

READLY

CADOU 1

Micul bucătar

Viață practică și gătit: rețete și mici activități

Redacția

READLY · 2026

Zona ta de client
Toate cărțile din pachet le găsești oricând la această adresă: https://checkout.readlyhub.shop/ro-ro/pages/zona-clienti-activitati-k7p3w8

Micul bucătar – Viață practică și gătit: rețete și mici activități
Redacția

© 2026 Readly. Toate drepturile rezervate. Această publicație este destinată exclusiv uzului personal al cumpărătorului. Copierea, distribuirea și revânzarea fără acordul editorului sunt interzise.

Atenție: această publicație conține idei de jocuri și activități pentru copii de 3–8 ani și are doar rol de inspirație generală. Copiii fac aceste activități întotdeauna sub supravegherea unui adult, mai ales când lucrează cu cuțitul, foarfeca, apa fierbinte, aragazul, cuptorul, lumânările, obiectele mici, baloanele, pungile și apa. Verifică dinainte dacă materialele sunt potrivite pentru vârsta copilului tău și ai grijă în mod special la frații mai mici (obiectele mici pot provoca sufocarea). Ține cont de alergii, nu mânca niciodată materiale create sau găsite care nu sunt destinate consumului și nu gusta experimentele. Dacă nu ești sigur că o activitate este sigură, sari peste ea. Această publicație nu oferă sfaturi medicale sau pedagogice, nu promite rezultate în

dezvoltarea copilului și nu înlocuiește niciodată sfatul medicului sau al altui specialist. În caz de urgență, sună la 112.

Cuprins

1. Bun venit în bucătărie
2. Bucătăria rece: gătit fără foc
3. Coacem împreună
4. Legume, ierburi aromatice şi o mini-grădină
5. Sărbători şi anotimpuri
6. Ajutăm prin casă
7. Sfaturi pentru bucătarii mici
8. Videoclipuri care te ajută

Bun venit în bucătărie

Copiilor le place să facă ce fac cei mari. În bucătărie, asta se poate în fiecare zi: amestecat, cântărit, spălat, uns, gustat şi strâns. În acest ghid tematic găseşti 30 de reţete şi mici treburi de bucătărie pe care le poţi face împreună cu cel mic, între 3 şi 8 ani. Scopul nu este o masă perfectă, ci să faceţi ceva împreună, să descoperiţi lucruri noi şi să fiţi mândri de rezultat.

Pentru cine este acest ghid?

Pentru părinţi, bunici şi alţi adulţi care vor să-i dea copilului o sarcină adevărată. Nu trebuie să fii bun bucătar. Toate reţetele folosesc ingrediente din orice supermarket şi lucruri pe care le ai de obicei în casă: un castron, o cană gradată, o lingură de lemn, o tavă de copt şi un şorţuleţ pentru copii (un tricou vechi merge la fel de bine).

Cum folosești acest ghid

- **Alege un capitol potrivit pentru ziua respectivă.** Ai puţin timp? Începe cu bucătăria rece. E după-amiază ploioasă? Coaceţi împreună.

- **Citeşte mai întâi reţeta, singur.** Pregăteşte tot înainte să-ţi chemi copilul. Aşa rămâne totul plăcut şi nu trebuie să cauţi ceva la jumătatea drumului.
- **Împarte sarcinile.** La fiecare reţetă scrie ce poate face copilul şi ce rămâne mereu pentru adult. La variantă afli cum să faci reţeta mai uşoară pentru 3–4 ani sau mai provocatoare pentru 7–8 ani.
- **Aşteaptă-te la dezordine.** Puţină făină pe jos face parte din joc. Pune un prosop vechi sub taburet şi fă din strâns o parte fixă a reţetei.

Siguranța în bucătărie

> **Atenţie:** toate reţetele sunt gândite **sub supravegherea unui adult**. Adultul se ocupă mereu de aragaz, de cuptor, de fierbătorul electric, de mixerul vertical şi de blender. Copilul nu se atinge de oale fierbinţi, de tăvi din cuptor sau de apă clocotită. Copilul taie doar cu un cuţit pentru copii sau cu un cuţit de plastic cu vârful rotund, şi doar lucruri moi.

- **Alergii:** multe reţete conţin ou, lapte, gluten sau nuci. Verifică mereu etichetele şi adaptează reţeta dacă cineva din casă (sau un prieten care mănâncă împreună cu voi) are o alergie.

- **Aluat crud:** nu-l lăsa pe copil să mănânce aluat crud cu ou crud sau cu făină crudă. Gustatul se face după coacere.
- **Spălatul pe mâini:** înainte de gătit, după ce atingi oul crud și după strâns.
- **Loc stabil:** un taburet sau o treaptă stabilă pentru copil, niciodată un scaun care se clatină.
- **Copii mici în preajmă:** ține bucățile mici, cum sunt strugurii întregi, stafidele și nucile, departe de copiii sub 3 ani; taie strugurii și roșiile cherry mereu în lung, în două.

> **Sfat:** dă-i copilului o „cutie de bucătar” a lui, cu un șorțuleț, un cuțit pentru copii, un tel mic și o lingură de măsurat. Cine are unelte proprii se simte cu adevărat un bucătar mic.

Bucătăria rece: gătit fără foc

Primii pași

Aici începe fiecare bucătar mic. Aceste reţete nu au nevoie de cuptor sau de aragaz, aşa că cel mic poate face aproape totul singur: spală, unge, aranjează, amestecă şi taie puţin cu un cuţit pentru copii. Sunt ideale pentru cei mai mici bucătari şi pentru zilele în care ai puţin timp.

Rețeta 1 · Frigărui de fructe în culorile curcubeului

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul înşiră bucăţi de fructe în culorile curcubeului pe o frigăruie. Exersează culorile, ordinea şi mişcările fine ale mâinii, iar după aceea mănâncă adesea mai multe fructe decât de obicei.

AI NEVOIE DE

- Fructe de culori diferite, de exemplu căpşuni (roşu), mandarine (portocaliu), banană (galben), kiwi (verde) şi afine (albastru)
- 4–6 frigărui de lemn, cu vârful ascuţit tăiat de un adult, sau paie
- Un cuţit pentru copii şi o tocătoare
- O farfurie pe care aşezi frigăruile

CUM PROCEDEZI

1. Spălaţi împreună fructele într-o strecurătoare. Copilul poate să şteargă uşor căpşunile cu un prosop de bucătărie.
2. Tu tai fructele tari (cureţi kiwi, tai căpşunile în două). Copilul taie banana curăţată în felii de aproximativ 1 cm şi desface mandarina în felii.
3. Aşază fructele în rânduri, pe culori. Spuneţi împreună numele culorilor şi număraţi câte bucăţi sunt din

fiecare culoare.

4. Lasă copilul să înşire bucăţile pe frigăruie în ordinea curcubeului: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru.
5. Pune frigăruile pe o farfurie şi mâncaţi-le imediat, sau ţineţi-le 15 minute la frigider.

Variantă: la 3–4 ani folosiţi paie şi bucăţi mai mari de fructe; la 7–8 ani copilul îşi alege singur un model (roşu-galben-roşu-galben) şi face câte o frigăruie pentru fiecare membru al familiei. **Atenţie:** ţine frigăruile departe de copiii sub 3 ani şi nu lăsa copilul să umble cu frigăruia în gură.

