětení a válení: tenhle recept je jako hra s modelínou, jen jedlá. Dítě si procvičí vážení, počítání a vytváření stejných kuliček.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 100 g vypeckovaných měkkých datlí
- 100 g ovesných vloček
- 2 lžíce slunečnicových semínek
- 1 lžíci kakaa
- 2 lžíce vody
- sekáček nebo tyčový mixér (jen pro dospělého), misku, váhu

POSTUP

1. Dítě odváží datle a ovesné vločky na váze. Čtěte spolu čísla nahlas: zastav na 100.
2. Ty datle s vločkami, slunečnicovými semínky, kakaem a vodou rozmixuješ na lepivé těsto. Dítě se dívá z bezpečné vzdálenosti.
3. Těsto přendej do misky. Dítě vezme kávovou lžičku těsta a mezi dlaněmi z ní vyválí kuličku velkou jako kulička na hraní.

4. Kuličky skládejte na talíř a počítejte je. Obvykle jich vyjde 15 až 18.
5. Dejte je na 30 minut do lednice. Potom je uchovávejte až 4 dny v zavřené dóze v lednici.

Obměna: pro 3–4 roky vyválí větší kuličky; děti 7–8 let je obalí v kokosu nebo v troše ovesných vloček navíc a vyrobí štítek na dózu. **Pozor:** obsahuje lepek; nože v sekáčku jsou ostré jako břitva, těsto z něj vyndavá jen dospělý.

Recept 6 · Domácí citronáda

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Mačkat, míchat a ochutnávat: dítě si samo připraví džbán citronády a objeví, jak chutná kyselé a sladké dohromady. Skvělé pro teplý den nebo pro domácí stánek na zahradě.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 citrony
- 2–3 lžíce cukru nebo medu (med nedávej dětem do 1 roku)
- 1 litr studené vody
- odšťavňovač na citrusy, džbán, dlouhou lžíci
- Pár lístků máty nebo plátků okurky (nepovinné)

POSTUP

1. Dítě pevně přejede citrony dlaní po kuchyňské lince. Tak změknou a dají víc šťávy.
2. Ty citrony rozkrojíš napůl. Dítě každou půlku otáčí na odšťavňovači, dokud nic nevytéká.
3. Šťávu nalijte do džbánu a společně lžící vylovte pecky.
4. Dítě přidá cukr a pomalu přilévá vodu. Míchejte, dokud se cukr nerozpustí.
5. Ochutnejte čistou lžičkou. Příliš kyselé? Přidej půl lžíce cukru. Příliš sladké? Trochu vody. Přidej mátu nebo

okurku a džbán dej vychladit.

Obměna: pro 3–4 roky hlavně míchá a ochutnává; děti 7–8 let odměřují vodu odměrkou a zapíšou si vlastní recept na příště. **Pozor:** citronová šťáva štípe v ranách a v očích; po mačkání si umyjte ruce.

Společné pečení

Vážit, míchat a čekat u trouby

Pečení je počítání, chemie a trpělivost v jednom. Dítě odváží, vyhněte a vytvaruje; ty dáš plech do trouby a zase ho vyndáš. Nejhezčí chvíle bývá často čekání, s nosem u okénka trouby (v bezpečné vzdálenosti) a sladkou vůní po celém bytě.

> **Pozor:** trouba, plech i mřížky v troubě jsou horké. Do trouby vkládá a z trouby vyndává jen dospělý, s chňapkami. Nenech dítě jíst syrové těsto s vejcem ani syrovou mouku.

Recept 7 · Banánové sušenky ze dvou surovin

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 15 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Nejjednodušší sušenky na světě: rozmačkat banán a zamíchat do něj ovesné vločky. Ideální jako první recept na pečení, protože dítě zvládne skoro všechno samo.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 2 zralé banány (s hnědými tečkami)
- 150 g ovesných vloček
- Případně hrst rozinek nebo špetku skořice
- misku, vidličku, polévkovou lžíci, plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 180 °C. Dítě oloupe banány a v míse je vidličkou rozmačká, až v nich skoro nejsou kousky.
2. Dítě přidá ovesné vločky a míchá, až vznikne lepivá směs. Rozinky nebo skořice teď mohou přijít dovnitř.
3. Lžící dávej na plech hromádky, s mezerami mezi nimi. Dítě každou hromádku zadní stranou lžíce zploští.
4. Ty plech dáš na 15 minut do trouby, dokud okraje nezezlátnou.
5. Nech sušenky 10 minut vychladnout na plechu. Společně je spočítejte a spravedlivě rozdělte.

Obměna: pro 3–4 roky mačká a nabírá; děti 7–8 let si samy odváží a udělají sušenky stejně velké odměrnou lžící. **Pozor:** obsahuje lepek; rozinky jsou pro děti do 3 let riziko udušení.

Recept 8 · Jablečné muffiny

Věk: 4–8 let · Čas: 25 min + 20 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Muffiny jsou shovívavé: trochu víc míchání nevadí. Dítě si procvičí vážení, rozbíjení vajec a pěkné plnění košíčků.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 200 g hladké mouky a 2 lžičky prášku do pečiva
- 75 g cukru
- 1 vejce
- 150 ml mléka
- 75 ml slunečnicového oleje
- 1 jablko, které nastrouhá dospělý
- 1 lžičku skořice
- 12 papírových košíčků a formu na muffiny

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 190 °C. Dítě vloží do každého důlku formy papírový košíček a napočítá do 12.
2. Dítě odváží mouku a cukr a dá je se skořicí a práškem do pečiva do velké mísy.
3. V druhé míse dítě rozbije vejce (kousek skořápky vylovíš lžící) a rozšlehá je s mlékem a olejem.
4. Mokrou směs vlij k suché a krátce promíchej vařečkou, dokud není vidět suchá mouka. Zapracuj nastrouhané

jablko.

