

TURINYS

8 Įvadas

10 Apie Marią Montessori

12 PAGRINDINIS TREJETUKAS

14 Pasiruošęs suaugęs žmogus

18 Parengta aplinka

22 Vaikas

26 MIEGAMASIS

28 Kūdikiai

32 Mažyliai

36 Ikimokyklinukai



38 VONIA

40 Kūdikiai

42 Mažyliai

46 Ikimokyklinukai

48 PRIEŠKAMBARIS

52 VIRTUVĖ

54 Kūdikiai

55 Mažyliai

58 Receptai mažyliams

60 Ikimokyklinukai

62 Receptai ikimokyklinukams

64 VALGOMASIS

66 Kūdikiai

70 Mažyliai

74 Ikimokyklinukai

76 ŽAIDIMŲ ERDVĖ

78 Erdvės planavimas

82 Žaislų ir veiklų parinkimas

86 Renkantis knygas

88 Lentynų turinio kaita ir žaislų saugojimas

90 Kaip paruošti lentyną

92 Kaip paruošti priemonių padėkliuką

94 Kaip pristatyti veiklą

96 Kūdikio judėjimo erdvė

98 Montessori karuselės kūdikiams

100 Kūdikių veiklos

107 Mažylių veiklos

116 Ikimokyklinukų veiklos

124 NAMUOSE

126 Kūdikių supažindinimas su gyvenimo praktika

128 Gyvenimo praktika mažyliams

136 Gyvenimo praktika ikimokyklinukams



142 LAUKE

144 Kūdikiai

146 Mažyliai

148 Ikimokyklinukai

150 Dažniausiai užduodami klausimai

154 Montessori baldai ir priemonės

155 Rekomenduojama literatūra ir kiti šaltiniai

156 Rodyklė

160 Padėka

160 Apie autorę



VIRTUVĖ MAISTO RUOŠA

Maži vaikai jaučiasi vertinami ir pajėgūs, kai gali prisidėti prie šeimos gerovės ir namų aplinkos. Nėra geresnio būdo juos į tai įtraukti, kaip pakviesti į virtuvę padėti gaminti valgį. Ši gyvenimo praktikos sritis – kertinis daugybės Montessori namų akmuo, nes suteikia dirbantiems vaikams prasmės pojūtį, padeda lengviau susikaupti, moko gyvenimiškų įgūdžių ir kuria mielus vaikystės prisiminimus.

Paprastai vaikams smalsu, ką mes darome virtuvėje, kai ant spintelės pjaustome daržoves, sudedame ingredientus arba maišome puodą ant viryklės. Suprantama, kad vakarienės daugeliui tėvų dažnai būna įtemptas metas, nes, gaminant valgį, vaikai nuolat prašo juos pakelti arba kitaip skirti jiems dėmesio. Tačiau kai, užuot liepus mažiesiems netruldyti, jiems pasiūloma padirbėti *kartu*, dažnai šis metas tampa mėgstamiausia dienos akimirka, kurios laukia ir tėvai, ir vaikai.

Nenuostabu, kad vaikams patinka ruošti valgį! Pats procesas yra įdomi multisensorinė patirtis: čia daug spalvų, kvapų, garsų, tekstūrų ir skonių. Vien tik pasiūlius saugią kėdę ar laiptelį, kad vaikas pasiektų darbatalį, taip pat nuosavus vaikiško dydžio įrankius, mažyliai entuziastingai imasi mokytis ruošti valgį, virti ir kepti, nesvarbu, kaip jiems tai pavyksta. Vaikai taip pat noriai ragauja naują maistą, kurį patys kaip nors padėjo paruošti, o tai tikrai yra kiekvieno tėvo laimėjimas!

Šiame skyriuje patyrinėsime, kaip sukurti tokias erdves virtuvėje, kurios ne tik atitiktų vaiko raidos poreikius, bet ir paskatintų noriai dalyvauti, gaminant užkandžius ir valgius šeimai.