Rețeta 2 · Sandvișuri cu fețe vesele

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

O felie obişnuită de pâine devine o faţă amuzantă, cu ochi din castravete şi păr din morcov ras. Copilul exersează ungerea, aranjarea şi imaginaţia, şi îşi face singur prânzul.

AI NEVOIE DE

- 2 felii de pâine pentru fiecare copil (integrală sau albă)
- Pastă de uns, de exemplu cremă de brânză, hummus sau brânză topită moale
- Castravete felii, roşii cherry tăiate în lung, în două, un morcov ras, felii de ardei gras
- Un cuţit de plastic sau un cuţit fără vârf şi câte o farfurie pentru fiecare copil

CUM PROCEDEZI

1. Pune toate legumele în boluri mici. Răzuitul şi tăiatul roşiilor în două le faci tu.
2. Copilul unge, cu un cuţit fără vârf, un strat subţire de cremă de brânză sau de hummus pe toată felia, până la margine.
3. Acum faţa: două felii de castravete ca ochi, o jumătate de roşie cherry ca nas, o fâşie de ardei ca gură.

4. Presară morcovul ras deasupra, ca păr sau ca barbă. Cine vrea poate face sprâncene dintr-o fâşie de coajă de castravete.
5. Lasă copilul să dea un nume feţei şi să spună cum se simte: bucuroasă, supărată, mirată. Apoi: poftă bună!

Variantă: la 3–4 ani legumele sunt în bucăţi mari; la 7–8 ani copilul face un animal (o pisică cu mustăţi din arpagic) sau chipul unui membru al familiei. **Atenţie:** hummusul conţine susan; alege altă pastă în caz de alergie.

Rețeta 3 · Pahare cu iaurt în straturi

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Într-un pahar transparent, copilul construieşte straturi de iaurt, fructe şi fulgi de ovăz. Exersează luatul cu lingura, numărătoarea şi construitul frumos, şi vede exact ce e în micul dejun.

AI NEVOIE DE

- 400 ml iaurt gras sau brânză de vaci cremoasă (pentru 4 pahare)
- 200 g fructe moi: afine, zmeură sau bucăţi de banană
- 8 linguri de fulgi de ovăz sau de granola crocantă fără nuci
- 4 pahare transparente şi o lingură

CUM PROCEDEZI

1. Aşază paharele unul lângă altul şi pune în fiecare un strat de iaurt, de 2 linguri. Copilul numără lingurile cu voce tare.
2. Deasupra vine un strat de fructe: o mână de afine sau 4–5 felii de banană.
3. Apoi 1 lingură de fulgi de ovăz. Priviţi împreună paharul din lateral: se văd deja straturile?
4. Repetă: iaurt, fructe, fulgi de ovăz, până când paharul e aproape plin. Termină cu o coroniţă de afine deasupra.

5. Pune paharele 10 minute la frigider sau mâncați-le imediat, la micul dejun sau la gustare.

Variantă: la 3–4 ani folosiți o lingură mare și un pahar larg; la 7–8 ani copilul desenează mai întâi un „plan de construcție” în culori și face paharul exact după el. **Atenție:** conține lapte și gluten (fulgii de ovăz); există iaurt vegetal și fulgi fără gluten.



Straturi de iaurt, fructe și fulgi de ovăz într-un pahar

Pixabay (Monfocus)

Rețeta 4 · Rulouri de lipie cu brânză și castravete

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul unge, umple şi rulează o lipie, apoi o taie în rotocoale mici, ca nişte melci. Rularea strânsă este un exerciţiu bun pentru mâini.

AI NEVOIE DE

- 2 lipii de grâu (tortilla)
- 4 linguri de cremă de brânză
- 4 felii de caşcaval sau de piept de pui
- Jumătate de castravete, tăiat de un adult în fâşii lungi şi subţiri
- O tocătoare şi un cuţit pentru copii cu vârful rotund

CUM PROCEDEZI

1. Aşază o lipie întinsă pe tocătoare. Copilul întinde pe ea 2 linguri de cremă de brânză, aproape până la margine.
2. Pune deasupra 2 felii de caşcaval sau de piept de pui şi câteva fâşii de castravete, pe marginea cea mai apropiată de copil.
3. Rulaţi împreună lipia strâns, începând de la marginea cu castravete. Lasă rulada 5 minute cu îmbinarea în jos, ca să rămână închisă.
4. Copilul taie rulada cu cuţitul pentru copii în felii de aproximativ 2 cm. Ţineţi rulada împreună: tu un capăt,

copilul cuțitul.

5. Așază „melcii” în picioare pe o farfurie și numără-i.

Variantă: la 4 ani tai tu, iar copilul doar rulează; la 7–8 ani copilul inventează o umplutură proprie, de exemplu hummus cu morcov ras. **Atenție:** conține gluten și lapte.

Rețeta 5 · Bile energizante din ovăz și curmale

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min + 30 min la rece · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Frământat şi rulat: reţeta seamănă cu joaca cu plastilina, dar se poate mânca. Copilul exersează cântărirea, numărătoarea şi rularea unor bile de aceeaşi mărime.

AI NEVOIE DE

- 100 g curmale moi, fără sâmburi
- 100 g fulgi de ovăz
- 2 linguri de seminţe de floarea-soarelui
- 1 lingură de cacao
- 2 linguri de apă
- Un tocător electric mic sau un mixer vertical (doar pentru adult), un castron, un cântar

CUM PROCEDEZI

1. Copilul cântăreşte curmalele şi fulgii de ovăz pe cântar. Citiţi împreună cifrele: opreşte-te la 100.
2. Tu mărunţeşti curmalele cu fulgii de ovăz, seminţele de floarea-soarelui, cacaua şi apa, până obţii un aluat lipicios. Copilul se uită de la distanţă sigură.
3. Pune aluatul într-un castron. Copilul ia o linguriţă de aluat şi o rulează între palme într-o bilă cât o bilă de

sticlă.

4. Aşază bilele pe o farfurie şi numără-le. De obicei ies între 15 şi 18.
5. Pune-le 30 de minute la frigider. Apoi păstrează-le până la 4 zile într-o cutie închisă, la frigider.

Variantă: la 3–4 ani copilul rulează bile mari; la 7–8 ani le trece prin nucă de cocos sau prin puţini fulgi de ovăz în plus şi face o etichetă pentru cutie. **Atenţie:** conţine gluten; cuţitele tocătorului sunt foarte ascuţite, doar tu scoţi aluatul din el.

Rețeta 6 · Limonadă proaspătă de lămâie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Stors, amestecat și gustat: copilul face singur o carafă de limonadă și descoperă cum se completează acrul cu dulcele. Perfectă pentru o zi călduroasă sau pentru o tarabă de limonadă în grădină.

AI NEVOIE DE

- 3 lămâi
- 2–3 linguri de zahăr sau de miere (fără miere pentru copiii sub 1 an)
- 1 litru de apă rece
- Un storcător de citrice, o carafă, o lingură lungă
- Câteva frunze de mentă sau felii de castravete (opţional)

CUM PROCEDEZI

1. Copilul rulează lămâile apăsat, cu palma, pe blat. Așa se înmoaie și dau mai mult suc.
2. Tu tai lămâile în două. Copilul învârte fiecare jumătate pe storcător, până nu mai iese nimic.
3. Toarnă sucul în carafă și scoateţi împreună sâmburii cu o lingură.
4. Copilul pune zahărul și toarnă apa încet. Amestecă până se dizolvă zahărul.