5. Dítě nandá těsto dvěma lžícemi do košíčků, až do tří čtvrtin. Ty muffiny peč 20 minut. Nech je vychladnout na mřížce.

Obměna: čtyřleté dítě jen plní košíčky; děti 7–8 let si samy nahlas čtou recept a nastaví minutku. **Pozor:** obsahuje vejce, mléko a lepek. Po rozbití vejce si umyjte ruce.

Recept 9 · Pizzové housky

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + 12 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Každý si udělá vlastní malou pizzu na půlce housky. Dítě vybírá, maže a posypává a učí se, že vaření je taky rozhodování.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 housky nebo bulky, které dospělý rozkrojí napůl
- 6 lžic rajčatového protlaku nebo passaty
- 100 g strouhaného sýra
- Zálivka podle chuti: plátky žampionů, proužky papriky, kukuřice, kousky šunky
- 1 lžičku sušeného oregana, plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 200 °C. Poloviny housek polož řezem nahoru na plech.
2. Dítě vypouklou stranou lžíce namaže na každou půlku lžíci rajčatové omáčky.
3. Dej obložení do misek. Dítě na pizzu naskládá, co chutná: obličej, vzor, nebo klidně hromadu kukuřice.
4. Na každou housku nasyp hrst sýra a špetku oregana.
5. Ty housky peč 10 až 12 minut, dokud se sýr nerozpustí. Nech je 5 minut vychladnout: rozpuštěný sýr je velmi horký.

Obměna: pro 3–4 roky posypává sýrem a kukuřicí; děti 7–8 let udělají pizzové housky pro celou rodinu a předem se zeptají, kdo co chce, jako opravdový pizzař. **Pozor:** obsahuje lepek a mléko.



Hnětení je práce pro malé ruce

Pixabay (MorningbirdPhoto)

Recept 10 · Vlastní žemle z kynutého těsta

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min + 1 hodina kynutí + 20 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Hnětení je pořádná práce a je to báječný pocit. Dítě uvidí, jak těsto kyne, a pochopí, proč je pečivo nadýchané. Každá žemle může mít vlastní tvar.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 500 g hladké pšeničné mouky
- 1 sáček sušeného droždí (7 g)
- 1 lžičku soli a 1 lžičku cukru
- 300 ml vlažné vody (připraví dospělý)
- 2 lžíce olivového oleje
- velkou mísu, čistou utěrku, plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Dítě odváží mouku a dá ji s droždím, solí a cukrem do mísy. Chvíli promíchejte lžící.
2. Ty přidáš vlažnou vodu a olej. Dítě míchá dřevěnou vařečkou, dokud nevznikne hrubá koule.
3. Kouli polož na pomoučený pracovní pult. Hněťte střídavě 10 minut: tlačit dlaní, přeložit napůl, otočit o čtvrt kruhu. Těsto je hladké a pružné.
4. Vrať těsto do mísy, přikryj ho utěrkou a nech ho 1 hodinu kynout na teplém místě. Společně nakreslete,

jak je velké, a po hodině se podívejte znovu.

5. Těsto rozděl na 10 kusů a vyválej z nich kuličky, šneky nebo copánky. Ty je peč 18–20 minut na 220 °C, dokud při poklepání na spodek nezní dutě.

Obměna: čtyřleté dítě hlavně mačká a válí; děti 7–8 let spletou ze tří pramenů těsta copánek a posypou ho sezamem. **Pozor:** obsahuje lepek (a sezam, pokud ho použiješ). Syrové těsto nejíst.

Recept 11 · Jablečný drobenkový koláč z jedné mísy

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min + 30 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Mezi prsty rozdrobit máslo s moukou je jeden z nejhezčích úkolů pro malé kuchaře. Výsledkem je teplá sladkost na studený den.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 jablka, oloupaná a nakrájená na kostičky dospělým
- 1 lžičku skořice a 1 lžíci cukru na jablka
- 100 g mouky
- 75 g studeného másla na kostičky
- 75 g hnědého cukru
- 50 g ovesných vloček, zapékací mísu asi 20 × 20 cm

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 190 °C. Dítě dá kostičky jablek do zapékací mísy a posype je skořicí a 1 lžící cukru. Lžící to krátce promíchejte.
2. V míse dítě smíchá mouku, hnědý cukr a ovesné vločky.
3. Přidej kostičky studeného másla. Dítě konečky prstů vtírá máslo do mouky, dokud nevzniknou hrubé drobky, jako mokrý písek.
4. Drobenku rovnoměrně nasyp na jablka. Dítě zkontroluje, že už nikde není vidět jablko.

5. Ty koláč peč 30 minut, dokud vršek nezezlátne a šťáva u okrajů nebublá. Nech ho aspoň 10 minut vychladnout, než ho začnete nabírat.

Obměna: pro 3–4 roky posypává a vtírá; děti 7–8 let udělají podzimní verzi s hrstí ostružin nebo hrušku. **Pozor:** bublající jablečná šťáva je vařící. Obsahuje lepek a mléko.