KŪDIKIAI

Labai svarbu, kad mūsų vaikai dalyvautų namų gyvenime nuo pirmųjų dienų, kai atliekame įprastus darbus: tvarkomės, ruošiame valgį ir leidžiame laiką kartu su šeima. Nors naujagimiai bei kūdikiai dar negali prisidėti prie veiklos virtuvėje, vis dėlto ir jiems turėtumėte suteikti galimybę stebėti, kaip ruošiamas valgis.

Naujagimiai trokšta šilumos ir saugumo, kurį patiria, nešiojami glėbyje ar nešioklėje, priglundę prie tėvų krūtinės. Taip laikydami prie savęs kūdikį, tėvai gali atlikti namų ruošos darbus arba kalbėtis su kitais namuose esančiais suaugusiaisiais ar vaikais. Tuo metu imlusis naujagimio protas siurbia į save kiekvieną sensorinę patirtį. Taigi, jei tėvai ar globėjai jį laiko (arba nešioja nešioklėje), gamindami užkandžius vyresniam broliui ar seseriai, o gal valgį šeimai, tuomet ir naujagimis pasineria į visą aplinką jį vykstančią veiklą: stebi virtuvės vaizdus, užuodžia kvapus, girdi garsus. Jei kūdikio virtuvėje neįmanoma laikyti glėbyje ar nešioti nešioklėje, visada galite jį

paguldyti šalia ant jaukaus kilimėlio ar antklodės – taip gulėdamas, jis galės stebėti, kas vyksta.

Šiaip ar taip, jūsų kūdikis ne tik tiesiogiai dalyvauja šeimos gyvenime, bet ir netiesiogiai įsisavina įvairius veiklos virtuvėje aspektus, tad galiausiai paaugęs pats galės imtis šios veiklos.

Paūgėję ir pradėję daugiau judėti kūdikiai virtuvėje gali užsiimti įvairia veikla. Jie pajėgia ne tik tiesiogiai stebėti gaminančius tėvus – ypač jei yra laikomi glėbyje arba nešioklėje, – bet ir, suaugusiajam padedant, po vieną įdėti didelius produktus (pavyzdžiui, šaldytus vaisius kokteiliui) į dubenį ar plaktuvą. Taip pat kūdikiai paprastai tampa entuziastingais ragautojais, vos tik ėmę valgyti kietą maistą. Vyresnėliai mielai tyrinėja virtuvės spinteles, apžiūrinėja indus produktams laikyti, dubenėlius, matuoklius, medinius įrankius, puodus ir keptuves, kol tėvai greta ruošia maistą.



MAŽYLIAI

Išmokusių vaikščioti vaikų rankos pagaliau atsilaisvina, tad jie gali imtis tikslingesnio darbo. Negana to, jie jau visus metus stebėjo kasdienį gyvenimą jūsų namuose. Tad vaikas, pasiekęs mažylio amžių, jau yra pasiruošęs ir nekantrauja aktyviai prisidėti prie veiklos.

Pirmas svarbus žingsnis – pakviesti vaiką padėti virtuvėje, bet, ruošdami aplinką, turite apsvarstyti dar kelis aspektus, kad būtų įmanoma jiems savarankiškai dalyvauti. Skyriuje „Montessori baldai ir priemonės“ rasite vaikiškų įrankių ir baldų pasiūlymų sąrašą, bet nepamirškite, kad įmanoma pritaikyti ir jau turimus įrankius bei išteklius. Vaikai lankstūs – prisitaikys prie bet kokių turimų įrankių.