5. Gustă cu o linguriță curată. Prea acră? Mai pune o jumătate de lingură de zahăr. Prea dulce? Mai adaugă puțină apă. Adaugă menta sau castravetele și pune carafa la rece.

Variantă: la 3–4 ani copilul mai ales amestecă și gustă; la 7–8 ani măsoară apa cu o cană gradată și scrie rețeta lui pentru data viitoare. **Atenție:** sucul de lămâie înțeapă în răni și în ochi; spălați-vă pe mâini după stors.

Coacem împreună

Cântărit, amestecat și așteptat lângă cuptor

Coptul înseamnă matematică, chimie şi răbdare, toate la un loc. Copilul cântăreşte, frământă şi modelează; tu pui tava în cuptor şi o scoţi. Cel mai frumos moment este adesea aşteptarea, cu nasul lângă geamul cuptorului (la distanţă sigură) şi cu un miros dulce în toată casa.

> **Atenţie:** cuptorul, tava şi grătarele sunt fierbinţi. Doar adultul pune ceva în cuptor şi îl scoate, cu mănuşi de bucătărie. Nu-l lăsa pe copil să mănânce aluat crud cu ou sau cu făină crudă.

Rețeta 7 · Fursecuri de banană cu două ingrediente

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 15 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Cel mai simplu fursec: banană făcută piure şi fulgi de ovăz amestecaţi. Ideal ca prim exerciţiu de copt, pentru că micul bucătar poate face aproape totul singur.

AI NEVOIE DE

- 2 banane coapte (cu puncte maronii)
- 150 g fulgi de ovăz
- Opţional o mână de stafide sau un praf de scorţişoară
- Un castron, o furculiţă, o lingură, o tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 180 °C. Copilul curăţă bananele şi le zdrobeşte în castron cu o furculiţă, până nu mai rămân aproape deloc bucăţi.
2. Copilul adaugă fulgii de ovăz şi amestecă până obţine un amestec lipicios. Acum pot intra stafidele sau scorţişoara.
3. Cu o lingură, pune grămăjoare pe tavă, lăsând puţin loc între ele. Copilul apasă fiecare grămăjoară cu dosul lingurii.

4. Tu pui tava 15 minute în cuptor, până când marginile devin aurii.
5. Lasă fursecurile 10 minute să se răcească pe tavă. Număraţi-le împreună şi împărţiţi-le cinstit.

Variantă: la 3–4 ani copilul zdrobeşte şi pune cu lingura; la 7–8 ani cântăreşte singur şi face fursecurile de aceeaşi mărime cu o lingură de măsurat. **Atenţie:** conţine gluten; stafidele sunt un risc de înec pentru copiii sub 3 ani.

Rețeta 8 · Brioșe cu mere

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 25 min + 20 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Brioşele sunt îngăduitoare: un pic de amestecat în plus nu strică. Copilul exersează cântărirea, spargerea ouălor şi umplerea frumoasă a formelor.

AI NEVOIE DE

- 200 g făină cu praf de copt (sau 200 g făină şi 2 linguriţe de praf de copt)
- 75 g zahăr
- 1 ou
- 150 ml lapte
- 75 ml ulei de floarea-soarelui
- 1 măr, ras de un adult
- 1 linguriţă de scorţişoară
- 12 forme de hârtie pentru brioşe şi o tavă pentru brioşe

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 190 °C. Copilul pune o formă de hârtie în fiecare locaş al tăvii şi numără până la 12.
2. Copilul cântăreşte făina şi zahărul şi le pune, împreună cu scorţişoara, într-un castron mare.
3. Într-un al doilea castron, copilul sparge oul (o bucăţică de coajă o scoţi cu o lingură) şi îl bate cu laptele şi cu

uleiul.

4. Toarnă amestecul lichid peste cel uscat şi amestecă scurt cu o lingură de lemn, până nu se mai vede făină uscată. Încorporează mărul ras.
5. Copilul pune compoziţia cu două linguri în forme, până la trei sferturi. Tu coci brioşele 20 de minute. Lasă-le să se răcească pe un grătar.

Variantă: la 4 ani copilul doar pune compoziția în forme; la 7–8 ani citește singur rețeta și pornește cronometrul. **Atenţie:** conţine ou, lapte și gluten. Spălați-vă pe mâini după ce spargeți oul.

Rețeta 9 · Pizza pe chiflă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 12 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Fiecare își face pizza lui pe o jumătate de chiflă. Copilul alege, unge și presară, și învață că a găti înseamnă și a face alegeri.

AI NEVOIE DE

- 4 chifle mici, tăiate în două de un adult
- 6 linguri de pastă de roșii sau de passata
- 100 g caşcaval ras
- Topping la alegere: felii de ciuperci, fâșii de ardei gras, porumb, bucăți de șuncă
- 1 linguriță de oregano uscat, o tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 200 °C. Așază jumătățile de chiflă pe tavă, cu partea tăiată în sus.
2. Copilul întinde cu dosul lingurii o lingură de sos de roșii pe fiecare jumătate.
3. Pune toppingul în bolurișoare. Copilul așază deasupra ce îi place: o față, un model sau pur și simplu un munte de porumb.
4. Presară o mână de caşcaval și puțin oregano peste fiecare chiflă.

5. Tu coci chiflele 10–12 minute, până se topește caşcavalul. Lasă-le 5 minute să se răcească: caşcavalul topit este foarte fierbinte.

Variantă: la 3–4 ani copilul presară caşcaval şi porumb; la 7–8 ani face pizza pentru toată familia şi întreabă dinainte cine ce vrea, ca un adevărat pizzar. **Atenţie:** conţine gluten şi lapte.



Frământatul este treabă pentru mâini mici

Pixabay (MorningbirdPhoto)

Rețeta 10 · Frământăm chifle proprii

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min + 1 oră dospire + 20 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Frământatul cere putere și e o plăcere. Copilul vede cum crește aluatul și înțelege de ce pâinea e pufoasă. Fiecare chiflă poate avea forma ei.

AI NEVOIE DE

- 500 g făină de grâu
- 1 plic de drojdie uscată (7 g)
- 1 linguriță de sare și 1 linguriță de zahăr
- 300 ml apă călduță (pregătită de un adult)
- 2 linguri de ulei de măsline
- Un castron mare, un prosop curat de bucătărie, o tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Copilul cântărește făina și o pune în castron împreună cu drojdia, sarea și zahărul. Amestecă puțin cu o lingură.
2. Tu torni apa călduță și uleiul. Copilul amestecă cu o lingură de lemn până se formează o bilă aspră.
3. Pune bila pe blatul presărat cu făină. Frământați pe rând 10 minute: apăsați cu podul palmei, îndoiți aluatul

în două, răsuciţi-l un sfert de tură. Aluatul devine neted şi elastic.

4. Pune aluatul înapoi în castron, acoperă-l cu prosopul şi lasă-l o oră la dospit, într-un loc cald. Desenaţi împreună cât de mare este acum şi priviţi din nou după o oră.
5. Împarte aluatul în 10 bucăţi şi fă din ele bile, melci sau împletituri. Tu le coci 18–20 de minute la 220 °C, până când sună a gol când baţi în partea de jos.