Recept 12 · Sýrové tyčinky z listového těsta

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min + 15 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Posypat, přeložit a zkroutit: z hotového listového těsta udělá dítě křupavé sýrové tyčinky. Sváteční pochoutka, která vypadá složitě, ale je velmi jednoduchá.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 plátků mraženého listového těsta, rozmraženého
- 75 g strouhaného zrajícího sýra
- 1 vejce, rozšlehané
- štětec, kolečko na pizzu nebo dětský nůž, plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 200 °C. Dítě položí plátky listového těsta na plech.
2. Dítě potře každý plát tenkou vrstvou rozšlehaného vejce. Klidně jako malování, ne jako louže.
3. Na polovinu každého plátu nasyp hrst sýra. Prázdnou polovinu přeložte přes něj a zlehka přitlačte.
4. Společně nakrájejte každý přeložený plát na 3 proužky. Dítě chytí proužek za oba konce a zkroutí ho jako provaz.
5. Tyčinky potři zbytkem vejce. Ty je peč 12 až 15 minut, dokud nezezlátnou.

Obměna: čtyřleté dítě posypává a potírá; děti 7–8 let udělají i sladké tyčinky se skořicí a cukrem. **Pozor:** obsahuje vejce, mléko a lepek. Po práci se syrovým vejcem si umyjte ruce.

Zelenina, bylinky a minizahrádka

Od semínka až na talíř

Děti jedí zeleninu často s větší chutí, když ji samy zasely, umyly nebo nakrájely. V této kapitole budete společně pěstovat bylinky na parapetu, poznávat zeleninu všemi smysly a uvaříte jednoduché jídlo, ve kterém má dítě opravdový úkol.

Recept 13 · Řeřicha na talířku

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 5–7 dní růstu · Místo: uvnitř, parapet · Dozor: ano

Řeřicha roste tak rychle, že dítě vidí každý den rozdíl. Potom ji samo ostříhá a posype jí chleba s vejcem nebo se sýrem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 sáček semínek zahradní řeřichy
- vatu nebo papírové kuchyňské utěrky
- mělký talířek nebo prázdný obal od vajec
- rozprašovač nebo lžičku vody
- dětské nůžky

POSTUP

1. Na talířek polož vrstvu vaty nebo 3 vrstvy papírové utěrky. Dítě je rozprašovačem navlhčí, aby byly vlhké, ne aby v nich plavala voda.
2. Dítě tence a rovnoměrně rozsype semínka. Kdo chce, může rozsypat písmenko nebo srdíčko.
3. Talířek postav na světlý parapet. Každé ráno dítě několikrát postříká, aby vata zůstala vlhká.
4. Každý den se spolu podívejte: po 1–2 dnech uvidíte kořínky, za 5–7 dní malé zelené lístky vysoké asi 5 cm.

5. Řeřichu ostřihni dětskými nůžkami těsně nad vatou a posyp jí krajíc chleba.

Obměna: pro 3–4 roky postřikuje a pozoruje; děti 7–8 let si každý den měří výšku pravítkem a vedou tabulku růstu. **Pozor:** jezte jen řeřichu, kterou jste sami zaseli ze semínek určených k jídlu.

Recept 14 · Květináčky s bylinkami na parapetu

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min + každý den 2 min · Místo: uvnitř nebo balkon · Dozor: ano

Dítě zasadí vlastní bylinkovou zahrádku a je za ni zodpovědné. Čichat, sahat a později trhat do polévky: malý úkol s velkou odměnou.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 3 malé květináče s otvory ve dně a podmisky
- zahradnický substrát
- semínka nebo malé sazenice pažitky, petrželky a bazalky
- malou konvičku nebo hrnek, dřevěné špachtle od nanuků a fix na štítky

POSTUP

1. Na stůl polož staré noviny. Dítě lopatkou naplní květináče substrátem do výšky 2 cm pod okraj a zemi lehce přitlačí.
2. Do každého květináče nasyp špetku semínek a zakryj je tenkou vrstvou zeminy. Sazenici dej do důlku a přitlač ji.
3. Dítě napíše nebo nakreslí název každé byliny na špachtli od nanuku a zapíchne ji do správného květináče.

4. Každý květináč zalij několika šplouchnutími vody, až je zem vlhká. Postavte je na světlý parapet.
5. Domluvte se: každé ráno dítě prstem zkusí, jestli je zem suchá, a pak zalije trochou vody. Po několika týdnech se může trhat.

Obměna: pro 3–4 roky nabírá a zalévá; děti 7–8 let si se zavázanýma očima přivoní k lístku a hádají, o jakou bylinku jde.
Pozor: substrát nedávat do pusy; po sázení si umyjte ruce.

Recept 15 · Ochutnávka zeleniny všemi smysly

Věk: 3–8 let · Čas: 25 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Hra, při které zeleninu opravdu poznáte: jak se dotýká, jak zní, když se do ní kousne, jak voní? Bez tlaku, že se musí všechno sníst, ale s velkou zvědavostí.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 5 druhů zeleniny na proužky nebo plátky: mrkev, okurka, paprika, řapíkatý celer, ředkvičky
- šálu jako šátek na oči (jen pokud to dítě chce)
- list papíru a pastelky
- talířek pro každý druh

POSTUP

1. Zeleninu nakrájíš ty. Dítě ji předem umyje pod kohoutkem a každý druh položí na vlastní talířek.
2. Nejdřív se dívejte a hmatejte: která je hladká, která má vlákna, která je studená nebo mokrá? Nech dítě seřadit zeleninu do řady od měkké po tvrdou.
3. Čichání a poslouchání: střídavě si kousněte z kousku. Která nejvíc křupe? Která silně voní?
4. Kdo se odváží, nasadí si šátek a hádá, jakou zeleninu ochutnává. Pak si vyměňte role.
5. Dítě nakreslí na papír u každé zeleniny palec nahoru, palec do strany nebo palec dolů. „Palec do strany“

zkuste zase za týden.