PRIEIGA PRIE VIRTUVĖS ĮRANKIŲ IR INDŲ

Priklausomai nuo jūsų namų išplanavimo, galite pritaikyti esamas žemas spinteles ar stalčius taip, kad į juos galėtumėte sudėti nedidelius vaiko virtuvės įrankius (pavyzdžiui, pjaustymo lentelę, kočėlą, figūrinę pjaustyklę ar plastikinį peilį, rankinę sulčiaspaudę, kiaušinių pjaustyklę ir kt.) bei vaikišką prijauostę, taip pat stalo įrankius, lėkštes, dubenėlius, puodelius ir padėkliuką. Jei nepavyksta to padaryti, pagalvokite, gal virtuvėje ar šalia jos galima pastatyti nedidelę lentynėlę ar spintelę, kurią jūsų vaikas galėtų savarankiškai pasiekti. Pasistenkite sutvarkyti daiktus taip, kad netvrotų chaosas ir mažajam būtų lengva juos surasti.

MOKYMOŠI BOKŠTELIS

Vienas didžiausių iššūkių, su kuriais susiduria vaikai virtuvėje, – jie nepasiekia darbatalio. Nors šią problemą galima nesunkiai išspręsti, pastačius tvirtus laiptelius, dažnai jų nepakanka, kad vaikas galėtų patogiai dirbuotis ant darbatalio. Be to, mažyliai dar ne visai tvirtai stovi ir bet kada gali netyčia nukristi nuo pakopos.

Taigi, ką daryti tėvams? Pastatyti mokymosi bokštelį. Iš esmės tai didelė pakyla, aptverta turėklais iš visų pusių.

Internetu gausu įvairių „Pasidaryk pats“ pamokų, kaip pagaminti mokymosi bokštelį nuo nulio arba sukonstruoti iš skirtingų gamintojų parduodamų kėdžių. Tačiau jei patys nemėgstate konstruoti, galite lengvai įsigyti mokymosi bokštelį internetinėje parduotuvėje. Mokymosi bokštelio kaina gali būti didoka, bet Montessori principais besivadovaujanti šeima pritaria, kad tai tikriausiai viena vertingiausių investicijų, pritaikant namų aplinką vaiko savarankiškumui ugdyti.

Mokymosi bokštelis įvairiai pasitarinaus augantiems mažyliams. Jie ne tik galės saugiai pasiekti darbatalį ir stebėti, kaip gaminamas maistas, pasigaminti sau užkandžių ir padėti paruošti valgį šeimai – tokiam bokštelyje taip pat labai patogiu užsiimti netvarkinga gyvenimo praktikos ar sensorine veikla, pavyzdžiui, gaminti naminį plastiliną, krakmolo masę ar daryti bet ką, kam reikia vandens. Taip pat tikriausiai paaiškės, kad jūsų vaikui patinka užkandžiauti, stovint mokymosi bokštelyje, be to, jį galima panaudoti ir užsiimant kita veikla virtuvėje, pavyzdžiui, atplėšiant laiškus.

SAVARANKIŠKAS UŽKANDŽIŲ RINKIMASIS

Vienas virtuvės erdvės aspektas – pagalvoti, kaip vaikui suteikti galimybę pačiam išsirinkti užkandžius. Dauguma šeimų sudeda juos į apatinę spintelę, stalčių ar krepšį – tėvai juos reguliariai papildoma sveikais variantais, kuriuos vaikas gali pasiimti pats. Praverstų turėti vieną konkrečią vietą sausiems produktams, kuriuos galima laikyti kambario temperatūroje (pavyzdžiui, krekeriams ar džiovintiems vaisiams), ir kitą vietą ant žemos lentynos šaldytuve bet kokiems valgiams, kuriuos reikia laikyti šalta (pavyzdžiui, sūriui, jogurtui ar šviežiams produktams).

