

Περιεχόμενα



Εισαγωγή
Χώρος για το παιδί
Πρώτη ξεκινάμε...
Τι μπορεί να κάνει ένα παιδί στην
κούζίνα

Οι βασικές ενέργειες

- 1 Πρακτικές συμβουλές και υγιεινή
- 2 Πλύσιμο των χεριών
- 3 Προκαταρκτικές δουλειές
- 4 Ξεδιπλωμα και διπλωμα του τραπεζομάντιλου
- 5 Στρώσιμο του τραπεζιού
- 6 Σερβίρισμα
- 7 Τακτοποίηση και καθαριότητα



Οι βασικές δεξιότητες για τα ερχομικά κουζίνας

- 8 Ξεφλούδισμα
- 9 Καθάρισμα λαχανικών
- 10 Πλύσιμο
- 11 Στέγνωμα
- 12 Στράγγισμα και κοσκίνισμα
- 13 Ζύγισμα
- 14 Καρυκεύματα
- 15 Κόψιμο
- 16 Στύψιμο εσπεριδοειδών
- 17 Σπάσιμο αυγού
- 18 Πανάρισμα
- 19 Ανακάτεμα
- 20 Γέμισμα και άδειασμα
- 21 Ζύμωμα
- 22 Πλάσιμο
- 23 Γαρνίρισμα
- 24 Τρίψιμο
- 25 Άλεσμα με μύλο λαχανικών
- 26 Πολτοποίηση με γουδί και γουδοχέρι
- 27 Τακτοποίηση
- 28 Πλύσιμο πιάτων





Δραστηριότητες και εμπειρίες

Δραστηριότητες αισθητηριακής αντίληψης

29 Τα δοχεία της ακοής

30 Τα δοχεία της όσφρησης

31 Άγγιγμα και αναγνώριση

Δραστηριότητες με εργαλεία κουζίνας

32 Κάθε αντικείμενο και η χρήση του

33 Τα μουσικά ποτήρια

Δραστηριότητες με απορρίμματα

34 Τα κωνιά

35 Βάψιμο με τις φλούδες των κρεμμυδιών

Δραστηριότητες με σχήματα από τη φύση

36 Τύπωνμα

37 Φυσικά γεωμετρία

Μαγείρεμα «στα ψέματα»

38 Μαγείρεμα για τις κούκλες και τα αρκουδάκια

39 Τα ψώνια

Ανακάλυψη της επιστήμης

40 Φούσκωμα ζύμης χωρίς μαγιά

41 Χρώματα μέσα στο γάλα

42 Πειράματα με αυγά

43 Συλλογή από σπόρους

44 Το νφραίστειο

Δραστηριότητες με τα γράμματα

45 Γραφή μέσα στο αλεύρι

46 Γραφή με σπόρους ή μικρά φρούτα

Ανάπτυξη της αυτονομίας

47 Μεταφορά με μπουκάλια

48 Μοίρασμα με τοιμπίδα

49 Μεταφορά με κουτάλι

50 Πετοέτες με κρίκους

Φαγητό στην εξοχή

51 Το πικνίκ

52 Άγρια φρούτα και χόρτα

53 Η κηπουρική

54 Μαγείρεμα με λάσπη

55 Τάισμα ζώων



Μαγειρεύουμε!

- 56** Ζύμη από σιμιγδάλι
- 57** Ζύμη για ψωμί
- 58** Πάτ μπριζέ με λάδι
- 59** Κέικ με γιαούρτι
- 60** Σούπα λαχανικών βελουτέ

Η ανάπτυξη του παιδιού σύμφωνα με τη Μαρία Μοντεσσόρι

- 162** Περίοδος εξερεύνησης
- 164** Περίοδος διάπλασης
- 165** Περίοδος διανοητικής δραστηριότητας
- 167** Περίοδος κοινωνικότητας



Η μοντεσσοριανή παιδαγωγική στην κουζίνα, αυτονομία και ανεξαρσία

- 168** «Μπορώ να το κάνω!»: το παιδί που διαπλάθεται
- 169** Το ελκυστικό περιβάλλον
- 170** Η τάξη των πραγμάτων
- 171** Οι «καλοί τρόποι» στο τραπέζι
- 172** Οι μερίδες στα πιάτα
- 173** Τα χέρια και τα κουταλοπίρουνά
- 175** Κίνδυνοι
- 176** Συγκρούσεις και εντάσεις
- 177** Παραβάσεις του κανόνα: υπέρ ή κατά;