Obměna: pro 3–4 roky pojmenovává barvy a zvuky; děti 7–8 let vymýšlejí vlastní slova pro chuť (sladká, hořká, svěží, pálivá) a udělají zeleninovou kartu. **Pozor:** celé ředkvičky a celer pro malé děti dobře nakrájej na kousky.



Barevná zelenina připravená k ochutnání

Pixabay (niekverlaan)

Recept 16 · Dýňová polévka s dospělým

Věk: 4–8 let · Čas: 45 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Opravdové jídlo, ve kterém má dítě důležitou roli: mýt, vážit, přidávat a ozdobit talíř s polévkou. Krájení tvrdé dýně a vše u sporáku děláš ty.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 malou dýni (asi 800 g), kterou dospělý oloupe a nakrájí na kostky
- 1 cibuli a 1 mrkev
- 1 litr zeleninového vývaru
- 1 lžíci oleje
- Trochu smetany na vaření nebo mléka, špetku pepře
- hrnec na polévku, tyčový mixér (jen pro dospělého)

POSTUP

1. Dítě umyje a škrabkou oloupe mrkev a na váze odváží kostky dýně.
2. Ty nakrájíš cibuli a mrkev a 5 minut je zpěníš na oleji. Dítě mezitím stojí na bezpečném místě a počítá kostky dýně v misce.
3. Ty dáš dýni do hrnce. Dítě může odměřit vývar v odměrce; ty ho přeléváš do hrnce. Vařte pomalu 20 minut.

4. Ty polévku rozmixuješ tyčovým mixérem mimo oheň. Dítě pak, když hrnec stojí na prkénku, přilije trochu smetany a přidá špetku pepře.
5. Když polévka v misce trochu vychladne, dítě lžící smetany nakreslí na hladinu spirálu nebo smajlíka.

Obměna: čtyřleté dítě počítá a zdobí; děti 7–8 let si všechno samy odváží a s tebou opečou v troubě dýňová semínka. **Pozor:** vařící polévka a tyčový mixér jsou jen pro dospělého. Vývar může obsahovat celer a lepek; přečti si etiketu.

Recept 17 · Salát podle sebe

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Jako u salátového baru si připravíte misky a dítě si vybírá samo. K tomu protřepe jednoduchou zálivku v lahvičce: to je vždy úspěch.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- salát, omytý a natrhaný na kousky
- misky s kukuřicí, strouhanou mrkví, kostkami okurky, rozpůlenými koktejlovými rajčaty a kostkami sýra
- Na zálivku: 3 lžíce olivového oleje, 1 lžíci citronové šťávy, 1 lžičku medu, špetku soli
- prázdnou zavařovací sklenici s víčkem

POSTUP

1. Dítě natrhá salát na sousta a osuší je v ždímačce na salát nebo je poklepe utěrkou.
2. Všechny misky postavte na stůl. Dítě si složí talíř aspoň ze 3 barev: dole zelená, nahoře, co mu chutná.
3. Zálivka: dítě nalije do sklenice olej, citronovou šťávu, med a sůl. Ty pevně zavřeš víčko.
4. A teď třepat! Společně počítejte do 20 a sledujte, jak se z oleje a šťávy stane krémová omáčka.
5. Dítě přelije salát malým množstvím zálivky a u stolu ho naservíruje.

Obměna: pro 3–4 roky trhá a třepe; děti 7–8 let udělají salát pro celou rodinu, pro každého s vlastní kombinací barev. **Pozor:** obsahuje mléko (sýr); med nedávej miminkům do 1 roku.

Recept 18 · Zeleninové chipsy z trouby

Věk: 4–8 let · Čas: 20 min + 25 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Z tenkých plátků zeleniny uděláte křupavé chipsy. Dítě se naučí, že zelenina může chutnat úplně jinak, když se připraví jiným způsobem.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 sladkou bramboru, 1 červenou řepu a 1 pastinák
- 2 lžíce olivového oleje
- špetku soli a špetku sladké papriky
- kráječ na sýr nebo struhadlo na plátky (jen pro dospělého), velkou mísu, 2 plechy s pečicím papírem

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 160 °C. Dítě kartáčkem pod tekoucí vodou důkladně očistí zeleninu.
2. Ty zeleninu nakrájíš na velmi tenké plátky. Dítě je dá do velké mísy.
3. Dítě je zalije olejem a čistýma rukama promíchá, až každý plátek září. Posyp solí a paprikou.
4. Dítě klade plátky jeden po druhém vedle sebe na plechy, aby se nepřekrývaly. Krásné cvičení trpělivosti.
5. Ty chipsy peč 20 až 25 minut a v polovině je obrať. Nech je vychladnout: teprve pak jsou opravdu křupavé.

Obměna: čtyřleté dítě míchá a rovná; děti 7–8 let po upečení chipsy roztřídí podle barev a udělají ochutnávku. **Pozor:** kráječ na sýr nebo struhadlo na plátky je velmi ostré, jen pro dospělého. Řepa barví ruce i oblečení: nasaď zástěru.