Kai kurios šeimos užkandžių laikymo vietoje palieka tik užkandžius, skirtus vienai dienai, ir leidžia vaikams laisvai juos rinktis, kai mažieji užsimano užkąsti. Jei vaikas juos suvalgo jau pačioje dienos pradžioje, tuomet jų daugiau nebeduodama, užkandžių atsargos papildomos tik kitą dieną. Tačiau kitoms šeimoms atrodo patogiau skirti tam tikrą užkandžiavimo laiką. Asmeniškai apsispręsti, kaip dažnai leisite vaikui užkandžiauti, turite remdamiesi savo šeimos mitybos įpročiais.



RECEPTAI MAŽYLIAMS

UOGŲ KOKTEILIS

PORCIJOS DYDIS: 2 (240 ml) kokteiliai

- ½ puodelio šaldytų uogų
- ½ puodelio šaldyto mango (arba ananaso) gabalėlių
- 1 šviežias nuluptas mandarinas
- ½ puodelio šviežių špinatų
- ½ puodelio vandens

Suaugusiojo pasiruošimas: ingredientus iš anksto atseikėkite ir sudėliokite į kelis mažus indelius. Padėkite juos ant stalo ar spintelės. (Galite mažyliui pasiūlyti nulupti mandariną, jei jis moka tai daryti. Kitu atveju nulupkite jį patys.)

1. Pasiūlykite mažyliui savo tempu sudėti visus ingredientus į plaktuvą. Galima juos arba pilti iš indelių, arba mesti ranka (tai priklauso nuo vaiko įgūdžių).
2. Uždėkite plaktuvo dangtį, tada pasiūlykite mažajam paspausti reikiamą mygtuką. (Šiame etape jam gali prireikti pagalbos.) Plakite, kol masė pasidarys vientisa.
3. Supilkite kokteilio į mažą stiklinę. Pasiūlykite mažyliui savo tempu įdėti į stiklinę nedidelį šiaudelį. (Perkirpkite šiaudelį per pusę arba padalykite jį į tris dalis, priklausomai nuo stiklinės aukščio.)

SKREBUTIS SU AVOKADU IR KIAUŠINIU

PORCIJOS DYDIS: 1 skrebutis su avokadu + 1 kiaušinis

- 1 duonos riekė
- ½ prinokusio avokado
- 1 kietai virtas kiaušinis (su lukštu)

Suaugusiojo pasiruošimas: išvirkite kiaušinį iš anksto. Kai būsite pasiruošę gaminti pagal receptą, nulupkite avokadą, perpjaukite jį perpus ir įdėkite į nedidelį indelį. Surinkite visus įrankius bei ingredientus ir išdėliokite juos ant stalo arba spintelės.

1. Tegul jūsų prižiūrimas mažylis ima skrudinti duonos riekę. Skrebučiui atvėsus, vaikas gali jį padėti į vaikišką lėkštutę.
2. Pasiūlykite mažyliui indelyje iki vientisos masės sutrinti avokadą vaikišku trintuvu arba nedidele šakute. (Šiame etape gali prireikti jūsų pagalbos, kol galiausiai jūsų vaikas įgus.)
3. Pasiūlykite mažyliui vaikišku stalo peiliu užtepti trintą avokadą ant skrebučio. (Galutinis produktas atrodo netvarkingai ir netobulai, bet nereikėtų dėl to rūpintis!)
4. Pabaigęs skrebutį su avokadu, jūsų mažylis gali nulupti kietai virtą kiaušinį ir sudėti lukštus į kitą indelį (kad būtų galima juos išmesti).
5. Galiausiai mažylis gali supjaustyti nuluptą kiaušinį kiaušinių pjaustykle, tada sudėti griežinėlius į lėkštutę (arba ant skrebučio).

JUODŲJŲ PUPELIŲ KESADILIJOS

PORCIJOS DYDIS: 1 perpus sulenkta kesadilija

- 1 tortilija
- ½ puodelio tarkuoto meksikietiško sūrio
- ¼ puodelio virtų juodųjų pupelių
- Mėgstamų prieskonių (kuminų, takų prieskonių ar kt.)
- Aliejaus patepti

Suaugusiojo pasiruošimas: iš anksto atseikėkite tarkuotą sūrį ir juodąsias pupeles į du atskirus indelius. Padėkite tortiliją ant didelės lėkštės. Viską išdėliokite ant stalo ar spintelės. Patepkite vidutinio dydžio keptuvę aliejumi.