Variantă: la 4 ani copilul mai ales strânge şi rulează; la 7–8 ani împleteşte trei fâşii de aluat într-o codiţă şi o presară cu seminţe de susan. **Atenţie:** conţine gluten (şi susan, dacă îl foloseşti). Nu mânca aluat crud.

Rețeta 11 · Crumble de mere într-un singur vas

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min + 30 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Să frecați cu degetele unt și făină până se fac firimituri este una dintre cele mai plăcute treburi pentru bucătarii mici. Rezultatul este un desert cald pentru o zi rece.

AI NEVOIE DE

- 4 mere, curățate și tăiate cubulețe de un adult
- 1 linguriță de scorțișoară și 1 lingură de zahăr pentru mere
- 100 g făină
- 75 g unt rece, cubulețe
- 75 g zahăr brun
- 50 g fulgi de ovăz, un vas termorezistent de aproximativ 20 x 20 cm

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 190 °C. Copilul pune cuburile de mere în vasul termorezistent și presară deasupra scorțișoară și 1 lingură de zahăr. Amestecați puțin cu o lingură.
2. Într-un castron, copilul pune făina, zahărul brun și fulgii de ovăz.

3. Adaugă cubuleţele de unt rece. Copilul freacă untul în făină cu vârful degetelor, până se formează firimituri mari, ca nisipul ud.
4. Presară firimiturile uniform peste mere. Copilul verifică dacă se mai vede vreun măr.
5. Tu coci crumble-ul 30 de minute, până când partea de sus devine aurie şi sucul bolboroseşte pe margini. Lasă-l cel puţin 10 minute să se răcească înainte să îl serveşti.

Variantă: la 3–4 ani copilul presară şi freacă; la 7–8 ani face o variantă de toamnă, cu o mână de mure sau cu o pară. **Atenţie:** sucul de mere care bolboroseşte este fierbinte. Conţine gluten şi lapte.

Rețeta 12 · Pai de aluat foietaj cu brânză

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min + 15 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Presărat, îndoit şi răsucit: din aluat foietaj gata făcut, copilul face baghete crocante cu brânză. O gustare de sărbătoare care pare grea, dar e foarte simplă.

AI NEVOIE DE

- 6 foi de aluat foietaj congelat, dezgheţat
- 75 g caşcaval ras, maturat
- 1 ou, bătut
- O pensulă, un tăietor de pizza sau un cuţit pentru copii, o tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 200 °C. Copilul aşază foile de aluat foietaj pe tavă.
2. Copilul unge fiecare foaie cu un strat subţire de ou bătut. Vopseşte încet, fără să facă bălţi.
3. Presară o mână generoasă de caşcaval pe jumătate din fiecare foaie. Îndoaie peste ea jumătatea goală şi apasă uşor.
4. Tăiaţi împreună fiecare foaie îndoită în 3 fâşii. Copilul ia o fâşie de ambele capete şi o răsuceşte ca pe o sfoară.

5. Unge baghetele cu restul de ou. Tu le coci 12–15 minute, până devin aurii.

Variantă: la 4 ani copilul presară și unge; la 7–8 ani face și baghete dulci, cu scorțișoară și zahăr. **Atenție:** conține ou, lapte și gluten. Spălați-vă pe mâini după ce lucrați cu ou crud.

Legume, ierburi aromatice și o mini-grădină

De la sămânță la farfurie

Copiii mănâncă legumele cu mai mult plăcere dacă le-au semănat, le-au spălat sau le-au tăiat chiar ei. În acest capitol creşteţi împreună ierburi aromatice pe pervaz, exploraţi legumele cu toate simţurile şi gătiţi o masă simplă în care copilul are o sarcină adevărată.

Rețeta 13 · Creson pe farfurie

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 5–7 zile de creștere · Loc: în casă, pe pervaz · Supraveghere: da

Cresonul creşte atât de repede încât copilul vede o schimbare în fiecare zi. Apoi îl taie singur şi îl presară peste o felie de pâine cu ou sau cu brânză.

AI NEVOIE DE

- 1 plic de semințe de creson
- Vată sau hârtie de bucătărie
- O farfurie adâncă sau un carton gol de ouă
- Un pulverizator sau o linguriță cu apă
- O foarfecă pentru copii

CUM PROCEDEZI

1. Aşază pe farfurie un strat de vată sau 3 straturi de hârtie de bucătărie. Copilul le udă cu pulverizatorul până sunt umede, nu înotând în apă.
2. Copilul presară semințele subțire şi uniform. Cine vrea poate presăra o literă sau o inimioară.
3. Pune farfuria pe un pervaz luminos. În fiecare dimineață copilul pulverizează de câteva ori, ca vata să rămână umedă.
4. Priviți împreună în fiecare zi: după 1–2 zile se văd rădăcinițe, după 5–7 zile apar frunzulițe verzi, de

aproximativ 5 cm.

5. Taie cresonul cu foarfeca pentru copii, chiar deasupra vatei, și presară-l peste o felie de pâine.

Variantă: la 3–4 ani copilul pulverizează și observă; la 7–8 ani măsoară în fiecare zi lungimea cu o riglă și ține un tabel de creștere. **Atenție:** mănâncă doar creson pe care l-ai semănat singur din semințe destinate consumului.

Rețeta 14 · Ghivece cu ierburi aromatice pe pervaz

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min + în fiecare zi 2 min · Loc: în casă sau pe balcon · Supraveghere: da

Copilul își plantează propria grădină de ierburi aromatice și răspunde de ea. Mirosit, atins și, mai târziu, cules pentru supă: o sarcină mică, cu o recompensă mare.

AI NEVOIE DE

- 3 ghivece mici, cu găuri în fund, și farfurioare
- Pământ de flori
- Semințe sau plantuțe mici de arpagic, pătrunjel și busuioc
- O stropitoare mică sau o cană, bețișoare de înghețată și un marker pentru etichete

CUM PROCEDEZI

1. Pune un ziar vechi pe masă. Copilul umple ghivecele cu o lopățică de pământ, până la 2 cm sub margine, și îl presează ușor.
2. Presară un praf de semințe în fiecare ghiveci și acoperă-le cu un strat subțire de pământ. O plantuță o pui într-o gaură mică și o presezi.
3. Copilul scrie sau desenează numele fiecărei ierburi pe un bețișor de înghețată și îl înfige în ghiveciul potrivit.

4. Dă fiecărui ghiveci câteva stropituri de apă, până când pământul e umed. Pune-le pe un pervaz luminos.
5. Stabiliți o regulă: în fiecare dimineață copilul verifică cu degetul dacă pământul e uscat și, dacă da, adaugă puțină apă. După câteva săptămâni se poate culege.

Variantă: la 3–4 ani copilul pune pământ cu lopățica și udă; la 7–8 ani miroase o frunză cu ochii acoperiți și ghicește ce plantă este. **Atenție:** pământul de flori nu se pune în gură; spălați-vă pe mâini după plantat.

Rețeta 15 · Degustare de legume cu toate simțurile

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 25 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Un joc prin care afli cu adevărat cum sunt legumele: cum se simt la atingere, cum sună când muști din ele, cum miros. Fără presiunea de a mânca tot, dar cu multă curiozitate.