Oslavy a roční období

Vaření v průběhu roku

Ke každé oslavě patří něco dobrého. S těmito recepty si dítě samo připraví něco na Mikuláše, Velikonoce, prázdniny, narozeniny nebo příjemné nedělní ráno. Svátky tak dostanou pevné místo v kuchyni a vzpomínku, která zůstane.

Recept 19 · Perníkové kuličky na Mikuláše

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min + 15 min pečení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Válet malé kuličky a skládat je do řad na plech: počítání a válení současně. Vůně perníkového koření k týdnům před 5. prosincem opravdu patří.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 125 g hladké mouky a půl lžičky prášku do pečiva
- 60 g tmavého hnědého cukru
- 50 g měkkého másla
- 2 lžičky perníkového koření
- 2 lžíce mléka
- špetku soli, misku, plech s pečicím papírem

POSTUP

1. Ty předehřeješ troubu na 175 °C. Dítě odváží mouku, cukr a máslo a dá všechno s kořením, práškem do pečiva a solí do mísy.
2. Dítě hnětením rukama vytvoří drobky, přidá mléko a hnětením pokračuje až do hladké koule těsta.
3. Odštípávejte kousky těsta a válejte z nich kuličky velké jako lískový oříšek. Skládejte je na plech do řad po 6.
4. Společně spočítejte, kolik je řad a kolik je to dohromady kuliček. Obvykle jich vyjde kolem 50.

5. Ty kuličky peč 12 až 15 minut. Nech je úplně vychladnout: pak jsou křupavé. Pár jich dejte do sáčku pro sousedy nebo do boty v okně pro Mikuláše.

Obměna: pro 3–4 roky vyválí větší kuličky; děti 7–8 let napíšou k sáčku s kuličkami krátkou mikulášskou básničku. **Pozor:** obsahuje lepek a mléko. Syrové těsto se syrovou moukou nejíst.

Recept 20 · Velikonoční kraslice barvené cibulovými slupkami

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min + 30 min vaření a chladnutí · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Starý způsob barvení vajec, jen s tím, co najdeš v kuchyni. Dítě přiloží lístky na vejce a potom uvidí na hnědém vejci krásný bílý otisk.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 6 bílých vajec
- suché slupky z 8–10 cibulí (sbírejte je týden)
- malé lístky a kvítky ze zahrady, například petržel nebo jetel
- 6 kousků staré punčochy nebo záclony a gumičky
- hrnec, 1 lžíci octa, trochu oleje a papírovou utěrku

POSTUP

1. Dítě lístek trochu navlhčí a přitiskne ho naplocho na syrové vejce.
2. Společně přetáhněte kousek punčochy pevně přes vejce a zajistěte ho gumičkou. Lístek tak zůstane na místě.
3. Dítě dá cibulové slupky do hrnce. Ty do něj vložíš vejce, zaliješ je vodou, aby byla pod hladinou, přidáš ocet a vaříš je 10 minut.

4. Ty necháš vejce 20 minut ležet v barvicí vodě mimo oheň a pak je opláchneš studenou vodou.
5. Když jsou vejce studená, dítě z nich sundá punčochu a lístek. Potři je kapkou oleje na papírové utěrce: zaleskne se.

Obměna: pro 3–4 roky přikládá lístky a sundává; děti 7–8 let zkusí i červené zelí (modrá vejce) a porovnají barvy. **Pozor:** vařící voda je jen pro dospělého. Obsahuje vejce; uvařená vejce, která dlouho ležela mimo chlad, už nejez.

Recept 21 · Oranžové nanuky na prázdniny

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + minimálně 4 hodiny mrazení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Dítě vymačká pomeranče, smíchá je s jogurtem a samo naplní formičky. Osvěžující pochoutka pro první den prázdnin, nebo prostě na horké odpoledne.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 pomeranče
- 200 ml bílého jogurtu
- 1 lžíci medu nebo cukru
- Pár kousků manga nebo mandarinky (nepovinné)
- 6 formiček na nanuky nebo malé kelímky se špachtlemi od nanuků, odšťavňovač, odměrku s hubičkou

POSTUP

1. Ty pomeranče rozkrojíš napůl. Dítě je vymačká na odšťavňovači a nalije šťávu do odměrky. Společně odečtěte, kolik je to ml.
2. Dítě vmíchá do šťávy jogurt a med, až je všechno stejně oranžové.
3. Do každé formičky dej kousek manga. Dítě opatrně nalévá směs do formiček do výšky 1 cm pod okraj.
4. Zapíchněte špachtle (u kelímků: po 1 hodině mrazení, pak zůstanou stát rovně).

5. Dejte vše minimálně na 4 hodiny do mrazáku. Podrž formičku krátce pod teplou vodou, nanuk z ní pak vyklouzne.

Obměna: pro 3–4 roky nalévá a míchá; děti 7–8 let udělají dvě vrstvy: nejdřív čistá šťáva, 1 hodinu mrazit, potom nahoru jogurtovou vrstvu. **Pozor:** obsahuje mléko; med nedávej miminkům do 1 roku.