1. Pasiūlykite mažyliui ant pusės tortilijos užberti juodųjų pupelių, o ant viršaus – sūrio. Pagardinkite prieskoniais pagal skonį. (Šiame etape tikriausiai teks padėti, kol vaikas išmoks gardinti, nepadaugindamas prieskonių.)
2. Padėkite mažyliui švelniai perlenkti tortiliją perpus.
3. **Tik suaugusiesiems:** įkaitinkite keptuvę iki vidutinės kaitros ir kepkite tortiliją, kol ji lengvai paruduos. Tada apverskite ir apkepkite kitą pusę. Padėkite kesadiliją į didelę lėkštę ar ant pjaustymo lentelės ir palikite atvėsti. Paskui supjaustykite ją į keturis trikampus.
4. Mažylis gali perdėti norimą kiekį trikampių į savo vaikišką lėkštutę.

AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU ŠOKOLADO GABALIUKAIS

PORCIJOS DYDIS: 12 sausainių

- ½ puodelio išlydyto sviesto
- ½ puodelio rudojo cukraus
- ½ puodelio baltojo cukraus
- 1 kiaušinis
- ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
- 2 valgomieji šaukštai greitai paruošiamų avižinių dribsnių
- 2 valgomieji šaukštai miltų
- ½ arbatinio šaukštelio sodos
- ½ arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
- ½ arbatinio šaukštelio druskos
- 1 puodelis šokolado gabalėlių

Suaugusiojo pasiruošimas: įkaitinkite orkaitę iki 175 °C. Patepkite aliejumi kepimo skardą. Iš anksto atseikėkite ingredientus į mažus indelius. Viską išdėliokite ant stalo arba spintelės.

1. Pasiūlykite mažyliui sudėti į dubenį sviestą, cukrų, kiaušinį bei vanilę ir viską maždaug 5 min. maišyti vaikišku mediniu šaukštu. (Šiame etape jums tikriausiai teks padėti vaikui.)
2. Kitame dubenyje jūsų mažylis gali sumaišyti avižinius dribsnius, miltus, sodą, kepimo miltelius ir druską.
3. Pasiūlykite vaikui supilti drėgnus ingredientus į dubenį su sausais produktais. Tada viską vėl sumaišyti.
4. Jūsų mažylis gali suberti į tešlą šokolado gabalėlius ir viską išmaišyti.
5. Pasiūlykite vaikui šaukštu išdėlioti sausainių tešlą ant aliejumi pateptos kepimo skardos.
6. **Tik suaugusiesiems:** kepkite sausainius 12–14 minučių. Kelias minutes atvėsinkite juos kepimo skardoje, tada perkelti ant grotelių vėsti toliau.

IKIMOKYKLINUKAI

Trejų–ketverių metų sulaukę vaikai virtuvėje jau gali atlikti daug darbų. Mažyliams ingredientus reikia atseikėti iš anksto, o ikimokyklinukai tikriausiai norės patys išmokti naudotis matavimo puodeliais ir šaukštais. Jie taip pat kur kas stipresni ir pasižymi geresniais motorikos įgūdžiais, todėl savarankiškai gali naudoti sudėtingesnius virtuvės įrankius: kaušelį meliono minkštimui išimti, kočelą, tarką, obuolių pjaustyklę, grūstuvę ir sausainių formeles. Prižiūrint suaugusiam žmogui, ikimokyklinukai taip pat gali išmokti saugiai naudotis vaikišku peiliu, skustuku ir įvairia virtuvės technika, pavyzdžiui, skrudintuvu. Vos tik jūsų vaikas išmoksta dirbti, laikydamasis saugumo taisyklių, galima jam parodyti, kaip ką nors nesudėtingo išsikepti, tarkim, kiaušiniinę arba blynus. Tam tinka ir elektrinė, ir dujinė viryklė.