Μικρές οδηγίες διατροφικής αγωγής

- 178** Πώς δημιουργούνται οι γευστικές προτιμήσεις;
- 179** Η σημασία των πρώτων εμπειριών στην κουζίνα
- 180** Η ομιλία μέσα στην κουζίνα
- 181** Δεν μου αρέσει, δεν το θέλω, δεν πεινάω
- 181** Συνηθισμένα λάθη προς αποφυγή
- 183** Έξω από το σπίτι
- 185** Δεκάλογος σωστής διατροφής



Εισαγωγή

Κάθε σπίτι έχει ένα δημιουργικό εργαστήριο επιστημών, αισθήσεων και μοναδικών ανακαλύψεων...

Αυτό το εργαστήριο είναι η κουζίνα!

Ας ανοίξουμε την πόρτα του στα παιδιά για να ανακαλύψουμε μαζί την ευχαρίστηση να χρησιμοποιούν τα διάφορα εργαλεία και σκεύη, να εξασκούν τα χέρια τους ώστε να εκτελούν σωστές κινήσεις και να βοηθούν στο μαγείρεμα ενός νόστιμου φαγητού για το οικογενειακό τραπέζι.

Federica Buglioni & Annalisa Perino



Χώρος για το παιδί

Ο ερχομός ενός παιδιού θέτει πολλά ερωτήματα πρακτικής φύσεως: ποια ρούχα να επιλέξουμε; Ποιο σαμπουάν για το μπάνιο; Ποια έπιπλα για το δωμάτιο; Καροτσάκι ή πορτ μπεμπέ; Και με το κάθισμα του αυτοκινήτου; Προβληματιζόμαστε με όλα αυτά γιατί θέλουμε να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο περιβάλλον προσαρμοσμένο στις ανάγκες του μωρού. Ο χώρος όπου θα ζει πρέπει να είναι καθαρός, ζεστός και να του παρέχει ασφάλεια και ερεθίσματα.

Προκειμένου να κάνουμε χώρο για το παιδί, δεν αρκεί να αναδιοργανώσουμε το σπίτι. Ο χώρος αυτός δημιουργείται πρώτα στο μυαλό των γονιών, καθώς θέλουν να το ακούν, να το παρατηρούν, να το γνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα και στις ανάγκες του.

Ο γονιός έχει επίσης την ευθύνη για τη διατροφή του μωρού του, ώστε αυτό να μεγαλώσει σωστά. Όταν το παιδί φτάνει στην ηλικία όπου μπορεί να κάθεται στο τραπέζι μαζί με τους ενήλικες, οι γονείς προσπαθούν να βρουν τι είναι καλύτερο: τροφές αγνές, φρέσκιες, βιολογικές, που δεν περιέχουν συντηρητικά ή τεχνητές χρωστικές ουσίες.

Όταν ψωνίζουμε μαζί με το παιδί, όταν μοιραζόμαστε μαζί του τα στάδια προετοιμασίας ενός γεύματος, όταν καθόμαστε ήρεμα στο τραπέζι ή όταν εξετάζουμε τις τροφές από επιστημονική, ιστορική, ακόμη και καλλιτεχνική άποψη... όλα αυτά τρέφουν το πνεύμα του παιδιού, η σκέψη του διαμορφώνεται και εξελίσσεται χάρη στις εμπειρίες που βιώνει. Το ίδιο γίνεται κι όταν χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, όταν προσέχουμε τη μη λεκτική επικοινωνία, όταν οργανωνόμαστε για να του προσφέρουμε ποιοτικές στιγμές...

Στις σελίδες που ακολουθούν, παρουσιάζονται τόσο οι πρακτικές πτυχές του φαγητού (η διατροφή, τα έπιπλα, τα μαγειρικά σκεύη, η ασφάλεια) όσο και οι συναισθηματικές διαστάσεις (η συνειδητοποίηση των αισθήσεων, η επιστήμη, το παιχνίδι στην κουζίνα, τα γεύματα στην ύπαιθρο, η γλώσσα, η ομορφιά), με την πεποίθηση ότι το φαγητό δεν είναι μόνο ένα σύνολο διατροφικών στοιχείων αλλά ένα βασικό αγαθό που αξίζει να κατέχει κεντρική θέση στη ζωή κάθε παιδιού.