Hromádka palačinek pro sváteční snídani

Pixabay (Tikovka1355)

Recept 22 · Těsto na palačinky

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 20 min smažení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Palačinky jsou oblíbené rodinné jídlo, doma i na chatě. Dítě si těsto připraví úplně samo; smažíš ty. U stolu si každý vybere svou náplň.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 250 g hladké mouky
- 2 vejce
- 500 ml mléka
- špetku soli
- máslo nebo olej na smažení
- velkou mísu, metlu, pánev (jen pro dospělého)

POSTUP

1. Dítě odváží mouku, dá ji se solí do mísy a lžící udělá uprostřed důlek.
2. Dítě rozbije vejce do důlku a přilije třetinu mléka.
3. Šlehejte metlou zevnitř ven, dokud nevznikne hustší hladké těsto. Pak po troškách přilévejte zbytek mléka, až je těsto tak řídké jako tekutý jogurt.
4. Nech těsto 10 minut odpočinout. Mezitím dítě prostře stůl a připraví džem, cukr a ovoce.
5. Palačinky smažíš ty. Dítě je počítá na hromádce a zavolá, až jich je dost pro všechny.

Obměna: pro 3–4 roky nalévá a šlehá s pomocí; děti 7–8 let udělají s tebou půlku dávky z celozrnného těsta a porovnají chuť. **Pozor:** horká pánev a prskající máslo jsou jen pro dospělého; drž dítě stranou od sporáku. Obsahuje vejce, mléko a lepek.

Recept 23 · Sladké topinky ze starého chleba

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min + 10 min smažení · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Včerejší chléb se promění v nedělní snídani. Dítě se naučí, že se jídlo nevyhazuje, a udělá nejdůležitější práci: namáčení chleba.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 4 krajíce starého chleba
- 2 vejce
- 200 ml mléka
- 1 lžičku skořice a 1 lžíci cukru
- kousek másla na smažení
- hluboký talíř, vidličku, pánev (jen pro dospělého)

POSTUP

1. Dítě rozbije vejce do hlubokého talíře a vidličkou je rozšlehá. Pak přijde mléko, skořice a cukr.
2. Dítě položí krajíc chleba do směsi a napočítá do 10. Obrátí ho a znovu počítá do 10.
3. Napitý krajíc zvedni obracečkou na čistý talíř. Opakuj s ostatními krajíci.
4. Ty topinky osmažíš na másle, asi 3 minuty z každé strany, dokud nezezlátnou.
5. Dítě je posype trochou skořicového cukru nebo na ně položí plátky banánu či jahody.

Obměna: pro 3–4 roky počítá a obrací; děti 7–8 let nejdřív vykrojí z chleba vykrajovátkem figurky. **Pozor:** obsahuje vejce, mléko a lepek. Po práci se syrovým vejcem si umyjte ruce.

Recept 24 · Ovocný dort na narozeniny

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

„Dort“ z tlustého plátu melounu, pokrytý jogurtem a čerstvým ovocem. Dítě ho samo navrhne a ozdobí pro oslavence z rodiny.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- 1 malý vodní meloun
- 250 g hustého řeckého jogurtu
- Ovoce na ozdobení: jahody, borůvky, kiwi, mandarinky
- Pár snítek máty
- velký talíř a pár svíček na baterie (LED)

POSTUP

1. Ty uřízneš z prostřední části melounu tlustý plát asi 6 cm a odkrojíš slupku. Tak máš kulatý „základ dortu“.
2. Meloun osuš papírovou utěrkou a polož ho na talíř. Dítě vypouklou stranou lžíce rozetře jogurt po povrchu.
3. Dítě dětským nožem rozkrojí jahody napůl a poskládá ovoce na jogurt: do kruhu, číslice nebo srdce.
4. Dort dejte na 15 minut do lednice. Mezitím dítě vyrobí přání pro oslavence.
5. Postav na dort LED svíčky, zazpívejte písničku a dort společně rozkrájejte na kousky.

Obměna: čtyřleté dítě maže a sype borůvky; děti 7–8 let si nejdřív nakreslí návrh na papír a ovoce podle něj přesně poskládají. **Pozor:** obsahuje mléko. Používej LED svíčky; opravdové svíčky zapaluje jen dospělý.

Pomáháme doma

Malé úkoly, velká radost

Vaření je víc než recept. Je třeba nakoupit, prostřít, umýt nádobí a uklidit. Pro děti to nejsou nudné povinnosti, ale opravdová zodpovědnost. Začni v malém, chval snahu místo výsledku a dej dítěti pevný úkol, ve kterém se může zdokonalit.

Recept 25 · Prostíráme jako v restauraci

Věk: 3–8 let · Čas: 15 min · Místo: uvnitř · Dozor: ne

Dítě prostře stůl pro celou rodinu a udělá z toho malou restauraci. Procvičuje počítání, vlevo a vpravo a péči o druhé.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- talíře, hrnky, vidličky, nože se zaoblenou špičkou a lžíce pro všechny
- ubrousky (papírové nebo látkové)
- list papíru a fixy na jmenovky
- něco hezkého doprostřed: větvičku ze zahrady ve sklenici s vodou

POSTUP

1. Zeptej se dítěte: kolik lidí dnes bude jíst? Spočítejte je na prstech a vezměte tolik talířů.
2. Dítě postaví ke každé židli talíř. Pak přijde vidlička vlevo a nůž vpravo. Tip na zapamatování: vidlička a „vlevo“ začínají stejně, na „vl“.
3. Hrnek patří vpravo nahoře od talíře a ubrousek pod vidličku. Dítě ubrousek složí napůl do trojúhelníku.
4. Dítě udělá jmenovky ze složeného papírku, nakreslí na ně symbol pro ty, kdo neumějí číst, a postaví je k talířům.