PUSRYČIŲ RUOŠA

Suteikus prieigą prie reikiamų ingredientų ir įrankių, ikimokyklinukai taip pat gali patys pasiruošti sau pusryčius. Priklauso nuo to, kokio maisto jie pageidauja, bet dažnai įmanoma iš anksto sudėti jiems ingredientus tam skirtoje vietoje, paskui liks tik reguliariai patikrinti, ar visko pakanka kitam rytui.

Pavyzdžiui, vaikui, kuris rytais mėgsta suvalgyti dubenėlį sausų pusryčių su pienu, jūs galite padėti dviejų skirtingų rūšių sausų pusryčių uždaruose bierių produktų induose su snapeliais, kad būtų lengviau pilti, o ant apatinės šaldytuvo lentynos palikti vaikišką ąsotėlį pieno. Jūsų vaikas jau turi vietą, kur sudėti jo dubenėliai ir įrankiai, todėl jam nebus sunku išsirinkti sausų pusryčius, įsipilti jų į savo dubenėlį, pasiimti ąsotėlį pieno bei šaukštą ir atsėsti prie stalo.

Dar vienas pavyzdys: galima laikyti šviežių vaisių krepšelį, taip pat nedidelę granolos dėžutę ir atskirus jogurto indelius vaikui lengvai pasiekiamoje vietoje, ant apatinės šaldytuvo lentynos.

RECEPTAI IŠ PAVEIKSLĖLIŲ

Ikimokyklinio amžiaus vaikas taip pat gali lengvai gaminti, naudodamasis vaizdiniais receptais: jis pajėgus paruošti užkandžius, nesudėtingus valgius ir paprastus kepinius, kuriuos iš anksto galite nupiešti ranka (nereikia įmantraus meno – svarbu, kad būtų aišku) arba nufotografuoti kiekvieną gamavimo etapą ir atspausdinti tinkama tvarka. Be to, yra daug kitų tėvų ir mokytojų sukurtų vaizdinių receptų – nesunkiai galite jų įsigyti internete, parsisiųsti ir

atsispausdinti (žr. „Montessori baldai ir priemonės“: „Pasidaryk pats“).

Vaizdiniai receptai suteikia progą vaikui pasipraktikuoti, padeda jam išmokti, laikantis tam tikros sekos, savarankiškiau gaminti užkandžius, nesudėtingus patiekalus ir paprastus kepinius. Lengvai pasiekiami įrankiai taip pat labai palengvina procesą. Deja, kiekviena proga virtuvėje nebus vaizdinių receptų.

Dažniausiai jūsų vaikas paprasčiausiai darbuosis kartu su jumis, padėdamas ruošti gausius valgius šeimai. Turbūt nustebsite ir apsidžiaugsite pamatę, koks paslaugus tapo jūsų ikimokyklinukas ir kiek užduočių gali atlikti! Tai primins tikrą komandinį darbą, o šeimai susėdus prie stalo, vaikas pasijus šį tą pasiekęs. Nėra nejprasta išgirsti, kaip mažasis didžiudamasis broliui, seseriai ar kuriam nors iš tėvų sako: „Ar žinai, kad aš pats supjausčiau šituos pomidorus?!“

Suteikus tinkamus nurodymus ir įrankius, ikimokyklinukas iš esmės gali padėti, ruošiant pagal bet kokį receptą. Net gaminant įmantresnį patiekalą, pavyzdžiui, sluoksniuotą lazaniją, ikimokyklinio amžiaus vaikas pajėgia lengvai atlikti daugumą darbų. Jis gali sumaišyti sūrius ir prieskonius dubenyje,



paruošti padažą mėsei, pripilti puodą ir sudėti makaronus į verdantį vandenį, net susluoksniuoti lazaniją – mažasis dažnai trokšta ir gali padėti kiekviename žingsnyje. Vaikus domina net smulkiausios detalės, be to, jie labai didžiuojasi atlikę ką nors, kas jiems tą akimirką atrodė sunku.