AI NEVOIE DE

- 5 feluri de legume tăiate fâșii sau felii: morcov, castravete, ardei gras, țelină (tulpini), ridichi
- O eșarfă ca bandaj pentru ochi (doar dacă vrea copilul)
- O coală de hârtie și creioane colorate
- O farfurie pentru fiecare fel de legumă

CUM PROCEDEZI

1. Tu tai legumele. Copilul le spală înainte, sub robinet, și așază fiecare fel pe farfuria lui.
2. Întâi priviți și atingeți: care este netedă, care are fire, care este rece sau umedă? Lasă copilul să aranjeze legumele într-un rând, de la cea mai moale la cea mai tare.
3. Mirosiți și ascultați: mușcați pe rând dintr-o bucățică. Care pocnește cel mai tare? Care miroase puternic?
4. Cine îndrăznește își pune eșarfa pe ochi și ghicește ce legumă gustă. Apoi schimbați rolurile.

5. Copilul desenează pe hârtie, pentru fiecare legumă, un deget mare în sus, într-o parte sau în jos. Încearcă din nou, peste o săptămână, legumele cu „degetul într-o parte”.

Variantă: la 3–4 ani copilul spune culorile și sunetele; la 7–8 ani inventează cuvinte pentru gust (dulce, amar, răcoritor, picant) și face o hartă a legumelor. **Atenție:** pentru copiii mici, ridichile și țelina se taie bine în bucățele mici, nu se dau întregi.



Legume colorate, gata de degustare
Pixabay (niekverlaan)

Rețeta 16 · Supă de dovleac, împreună cu un adult

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 45 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

O masă adevărată în care copilul are un rol important: spală, cântărește, adaugă și decorează farfuria cu supă. Tu tai dovleacul cel tare și te ocupi de tot ce ține de aragaz.

AI NEVOIE DE

- 1 dovleac mic (aproximativ 800 g), curățat și tăiat cuburi de un adult
- 1 ceapă și 1 morcov
- 1 litru de supă de legume
- 1 lingură de ulei
- Un strop de smântână lichidă pentru gătit sau de lapte, un praf de piper
- O oală pentru supă, un mixer vertical (doar pentru adult)

CUM PROCEDEZI

1. Copilul spală și curăță morcovul cu o curățitoare de legume și cântărește cuburile de dovleac pe cântar.
2. Tu tai ceapa și morcovul și le călești 5 minute în ulei. Între timp copilul stă într-un loc sigur și numără cuburile de dovleac dintr-un castron.

3. Tu pui dovleacul în oală. Copilul poate măsura supa de legume într-o cană gradată; tu o torni în oală. Lasă să fiarbă încet 20 de minute.
4. Tu faci supa cremă cu mixerul vertical, cu oala luată de pe foc. Apoi, cu oala pusă pe un suport, copilul toarnă un strop de smântână și presară un praf de piper.
5. Când supa s-a răcit puțin în farfurie, copilul desenează cu smântâna o spirală sau o față zâmbitoare pe suprafață.

Variantă: la 4 ani copilul numără și decorează; la 7–8 ani cântărește totul singur și prăjește cu tine semințele de dovleac în cuptor. **Atenție:** supa clocotită și mixerul vertical sunt doar pentru adult. Supa de legume poate conține țelină și gluten; citește eticheta.

Rețeta 17 · Salata pe care o construiești singur

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Ca la un bufet de salate: pui bolurişoare pe masă, iar copilul alege singur. În plus, scutură un dressing simplu într-un borcan, iar asta are mereu succes.

AI NEVOIE DE

- Salată verde, spălată şi ruptă în bucăţi
- Bolurişoare cu porumb, morcov ras, cuburi de castravete, roşii cherry tăiate în două, cuburi de brânză
- Pentru dressing: 3 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de suc de lămâie, 1 linguriţă de miere, un praf de sare
- Un borcan gol cu capac

CUM PROCEDEZI

1. Copilul rupe salata în bucăţi cât o îmbucătură şi le usucă într-un uscător de salată sau le tamponează cu un prosop de bucătărie.
2. Pune toate bolurile pe masă. Copilul îşi face o farfurie cu cel puţin 3 culori: verde dedesubt, apoi ce îi place.
3. Dressing: copilul pune în borcan uleiul, sucul de lămâie, mierea şi sarea. Tu închizi capacul bine.
4. Scuturaţi! Număraţi împreună până la 20 şi priviţi cum uleiul şi sucul devin un sos cremos.

5. Copilul toarnă un strop mic de dressing peste salată și o servește la masă.

Variantă: la 3–4 ani copilul rupe și scutură; la 7–8 ani face salată pentru toată familia, cu o combinație de culori diferită pentru fiecare.
Atenție: conține lapte (brânza); fără miere pentru bebelușii sub 1 an.

Rețeta 18 · Chipsuri de legume la cuptor

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 20 min + 25 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Din felii subțiri de legume faci chipsuri crocante. Copilul învață că legumele pot avea un gust cu totul diferit dacă sunt pregătite altfel.

AI NEVOIE DE

- 1 cartof dulce, 1 sfeclă roșie și 1 păstârnac
- 2 linguri de ulei de măsline
- Un praf de sare și un praf de boia dulce
- O feliatoare sau o mandolină (doar pentru adult), un castron mare, 2 tăvi cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 160 °C. Copilul freacă legumele sub jet de apă cu o periuță, până se curăță.
2. Tu tai legumele în felii foarte subțiri. Copilul le pune în castronul mare.
3. Copilul toarnă uleiul peste ele și le amestecă cu mâinile curate, până când fiecare felie strălucește. Presară sare și boia.
4. Copilul așază feliile una câte una pe tăvi, fără să se suprapună. Un exercițiu frumos de răbdare.

5. Tu coci chipsurile 20–25 de minute şi le întorci la jumătatea timpului. Lasă-le să se răcească: abia atunci devin cu adevărat crocante.

Variantă: la 4 ani copilul amestecă şi aşază; la 7–8 ani sortează chipsurile după coacere pe culori şi face un test de gust. **Atenţie:** feliatoarea sau mandolina sunt foarte ascuţite, doar pentru adult. Sfecla pătează mâinile şi hainele: poartă un şorţ.

Sărbători și anotimpuri

Gătit de-a lungul anului

La fiecare sărbătoare se potrivește ceva bun. Cu aceste rețete, copilul tău pregătește singur ceva pentru Moș Nicolae, pentru Paște, pentru Ziua Copilului, pentru o zi de naștere sau pentru o dimineață liniștită de duminică. Așa sărbătorile capătă un loc fix în bucătărie și o amintire care rămâne.

Rețeta 19 · Biscuiți cu condimente pentru ghetuța lui Moș Nicolae

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min + 15 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Rulat bilețe mici și așezat în rânduri pe tavă: numărătoare și rulat în același timp. Mirosul de condimente face parte din săptămânile dinaintea zilei de 6 decembrie.

AI NEVOIE DE

- 125 g făină cu praf de copt (sau 125 g făină și o linguriță de praf de copt)
- 60 g zahăr brun închis
- 50 g unt moale
- 2 linguriță de condimente pentru turtă dulce (scorțișoară, ghimbir, cuișoare)
- 2 linguri de lapte
- Un praf de sare, un castron, o tavă cu hârtie de copt

CUM PROCEDEZI

1. Tu încingi cuptorul la 175 °C. Copilul cântărește făina, zahărul și untul și pune totul în castron, împreună cu condimentele și sarea.
2. Copilul frământă cu mâinile până se formează firimituri, adaugă laptele și frământă mai departe, până

obține o bilă de aluat moale.