5. Větvičku doprostřed, a potom může dítě zavolat: „K jídlu, oběd je hotový!“

Obměna: 3–4 roky postaví talíře a hrnky (ne sklo, ale plast nebo melamin); děti 7–8 let napíšou jídelní lístek na večeři. **Pozor:** nenech malé děti nosit hromady sklenic ani ostré nože.

Recept 26 · Nákupní seznam a hledání zboží v obchodě

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min doma + nákup · Místo: uvnitř a obchod · Dozor: ano

Dítě si udělá vlastní nákupní seznam, s obrázky nebo slovy, a produkty si samo hledá v obchodě. Plánování, poznávání a počítání ve skutečném životě.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- proužek papíru a tužku
- podložku s klipem nebo kus kartonu a kolíček
- vlastní tašku pro dítě
- recept, který chcete tento týden spolu udělat

POSTUP

1. Podívejte se spolu do receptu a do lednice: co už máme, co ještě chybí? Vyber 4 až 6 produktů pro seznam dítěte.
2. Dítě nakreslí každý produkt na proužek, nebo napíše slovo. Před něj udělej kolečko na odškrtnutí.
3. Seznam přichyť ke kartonu. V obchodě dítě produkty hledá a dává je do vlastní tašky.
4. Po každém nalezeném produktu dítě udělá křížek do kolečka. Společně spočítejte, kolik jich zbývá.

5. Doma dítě uklidí své nákupy: studené věci do lednice, ostatní do skříně.

Obměna: 3–4 roky hledá 3 produkty s velkými obrázky; děti 7–8 let porovnají dvě ceny a vyberou levnější, nebo zaplatí malou částku u pokladny. **Pozor:** předem se domluvte na pevném místě v obchodě pro případ, že se ztratíte, a nenech malé děti chodit samotné uličkami.

Recept 27 · Mytí nádobí v pěně

Věk: 3–8 let · Čas: 20 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Pro mnoho dětí je mytí nádobí vlastně hra s vodou, která má smysl. Cvičí pořadí (nejdřív čisté, pak mastné), souhru oka a ruky i spolupráci.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- mísu na mytí s vlažnou vodou (teplotu zkontroluje dospělý)
- pár kapek mycího prostředku na nádobí
- kartáč na nádobí a houbičku
- plastové hrnky, talíře a lžíce na začátek
- odkapávač, utěrku, pevné schůdky

POSTUP

1. Zástěru na sebe, rukávy nahoru. Dítě stojí na schůdkách u dřezu. Ty vyzkoušíš, jestli je voda vlažná.
2. Vysvětli: nejdřív hrnky (ty jsou nejčistší), pak talíře, nakonec lžíce a mastné misky.
3. Dítě každou věc dokola vyčistí kartáčem a opláchne ji ve druhé míse s čistou vodou nebo pod kohoutkem.
4. Všechno dejte do odkapávače. Kdo utírá? V polovině práce se vyměňte: mytí nebo utírání.
5. Společně vylijte mísu a houbičkou otřete linku.

Obměna: 3–4 roky myje jen plast; děti 7–8 let myjí i obyčejné talíře a pak všechno uklidí na správné místo do skříně. **Pozor:** žádné nože, sklo ani horké hrnce do dětské mísy. Mycí prostředek nesmí do očí ani do pusy; vždy vlažná voda, nikdy horká.



Stůl prostřený malým hostitelem nebo hostitelkou

Pixabay (hudsoncrafted)

Recept 28 · Plníme svačinový box

Věk: 4–8 let · Čas: 15 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

S jednoduchým „svačinovým pravidlem“ si dítě samo vybere, co půjde do boxu. Učí se rozhodovat a je samostatnější do školy nebo na výlet.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- svačinový box a láhev na pití
- chleba a pomazánku nebo nářez
- zeleninu nebo ovoce: koktejlová rajčata (rozpůlená), okurku, jablko, mandarinku
- list papíru na svačinové pravidlo

POSTUP

1. Společně udělejte svačinové pravidlo na papír, s obrázky: 1 nebo 2 chleby, 1 kus zeleniny, 1 kus ovoce, voda v láhvi. Pověste ho na lednici.
2. Dítě si samo namaže chleby a vybere pomazánku. Ty pomůžeš s přiklopením a překrojením, když je to potřeba.
3. Dítě vybere zeleninu a ovoce a dá je do přihrádek boxu. Ty nakrájíš, co je tvrdé.
4. Dítě naplní láhev vodou a pevně zavře uzávěr. Na chvíli ji otočte dnem vzhůru: teče?

5. Společně odškrtněte svačinové pravidlo. Sedí všechno? Box zavřít, do tašky.

Obměna: 4–5 let vybírá ze 2 připravených možností pro každou přihrádku; děti 7–8 let připraví svačinu i pro sourozence. **Pozor:** zeptej se ve škole nebo ve školce, jestli neplatí pravidla kolem ořechů a alergií.

Recept 29 · Třídíme kuchyňskou skříň

Věk: 4–8 let · Čas: 30 min · Místo: kuchyně · Dozor: ano

Dítě uklidí jednu polici ve spíži: třídit, seskupovat a hledat data trvanlivosti. Řazení je dovednost, která se hodí při počítání i v jazyce.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- jednu polici se suchými zásobami: těstoviny, rýže, konzervy, balíčky
- vlhký hadřík
- papírky a lepicí pásku na štítky
- tužku

POSTUP

1. Společně všechno z police vyndejte a postavte na stůl. Těžké konzervy a skleněné sklenice bereš ty.
2. Dítě vlhkým hadříkem vytře prázdnou polici.
3. Roztřiďte věci: všechny těstoviny k sobě, všechny konzervy k sobě, všechno sladké k sobě. Nech dítě vymyslet skupiny samo.
4. Společně najděte na každém balení datum. Co se musí spotřebovat dřív, patří dopředu. Při čtení pomáháš ty.
5. Dítě vše vrátí zpět, udělá štítky pro skupiny a nalepí je na okraj police.