Sėkmės paslaptis – pradėti gaminti anksčiau, kad būtų galima viską daryti lėtesniu tempu, palankesniu jūsų vaikui, paskirstant įvairius darbus, leidžiant mažyliui padėti taip, kaip jis sugeba. Pavyzdžiui, vaikui galbūt lengva užpilti padažą ant lazanijos lakštų kepimo inde, bet jam gali prireikti pagalbos, norint tinkamai sūrio mišiniu aptepti viršų. Jei mažajam kuri nors užduotis pasirodo per sunki, pasiūlykite jam bandyti tol, kol jis nori, o paskui „apsimainykite vietomis“ ir padėkite užbaigti darbą.

RECEPTAI IKIMOKYKLINUKAMS

LENGVAI PARUOŠIAMISŪRIO KEKSIUKAI

PORCIJOS DYDIS: 12 įprasto dydžio keksiukų

2 puodeliai savikėlių miltų
2 puodeliai tarkuoto sūrio
2 puodeliai pieno
Galima pridėti svogūnų laiškų, smulkinto kumpio, grybų, špinatų, paprikos.

Suaugusiojo pasiruošimas: įkaitinkite orkaitę iki 175 °C. Gausiai aliejumi arba sviestu ištepkite keksiukų skardą (arba naudokite popierines formeles). Surinkite visus ingredientus bei įrankius ir išdėliokite ant stalo ar spintelės.

1. Pasiūlykite vaikui atseikėti ir sudėti visus ingredientus į dubenį. Tuomet tegul jis vaikišku mediniu šaukštu viską išmaišo iki vientisos masės. (Pastaba: jūs turėsite padėti mažajam tinkamai atseikėti ingredientus, bet, įgūdžiams tobulėjant, jam turėtų pavykti vis geriau atlikti šią užduotį.)
2. Leiskite mažyliui šaukštu sudėlioti tešlą į keksiukų formeles.
3. **Tik suaugusiesiems:** kepkite 30 minučių, kol viršus lengvai paruduos. 15 minučių palikite atvėsti, tada perkeltkite ant grotelių, kad atvėstų iki galo.

SUKTINUKAS SU KALAKUTIENA

PORCIJOS DYDIS: 1 suktinukas

1 tortilija
2 griežinėliai kalakutienos kumpio
1/8 puodelio salotų užpilo „Ranch“
1 didelis salotos lapas (arba 1/4 puodelio susmulkintų salotų)
1/8 puodelio tarkuoto sūrio
1/8 supjaustyto pomidoro

Suaugusiojo pasiruošimas: surinkite visus ingredientus ir įrankius. Išdėliokite juos ant stalo arba spintelės.

1. Pasiūlykite vaikui atseikėti salotų užpilo, tarkuoto sūrio ir supjaustytų pomidorų į nedidelius indelius. (Jei planuojate pjaustyti pomidorą, gamindami pagal šį receptą, galite leisti vaikui jį susmulkinti vaikišku peiliu.)
2. Tada mažylis gali padėti tortiliją ant lėkštės ir vaikišku stalo peiliu užtepti salotų užpilo.
3. Paskui jūsų vaikas gali uždėti kalakutienos kumpio griežinėlius ir salotų, taip pat ant viršaus tolygiai pabarstyti tarkuoto sūrio ir supjaustytų pomidorų.
4. Galiausiai jis gali susukti tortiliją ir, jei pageidauja, perpjauti ją perpus prieš patiekiant.