3. Ciupește bucățele de aluat și rulează din ele bilețe cât o alună. Așază-le în rânduri de câte 6 pe tavă.
4. Numărați împreună câte rânduri sunt și câți biscuiți ies în total. De obicei ies în jur de 50.
5. Tu coci biscuiții 12–15 minute. Lasă-i să se răcească complet: abia atunci devin crocanți. Ascunde câțiva într-o ghetuță sau într-un săculeț pentru vecini.

Variantă: la 3–4 ani copilul rulează bile mari; la 7–8 ani scrie o rimă scurtă pentru Moș Nicolae și o pune într-un săculeț cu biscuiți. **Atenție:** conține gluten și lapte. Nu mânca aluat crud cu făină crudă.

Rețeta 20 · Ouă de Paște vopsite cu coji de ceapă

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min + 30 min fierbere și răcire · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

O metodă veche de a vopsi ouăle, doar cu ce ai prin bucătărie. Copilul pune frunzulițe pe ouă și apoi vede o amprentă albă frumoasă pe oul maroniu.

AI NEVOIE DE

- 6 ouă albe
- Cojile uscate de la 8–10 cepe (strânge-le o săptămână)
- Frunzuliţe şi floricele mici din grădină, cum sunt pătrunjelul sau trifoiul
- 6 bucăţi dintr-un ciorap vechi sau dintr-o perdea de tul, şi elastice
- O oală, 1 lingură de oţet, puţin ulei şi hârtie de bucătărie

CUM PROCEDEZI

1. Copilul udă puţin o frunzuliţă şi o lipeşte plat pe un ou crud.
2. Împreună, trageţi bucata de ciorap strâns în jurul oului şi fixaţi-o cu un elastic. Aşa frunzuliţa rămâne la locul ei.
3. Copilul pune cojile de ceapă în oală. Tu pui ouăle, torni apă până le acoperă, adaugi oţetul şi le fierbi 10 minute.

4. Tu laşi ouăle 20 de minute în apa colorată, luată de pe foc, şi apoi le clăteşti cu apă rece.
5. Când ouăle s-au răcit, copilul scoate ciorapul şi frunzuliţa. Şterge-le cu o picătură de ulei pe hârtie de bucătărie: vor străluci.

Variantă: la 3–4 ani copilul aşază frunzuliţele şi dezleagă ouăle; la 7–8 ani încearcă şi varza roşie (ouă albastre) şi compară culorile. **Atenţie:** apa clocotită este doar pentru adult. Conţine ou; ouăle fierte care au stat mult timp afară nu se mai mănâncă.

Rețeta 21 · Acadele înghețate de portocale pentru Ziua Copilului

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + cel puțin 4 ore la congelator · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul stoarce portocale, amestecă cu iaurt şi umple singur forme. O răcoritoare pentru 1 Iunie, Ziua Copilului, sau pur şi simplu pentru o după-amiază călduroasă.

AI NEVOIE DE

- 4 portocale
- 200 ml iaurt gras
- 1 lingură de miere sau de zahăr
- Câteva bucăţele de mango sau de mandarină (opţional)
- 6 forme pentru acadele înghețate sau păhărele mici cu beţişoare de înghețată, un storcător de citrice, o cană gradată cu cioc

CUM PROCEDEZI

1. Tu tai portocalele în două. Copilul le stoarce pe storcător şi toarnă sucul în cana gradată. Citiţi împreună câţi ml sunt.
2. Copilul amestecă iaurtul şi mierea cu sucul, până când amestecul are o culoare portocalie uniformă.

3. Pune în fiecare formă o bucăţică de mango. Copilul toarnă cu grijă amestecul în forme, până la 1 cm sub margine.
4. Înfige beţişoarele (la păhărele: după 1 oră de congelare, ca să stea drepte).
5. Pune totul cel puţin 4 ore în congelator. Ţine forma scurt sub apă caldă şi acadeaua alunecă uşor afară.

Variantă: la 3–4 ani copilul toarnă şi amestecă; la 7–8 ani face două straturi: întâi suc simplu, 1 oră la congelat, apoi deasupra stratul de iaurt. **Atenţie:** conţine lapte; fără miere pentru bebeluşi sub 1 an.



O grămadă de clătite pentru un mic dejun de sărbătoare
Pixabay (Tikovka1355)

Rețeta 22 · Batem aluatul de clătite

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 20 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Clătitele sunt un desert îndrăgit în multe familii din România. Copilul face singur aluatul; tu coci clătitele. La masă, fiecare își alege umplutura: dulceață, brânză dulce sau fructe.

AI NEVOIE DE

- 250 g făină
- 2 ouă
- 500 ml lapte
- Un praf de sare
- Unt sau ulei pentru copt
- Un castron mare, un tel, o tigaie (doar pentru adult)

CUM PROCEDEZI

1. Copilul cântărește făina, o pune în castron împreună cu sarea și face cu lingura o adâncitură în mijloc.
2. Copilul sparge ouăle în adâncitură și toarnă o treime din lapte.
3. Bate cu telul, dinspre mijloc spre margini, până obții un aluat gros și neted. Apoi adaugă puțin câte puțin restul laptelui, până când aluatul e subțire ca un iaurt de băut.

4. Lasă aluatul 10 minute să se odihnească. Între timp copilul pune masa și pregătește dulceața, zahărul și fructele.
5. Tu coci clătitele. Copilul le numără în teanc și anunță când sunt destule pentru toți.

Variantă: la 3–4 ani copilul toarnă și bate cu ajutor; la 7–8 ani face cu tine o jumătate de porție de aluat cu făină integrală și compară gustul. **Atenție:** tigaia fierbinte și untul care sare sunt doar pentru adult; ține copilul departe de aragaz. Conține ou, lapte și gluten.

Rețeta 23 · Pâine prăjită în ou și lapte, din pâine veche

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min + 10 min coacere · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Pâinea de ieri devine un mic dejun de duminică. Copilul învață că mâncarea nu se aruncă fără rost și face partea cea mai importantă: înmoaie pâinea.

AI NEVOIE DE

- 4 felii de pâine veche
- 2 ouă
- 200 ml lapte
- 1 linguriță de scorțișoară și 1 lingură de zahăr
- O bucățică de unt pentru prăjit
- O farfurie adâncă, o furculiță, o tigaie (doar pentru adult)

CUM PROCEDEZI

1. Copilul sparge ouăle în farfuria adâncă și le bate cu o furculiță. Apoi adaugă laptele, scorțișoara și zahărul.
2. Copilul așază o felie de pâine în amestec și numără până la 10. O întoarce și numără din nou până la 10.
3. Ridică felia îmbibată cu o spatulă și pune-o pe o farfurie curată. Repetă cu celelalte felii.

4. Tu prăjeşti feliile în unt, aproximativ 3 minute pe fiecare parte, până devin aurii.
5. Copilul le presară cu puţin zahăr cu scorţişoară sau pune deasupra felii de banană ori de căpşuni.

Variantă: la 3–4 ani copilul numără şi întoarce; la 7–8 ani taie mai întâi din pâine figurine, cu un tăietor pentru biscuiţi. **Atenţie:** conţine ou, lapte şi gluten. Spălaţi-vă pe mâini după ce lucraţi cu ou crud.