Obměna: 4–5 let třídí podle barvy nebo tvaru; děti 7–8 let sepíšou, co docházejí, pro příští nákupní seznam. **Pozor:** čisticí prostředky měj ve zvláštní, vysoké nebo zamčené skříňce; do tohoto úkolu nepatří.

Recept 30 · Zabalit piknik

Věk: 3–8 let · Čas: 30 min + piknik · Místo: uvnitř a venku · Dozor: ano

Na závěr této příručky dítě spojí všechno, co se naučilo: mazat, vybírat, balit a plánovat. Potom vyrazíte do parku, do lesa nebo na vlastní zahradu.

CO BUDEŠ POTŘEBOVAT

- batoh nebo košík a velkou deku nebo staré prostěradlo
- chleby nebo tortilové rolky (viz recept 4)
- ovoce, zeleninové tyčinky a láhev vody nebo domácí citronádu (viz recept 6)
- hrnky, ubrousky a pytlík na odpadky
- malou hru: míč, provaz nebo karty

POSTUP

1. Společně udělejte seznam věcí s obrázky: jídlo, pití, deka, hrnky, ubrousky, pytlík na odpadky, hra.
2. Dítě udělá chleby nebo rolky a zabalí je do dóz. Ovoce a zelenina jdou do zvláštní dózy.
3. Dítě zabalí batoh: těžké věci dolů, deku nahoru. Všechno odškrtněte na seznamu.
4. Na místě: dítě vybere místečko, rozprostře deku a rozdá hrnky a ubrousky.
5. Po jídle dítě všechno uklidí do pytlíku na odpadky. Nech místo krásnější, než jste ho našli.

Obměna: 3–4 roky nese vlastní malý batůžek s hrnky; děti 7–8 let naplánují celý piknik, včetně toho, že si s tebou poslechne předpověď počasí v rádiu. **Pozor:** poblíž vody buď vždy blízko dospělý a nejez bobule ani houby, které cestou najdeš.

Tipy pro malé kuchaře

Kontrolní seznam před začátkem

- Mám přečtený celý recept a připravené všechny suroviny?
- Je tu pevná stolička nebo schůdky a zástěra (nebo staré tričko) pro dítě?
- Máme oba umyté ruce a svázané dlouhé vlasy?
- Je jasné, které úkoly jsou pro dítě a které jen pro dospělého (trouba, sporák, ostré nože, horké tekutiny, spotřebiče)?
- Jsou hrnce otočené držadlem dozadu a ostré nože mimo dosah?
- Víme, jestli někdo z jedlíků nemá alergii?
- Je nablízku hadřík a koš, abychom mohli průběžně uklízet?
- Je dost času, abychom nemuseli spěchat?

Pět nejčastějších chyb

1. **Chtít všechno najednou.** Celé třechodní menu je pro čtyřleté dítě příliš. Vyber jeden recept a nech dítě udělat jeden nebo dva úkoly opravdu celé samo.
2. **Převzít všechno, když to nejde dokonale.** Křivý muffin nebo lepkavá koule těsta je úplně v pořádku.

Pomáhej slovy („zkus to oběma rukama“) a nedělej to za dítě.

3. **Začít, když je dítě unavené nebo hladové.** Vař raději po svačině a ne těsně před spaním. Zůstane to příjemná chvilka.
4. **Zapomenout na úklid.** Udělej z úklidu součást receptu: kdo vaří, ten uklízí. U malých dětí pomůže pevná úklidová písnička.
5. **Brát bezpečnost jako samozřejmost.** Pokaždé znovu řekni, co je horké nebo ostré, i když to dítě už ví. Opakování z toho udělá zvyk.

Tip: veďte s dítětem vlastní receptový sešit. Po každém receptu do něj nalep kresbu nebo štítek a napiš, co byste příště chtěli udělat jinak. Tak vznikne vlastní kuchařka vaší rodiny.

Každý malý kuchař začíná jednou lžící míchání. Hodně radosti společně v kuchyni!

Videa, která vám pomohou

Kniha vám vysvětluje každou aktivitu krok za krokem, video ukáže pohyby v praxi. Níže najdete bezplatné kanály na YouTube, které jsme ověřili v říjnu 2026. Nejsou s námi nijak spojené a jejich obsah závisí na autorech.

Česky

- **aktivity.nejen pro děti** – youtube.com/@aktivitynejenprodeti
- **Chytrý školáček** – youtube.com/@chytryskolacek
- **Irena Kubantová** – youtube.com/@irenakubantova
- **Mateřská hrává** – youtube.com/@materska_hrave

Anglicky (můžete zapnout titulky a automatický překlad)

- **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

Tip: nejdřív si přečtěte aktivitu v knize, pak se podívejte na video na stejné téma a nakonec ji vyzkoušejte s dítětem.

Videa nenahrazují bezpečnostní pravidla z této knihy: řiďte se vždy jimi a aktivity dělejte vždy pod dohledem dospělého.