BANANŲ DUONA

PORCIJOS DYDIS: 1 (10 x 20 cm) kepaliukas

2–3 vidutinio dydžio gerai sunokę bananai
1/3 puodelio lydyto sviesto
1 arbatinis šaukštelis sodos
Žiupsnis druskos
1/2 puodelio cukraus
1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
1 didelis kiaušinis
1 1/2 puodelio miltų

Suaugusiojo pasiruošimas: įkaitinkite orkaitę iki 175 °C. Gausiai ištepkite aliejumi arba sviestu 10 x 20 cm dydžio kepimo formą. Išlydykite sviestą mikrobangų krosnelėje (arba ant viryklės). Surinkite visus ingredientus bei įrankius ir išdėliokite juos ant stalo arba ant spintelės.

1. Pasiūlykite vaikui nulupti ir vaikišku trintuvu dubenyje sutrinti prinokusius bananus, kol jie virs tyrę. Tuomet jis gali atsargiai supilti išlydytą sviestą į bananų tyrę ir išmaišyti mediniu šaukštu.
2. Paskui jūsų vaikas gali atseikėti ir į dubenį įberti sodos, druskos, cukraus bei vanilės ekstrakto ir viską gerai išmaišyti.
3. Mažylis gali įmušti kiaušinį į nedidelį indelį ir lengvai suplakti jį šakute. Tada viską sudėti į dubenį ir vėl išmaišyti.
4. Galiausiai vaikas gali atseikėti miltų ir, sudėjęs į dubenį, paskutinį kartą juos išmaišyti. Pasiūlykite mažajam supilti tešlą į kepimo formą.
5. **Tik suaugusiesiems:** kepkite 50–60 minučių arba kol į vidurį įsmeigtas dantų krapštukas liks švarus. Kelias minutes leiskite kepiniai atvėsti formoje, o paskui išėmę kepalą padėkite jį ant kepimo lentelės, kad atvėstų iki galo.

BURITŲ DUBENĖLIS

PORCIJOS DYDIS: 4 porcijos

2 puodeliai nevirtų ryžių
450 g liesos maltos jautienos
1 valgomas šaukštas takų prieskonių
1 skardinė (425 g) nusunktų juodųjų pupelių
1 skardinė (64 g) nusunktų ir supjaustytų juodųjų alyvuogių
1 supjaustytas pomidoras
1 supjaustytas avokadas
1 supjaustytų romaninių salotų galva tarkuoto meksikietiško sūrio
grietinės
žaliųjų citrinų sulčių

Suaugusiojo pasiruošimas: surinkite visus ingredientus bei įrankius ir išdėliokite juos ant stalo arba ant spintelės.

1. Pasiūlykite savo vaikui padėti atseikėti ir nuplauti ryžius. Taip pat jis gali pagelbėti verdant juos ryžių virimo aparate arba ant viryklės (pvz., mažasis gali įdėti indą į aparatą arba pastatyti puodą ant viryklės, paspausti mygtukus ir t. t.). Išvirkite ryžius.
2. Kol ryžiai verda, jūsų vaikas gali padėti supjaustyti pomidorą, avokadą ir salotas. Vyresni vaikai taip pat gali rankiniu atidarytuvu atidaryti juodųjų pupelių ir supjaustytų juodųjų alyvuogių skardines.
3. **Tik suaugusiesiems:** paskrudinkite jautieną, pridėkite takų prieskonių ir dar 1–2 min. kepkite ant silpnos ugnies. Pašildykite pupeles mikrobangų krosnelėje arba ant viryklės.
4. Pasiūlykite vaikui pačiam įsidėti po šaukštą ryžių, jautienos ir juodųjų pupelių į vaikišką dubenėlį. Jūsų mažylis taip pat gali įsidėti salotų, pomidoro, avokado ir juodųjų alyvuogių tiek, kiek nori, taip pat viską pagardinti tarkuotu sūriu, grietine ir šlakeliu žaliųjų citrinų sulčių.