Rețeta 24 · Tort de fructe pentru o zi de naștere

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Un „tort” dintr-o felie groasă de pepene verde, acoperit cu iaurt și fructe proaspete. Copilul îl proiectează și îl decorează singur pentru sărbătoritul din familie.

AI NEVOIE DE

- 1 pepene verde mic
- 250 g iaurt grecesc, gros
- Fructe pentru decor: căpșuni, afine, kiwi, mandarine
- Câteva crenguțe de mentă
- O farfurie mare și câteva lumânări cu baterii (led)

CUM PROCEDEZI

1. Tu tai din mijlocul pepenelui o felie groasă, de aproximativ 6 cm, și îndepărtezi coaja. Ai acum un „blat de tort” rotund.
2. Tamponează pepenele cu hârtie de bucătărie și pune-l pe farfurie. Copilul întinde iaurtul deasupra, cu dosul lingurii.
3. Copilul taie căpșunile în două cu un cuțit pentru copii și aranjează fructele pe iaurt: într-un cerc, într-o cifră sau într-o inimă.
4. Pune tortul 15 minute la frigider. Între timp copilul face o felicitare pentru sărbătorit.

5. Pune lumânările led deasupra, cântați un cântec și tăiați tortul împreună în felii.

Variantă: la 4 ani copilul unge și presară afine; la 7–8 ani desenează mai întâi modelul pe hârtie și așază fructele exact după el. **Atenție:** conține lapte. Folosește lumânări led; lumânările adevărate le aprinde doar un adult.

Ajutăm prin casă

Sarcini mici, mare mândrie

Gătitul înseamnă mai mult decât reţeta. Trebuie cumpărate cele necesare, pusă masa, spălate vasele şi strâns. Pentru copii, acestea nu sunt treburi plictisitoare, ci responsabilităţi adevărate. Începe cu puţin, laudă efortul, nu rezultatul, şi dă-i copilului o sarcină fixă la care poate deveni foarte bun.

Rețeta 25 · Punem masa ca la restaurant

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 15 min · Loc: în casă · Supraveghere: nu

Copilul pune masa pentru toată familia şi face din ea un mic restaurant. Exersează numărătoarea, stânga şi dreapta şi grija faţă de ceilalţi.

AI NEVOIE DE

- Farfurii, căni sau pahare, furculiţe, cuţite cu vârf rotund şi linguri pentru toţi
- Şerveţele (de hârtie sau de pânză)
- O coală de hârtie şi markere pentru cartonaşe cu nume
- Ceva frumos pentru mijlocul mesei: o crenguţă din grădină într-un pahar cu apă

CUM PROCEDEZI

1. Întreabă-ţi copilul: câţi oameni mănâncă azi cu noi? Număraţi împreună pe degete şi luaţi tot atâtea farfurii.
2. Copilul pune câte o farfurie în dreptul fiecărui scaun. Apoi vine furculiţa, în stânga, şi cuţitul, în dreapta. Ca să ţină minte, desenează pe un bileţel o furculiţă în stânga şi un cuţit în dreapta şi pune bileţelul lângă farfurie.
3. Paharul sau cana se pun în dreapta sus faţă de farfurie, iar şerveţelul lângă furculiţă. Copilul îndoaie şerveţelul în două, într-un triunghi.

4. Copilul face cartonaşe cu nume dintr-un bileţel îndoit, desenează pe ele un simbol pentru cei care nu ştiu să citească şi le pune lângă farfurii.
5. Crenguţa în mijloc, iar apoi copilul poate striga: „La masă, mâncarea e gata!”

Variantă: la 3–4 ani copilul pune farfuriile şi paharele (nu de sticlă, ci de plastic sau de melamină); la 7–8 ani scrie un meniu pentru cină. **Atenţie:** nu lăsa copiii mici să care teancuri de pahare sau cuţite ascuţite.

Rețeta 26 · Desenăm lista de cumpărături și căutăm singuri

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min acasă + cumpărăturile · Loc: în casă și la supermarket · Supraveghere: da

Copilul îşi face propria listă de cumpărături, cu desene sau cu cuvinte, şi caută singur produsele în magazin. Planificare, recunoaştere şi numărat în viaţa reală.

AI NEVOIE DE

- O fâşie de hârtie şi un creion
- Un clipboard sau o bucată de carton cu un cleşte de rufe
- O sacoşă a copilului
- Reţeta pe care vreţi să o faceţi împreună săptămâna aceasta

CUM PROCEDEZI

1. Uitaţi-vă împreună în reţetă şi în frigider: ce avem deja, ce mai trebuie? Alege 4–6 produse pentru lista copilului.
2. Copilul desenează fiecare produs pe fâşie sau scrie cuvântul. Pune în faţa lui un cerculeţ, ca să poată bifa.
3. Prinde lista pe carton. În magazin, copilul caută produsele şi le pune în sacoşa lui.

4. După fiecare produs găsit, copilul pune o cruciuliță în cerculeț. Numărați împreună câte au mai rămas.
5. Acasă, copilul își așază singur cumpărăturile: lucrurile reci în frigider, restul în dulap.

Variantă: la 3–4 ani copilul caută 3 produse cu poze mari; la 7–8 ani compară două prețuri și alege varianta mai ieftină, sau plătește o sumă mică la casă. **Atenție:** stabiliți dinainte un loc fix de întâlnire în magazin, în caz că vă pierdeți, și nu lăsa copiii mici să umble singuri printre rafturi.

Rețeta 27 · Spălăm vase cu clăbuci

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 20 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Pentru mulţi copii, spălatul vaselor este de fapt joacă cu apă, dar cu un scop. Ei exersează ordinea (întâi ce e curat, apoi ce e gras), coordonarea ochi-mână şi lucrul în echipă.

AI NEVOIE DE

- O frisonieră sau un lighean cu apă călduţă (temperatura o verifică un adult)
- Câteva picături de detergent de vase
- O perie de vase şi un burete
- Căni, farfurii şi linguri de plastic, ca să începeţi
- Un uscător de vase, un prosop de bucătărie, o treaptă stabilă

CUM PROCEDEZI

1. Şorţul pus, mânecile suflecate. Copilul stă pe treaptă în faţa chiuvetei. Tu verifici dacă apa e călduţă.
2. Explică: mai întâi paharele (cele mai curate), apoi farfuriile, la urmă lingurile şi vasele cu grăsime.
3. Copilul freacă fiecare obiect pe toate părţile cu peria şi îl clătește într-un al doilea lighean cu apă curată sau sub robinet.

4. Pune totul în uscătorul de vase. Cine șterge? Schimbați rolurile după jumătate din treabă: spălat sau șters.
5. Goliți împreună ligheanul și ștergeți chiuveta cu buretele.

Variantă: la 3–4 ani copilul spală doar vase de plastic; la 7–8 ani spală și farfurii obișnuite și le pune apoi la loc în dulap, în locul potrivit. **Atenție:** fără cuțite, sticlă sau oale fierbinți în ligheanul copilului. Detergentul nu are ce căuta în ochi sau în gură; apa să fie mereu călduță, niciodată fierbinte.



O masă pusă de un mic gazdă
Pixabay (hudsoncrafted)

Rețeta 28 · Ne pregătim singuri cutia de prânz

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 15 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Cu o „regulă a prânzului” simplă, copilul alege singur ce pune în cutie. Învață să decidă și devine mai independent pentru școală sau pentru o excursie.

