

В помощь родителям: чем заняться с детьми.

Часть 4. Общаемся, замешиваем, печём, едим..

Бабушки по всему миру могут подтвердить, что процесс выпечки хлеба снимает стресс. Интернет изобилует простыми рецептами, по которым ваш ребёнок с радостью и перепачканными руками будет мять и переворачивать тесто. Лучшая часть заключается в том, что в конце концов у вас появится домашний хлеб!

Конечно, основная работа будет на вас, а это - найти рецепт, «удобный» вам (продукты, время приготовления и т.д.), набраться терпения и ... **превратить совместное кулинарное творчество в минуты радости!!!**

А чтобы ваша совместное времяпровождение получилось еще и развивающим, вот что хочу вас посоветовать:

1. Перед тем как приступить к хлебопечению,

- вместе с ребенком посмотрите, какие есть хлебобулочные изделия;



- обратите внимание на разнообразие (на картинке), вкус и запах хлеба (который есть дома)

(Вместе обсудите:

Откуда появился хлеб в квартире у нас? - Из магазина.

А в магазин как попал? - Из пекарни.

Что делают в пекарне? - Пекут хлеб.

Из чего? - Из муки.

Из чего мука? - Из зерна.

Откуда зерно? - Из колоса пшеницы.

Откуда пшеница? - Выросла в поле.

Кто её сеял? - Колхозники и т.д.)

- рассмотрите муку.

2. Когда будете «творить» - замешивать и выпекать свой хлеб, обязательно вместе рассуждайте:

- Почему хлеб имеет важное значение для всех людей

(Являясь основой питания многих народов, хлеб рассматривается как источник жизни и символ труда. Хлеб улучшает память и концентрацию, обогащает минералами, витаминами, регулирует обмен веществ, хорошо утоляет голод... Сейчас хлеба хватает всем, но в голодные годы войны кусочек хлеба спасал жизнь. Только люди, пережившие голод, по - настоящему ценят каждую крошку хлеба ...и т.д.);

- Как много разных профессий трудятся, чтобы у нас на столе появился хлеб, и почему хлеб надо беречь

(Вместе обсудите:

Что самое скверное, когда бросают кусок хлеба, хотя бы и самый маленький. В этом кусочке хлеба солёный пот и бессонные ночи людей его вырастивших...

«Кто растил хлеб?» или что человек этой профессии делает:

тракторист- вскапывает, разрыхляет землю и сеет зерно,

комбайнёр- убирает зерно,

водитель- везёт зерно на мельницу,

лаборант- проверяет качество зерна,

мельник- мелит зерно в муку,

агроном- решает какие удобрений нужны земле, определяет, когда сеять и убирать зерно,

пекарь- печёт хлебобулочные изделия, продавец- продаёт хлебные изделия (более 120 профессий принимают участие в производстве хлеба)

Хлеб выращивать очень трудно, и долгий путь проходит маленькое зёрнышко, чтобы попасть к нам на стол.

Так как нужно обращаться с хлебом? Бережно, не выкидывать хлеб; брать столько, сколько можешь съесть; не крошить хлеб за столом и т.д.

Предлагаю (для примера) рецепт:

Ингредиенты:

пшеничная мука 500 г.

вода 300 мл.

дрожжи сухие 7 г.

соль 6 г.

Ход действий:

Муку просеять через сито, добавить дрожжи и соль, перемешать



Влить 300 мл теплой воды (20°C) и вымесить. Если тесто получается слишком крутым, добавить еще немного воды

Посыпать стол мукой, выложить на него тесто и вымесить его руками



Создать форму приплюснутого шарика и обвалить в муке
Присыпать глубокую посуду (в которой будете выпекать) мукой, положить в нее тесто, накрыть полотенцем и поставить на 1 час в теплое место

Выпекать 10 минут в разогретой духовке. Затем убавить нагрев до 220°C и выпекать еще 30 минут.



Итак: общаемся, замешиваем, печём, едим и помним:

- ✓ выберите простой рецепт, которые не потребуют от ребёнка много усилий, а от вас — подготовки;
- ✓ не подгоняйте ребёнка. Не злитесь. Ребёнок ведь только учится! Выберите свободное время, а не занимайтесь этим, когда через полчаса придёт голодный муж.
- ✓ не заставляйте детей. Не удивляйтесь, если через 10-20 минут ему всё надоест. Ребенок вернется, когда почувствует запах свежеспекаемого хлеба и услышит восторженный возглас мамы: «М-м-м, как вкусно пахнет твой! хлеб!»;
- ✓ хвалите своего маленького пекаря! Детям крайне важно одобрение взрослых. Пусть он знает, что мама гордится им и все старания не напрасны.

Пеките хлеб по разнообразным рецептам,
радуите домочадцев и будьте здоровы!

P.S. Когда человек готовит, задействованы все пять чувств (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание) и добавляется шестое — любовь. Дарите детям любовь — готовьте вместе.

Педагог-психолог Машкина Н.С.