

Bimbi in cucina

Perché i bambini dovrebbero imparare a cucinare.

Molti genitori sono riluttanti a incoraggiare un bambino in età prescolare a farsi aiutare a mescolare una pentola. A cena, il cuoco di casa spesso perde la pazienza. Alcuni tipi di "aiuto" non portano il cibo sulla tavola. I bambini rovesciano ciotole, portano il mixer in alto appena giriamo la schiena e non sono al sicuro intorno a stufe e coltelli. Lasciarli fare la maggior parte delle cose richiede molto più tempo, per noi, dal farli da soli.

Dopotutto, è un'abilità di base per la vita, sapersi destreggiare in cucina e riuscire con pochi ingredienti a cucinare un semplice pasto. È salutare - un tredicenne affamato che sa cucinare, da solo a casa dopo la scuola, può decidere se far saltare un po' di riso rimasto con tutto ciò che c'è in frigo. Di contro un suo coetaneo senza esperienza, viene lasciato a frugare nella dispensa alla ricerca di tutto ciò che può essere mangiato direttamente dalla scatola o da una busta. Cucinare è motivo di orgoglio per i bambini che possono prendersi cura di sé stessi o dare da mangiare a un amico o a un fratello. Sono in grado di cucinare, sanno cosa fare, possono farlo.

Ci sono buoni motivi per incoraggiare i bambini in cucina a qualsiasi età. Con i bambini piccoli, quell'investimento iniziale paga - alla fine. I bambini più grandi potrebbero non essere grati ora, ma verrà il momento in cui dovranno mettere del cibo sul tavolo e ti aiuterà a farti sapere che l'acqua sta bollendo prima di buttare la pasta. Inizia ora e potresti trarre beneficio da un bambino che può preparare la cena una volta alla settimana o una volta al mese.

Ecco cinque motivi per cui dovresti coinvolgere i tuoi figli in cucina, siano essi di 3 o 13 anni

I bambini che cucinano diventano bambini che assaggiano... e talvolta mangiano. Coinvolgere i bambini nella fase della cottura - raccogliere le insalate e i pomodori, preparare le erbe da aggiungere a un'insalata di pomodori, ad esempio - aumenta notevolmente le possibilità che proveranno effettivamente il piatto una volta finito. Favorire un approccio accogliente e aperto al cibo, può farli crescere come adulti che si avvicinano alla vita in modo simile. Braccia aperte e bocca aperta per nuovi gusti, culture e atteggiamenti.

I bambini che cucinano dicono "Posso", oppure non "Non posso". Un bambino che può farlo può guardare qualsiasi piatto da ristorante e dire: "Potrei farlo." Questo è un atteggiamento che può portare un bambino aldilà della cucina.

Cucinare è un modo per parlare di salute. Gli esperti affermano che l'unica cosa più importante che puoi fare per la tua salute è cucinare a casa. Invitare i bambini in cucina e coinvolgerli in tenera età, promuove un'abitudine che avrà benefici per tutta la vita. Inoltre, ti dà l'opportunità di discutere con un bambino di 3 anni come il pesce (come il pesce alla griglia con chermoula) può aiutarti a renderti intelligente (acidi grassi), come "mangiare un arcobaleno" ti garantisca una grande varietà di vitamine e minerali, e come mangiare molta verdura fresca e bere molta acqua "impedirà alla tua cacca di ferire quando esce".

Cucinare è un modo per parlare di ingredienti sani. I bambini che hanno fatto il gelato e il caramello (come il gelato alla fragola e rabarbaro con un vortice di caramello) sanno cosa dovrebbe essere nel gelato. Sanno che non hanno aggiunto alcuna gomma di guar. Se hanno fatto il pane senza impastare, sapranno che il buon pane non ha bisogno di zucchero. Quando capovolgi i pacchetti nel negozio di alimentari, capiranno che stai cercando cose che non puoi pronunciare e si uniranno a te. (Potrebbero, infatti, sorvegliare i tuoi acquisti più di quanto desideri.)

La cucina avvicina i cuochi di tutte le età. Nel bene o nel male, conoscerai i tuoi figli e loro, più

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

profondamente quando cucini con loro. Per meglio dire, condividerai ricette, tecniche e aneddoti che hai appreso sui gomiti di madri, nonne e bisnonne ormai lontane. Nel peggiore dei casi, ti sbuffi, sbuffi e piagnucolerai e perderai la pazienza quando accidentalmente rovesciano crema pesante su tutto il tavolo della cucina mentre fanno mini-shortcakes con bacche, ma ti ameranno comunque, insegnandoti, quello che dovrebbe essere il cresciuto, sull'amore incondizionato e sul pronto perdono.