AI NEVOIE DE

- O cutie de prânz și o sticlă sau o cană pentru băut
- Pâine și ce pui pe ea
- Legume sau fructe: roșii cherry (tăiate în două), castravete, măr, mandarină
- O coală de hârtie pentru regula prânzului

CUM PROCEDEZI

1. Faceți împreună o regulă a prânzului pe hârtie, cu desene: 1 sau 2 sandvișuri, 1 legumă, 1 fruct, apă în sticlă. Agață foaia pe frigider.
2. Copilul își unge singur feliile de pâine și alege ce pune pe ele. Tu ajuți să le închidă și să le taie în două, dacă e nevoie.
3. Copilul alege o legumă și un fruct și le pune în compartimentele cutiei. Tu tai ce e tare.
4. Copilul umple sticla cu apă și închide dopul. Țineți-o o clipă cu gura în jos: curge?

5. Bifați împreună regula prânzului. Totul e la locul lui? Cutia se închide, în ghiozdan.

Variantă: la 4–5 ani copilul alege din 2 variante pregătite pentru fiecare compartiment; la 7–8 ani pregătește și prânzul pentru un frate sau o soră. **Atenție:** întreabă la școală sau la grădiniță dacă există reguli despre nuci și alergii.

Rețeta 29 · Aranjăm dulapul din bucătărie

Vârstă: 4–8 ani · Timp: 30 min · Loc: bucătărie · Supraveghere: da

Copilul ordonează un raft din cămară: sortează, grupează şi caută datele de expirare. A pune lucrurile în ordine este o abilitate utilă la matematică şi la limbaj.

AI NEVOIE DE

- Un raft cu alimente uscate: paste, orez, conserve, pachete
- O cârpă umedă
- Bucăţele de hârtie şi bandă adezivă pentru etichete
- Un creion

CUM PROCEDEZI

1. Scoateţi împreună tot de pe raft şi aşezaţi pe masă. Conservele grele şi borcanele de sticlă le iei tu.
2. Copilul şterge raftul gol cu cârpa umedă.
3. Sortaţi lucrurile: toate pastele împreună, toate conservele împreună, tot ce e dulce împreună. Lasă copilul să-şi inventeze singur grupele.
4. Căutaţi împreună data de pe fiecare pachet. Ce expiră mai repede se pune în faţă. Tu ajuţi la citit.
5. Copilul pune totul la loc, face etichete pentru grupe şi le lipeşte pe marginea raftului.

Variantă: la 4–5 ani copilul sortează după culoare sau formă; la 7–8 ani face o listă cu ce se termină, pentru următoarea listă de cumpărături. **Atenție:** ține produsele de curățenie într-un dulap separat, înalt sau încuiat; ele nu fac parte din această treabă.

Rețeta 30 · Pregătim un picnic

Vârstă: 3–8 ani · Timp: 30 min + picnicul · Loc: în casă și afară · Supraveghere: da

Ca încheiere a acestui ghid, copilul pune cap la cap tot ce a învățat: ungerea, alegerea, împachetarea și planificarea. Apoi mergeți în parc, în pădure sau în curtea voastră.

AI NEVOIE DE

- Un rucsac sau un coș și o pătură mare sau un cearșaf vechi
- Sandvișuri sau rulouri de lipie (vezi rețeta 4)
- Fructe, bastonașe de legume și o sticlă cu apă sau limonadă făcută acasă (vezi rețeta 6)
- Căni, șervețele și un săculeț pentru gunoi
- Un joc mic: o minge, o sfoară sau un pachet de cărți

CUM PROCEDEZI

1. Faceți împreună o listă de bagaje, cu desene: mâncare, băutură, pătură, căni, șervețele, săculeț pentru gunoi, joc.
2. Copilul face sandvișurile sau rulourile și le pune în cutii. Fructele și legumele merg într-o cutie separată.
3. Copilul își face rucsacul: lucrurile grele jos, pătura deasupra. Bifează totul pe listă.

4. La fața locului, copilul alege un loc, întinde pătura și împarte cănile și șervețelele.
5. După masă, copilul strânge totul în săculețul pentru gunoi. Lăsați locul mai frumos decât l-ați găsit.

Variantă: la 3–4 ani copilul poartă un rucsăcel al lui, cu cănile; la 7–8 ani planifică tot picnicul, inclusiv verificarea vremii împreună cu tine, în prognoza meteo. **Atenție:** lângă apă, un adult să fie mereu aproape; nu mâncați fructe de pădure sau ciuperci găsite pe drum.

Sfaturi pentru bucătarii mici

Listă de verificare înainte de a începe

- Am citit toată rețeta și am pregătit toate ingredientele?
- Există o treaptă stabilă și un șorț (sau un tricou vechi) pentru copilul meu?
- Ne-am spălat amândoi pe mâini și ne-am legat părul lung?
- Știu ce sarcini sunt pentru copil și ce rămâne doar pentru mine (cuptor, aragaz, cuțite ascuțite, lichide fierbinți, aparate)?
- Sunt oalele cu coada întoarsă spre interior și cuțitele ascuțite ținute departe?
- Am verificat dacă cineva dintre cei care mănâncă are alergii?
- Este o cârpă și un coș de gunoi aproape, ca să strângem pe parcurs?
- Am destul timp, ca să nu fie nevoie să ne grăbim?

Cinci greșeli frecvente

1. **Să vrei prea multe deodată.** O masă întreagă cu trei feluri e prea mult pentru un copil de 4 ani. Alege o singură

rețetă și lasă copilul să facă una sau două sarcini cu adevărat singur, de la cap la coadă.

2. **Să preiei totul când nu iese perfect.** O brioșă strâmbă sau o bilă de aluat lipicioasă este în regulă. Ajută cu vorba („încearcă cu amândouă mâinile”), în loc să faci tu.
3. **Să începi când copilul e obosit sau flămând.** Gătește mai bine după o gustare și nu chiar înainte de culcare. Așa rămâne un moment plăcut.
4. **Să uiți de strâns.** Fă din strâns o parte a rețetei: cine gătește, strânge. Un cântecel fix de strâns ajută la copiii mici.
5. **Să consideri siguranța de la sine înțeleasă.** Spune de fiecare dată ce este fierbinte sau ascuțit, chiar dacă copilul știe deja. Repetiția o transformă în obicei.

Sfat: ține împreună cu copilul un caiet de rețete. După fiecare rețetă lipește un desen sau o etichetă și scrie ce vreți să faceți altfel data viitoare. Așa se naște o carte de bucate a familiei.

Fiecare bucătar mic începe cu o lingură de amestecat. Distracție plăcută împreună în bucătărie!

Videoclipuri care te ajută

Cartea explică fiecare activitate pas cu pas, iar un videoclip îți arată mișcările în practică. Mai jos găsești canale YouTube gratuite, verificate de noi în octombrie 2026. Nu sunt legate de noi, iar conținutul depinde de autorii lor.

În limba română

- **Curiosi de Mici** – youtube.com/@CuriosideMici
- **Profesorii Trăsniți** – youtube.com/@ProfesoriiTrasniti

În limba engleză (poți activa subtitrările și traducerea automată)

- **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

> Sfat: citește mai întâi activitatea în carte, apoi privește un videoclip pe aceeași temă și după aceea încercați împreună.

Videoclipurile nu înlocuiesc regulile de siguranță din această carte: urmează întotdeauna cartea și fă activitățile doar sub supravegherea unui adult.