

Objavljeno 29.3.2020. na [www.poliklinika-djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)

## Nemamo se čime igrati? Preselimo igre u kuhinju i blagovaonicu

Tamara Gojković, dipl. socijalni radnik, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

U doba u kojem današnja djeca odrastaju, odrasli, prvenstveno njihovi roditelji, vrlo često izabiru jela brze pripreme. Razlog je jednostavan i glasi – nedostatak vremena. Kuhinja je postala mjesto u kojem se provodi sve manje vremena čime djecu uskraćujemo za jedinstvena iskustva. Situacija u kojoj smo se našli, kad moramo cijeli dan ostati u našim domovima, nudi nam obilje vremena te je stoga pravi trenutak da širom otvorimo vrata kuhinje i u nju preselimo igru.

Istraživanje namirnica, no i samo kuhanje sa djecom više je od zabave ako prihvatimo činjenicu da je povećani nered sastavni dio te igre. Uključivanjem u aktivnosti sa hranom, djeca razvijaju osjetila, motoriku, uče raspoznavati namirnice i njihova svojstva te otkrivaju svijet znanosti. Prije no što djetetu započnete otkrivati sadržaj kuhinjskih ormarića, razmislite što ćete raditi. Za početak izaberite nešto jednostavno, brzo vidljivog rezultata, djetetu zabavno i/ili ukusno.

I upamtite, važno je zaštititi dijete od potencijalnih opasnosti u kuhinji (oštrih predmeta/pomagala, izvora topline i drugo). Nadzirite djetetovu aktivnost!

### **„Pomagač“**

Uloga asistenta odlična je zabava. Otvorite recept jela koje ste izabrali. Neka dijete pripremi sve sastojke koji su vam potrebni za izradu odabranog jela i odloži ih na radnu površinu. Svojim uputama pomognite djetetu gdje će naći sastojak koji vam je potreban (srednji ormar, gornja polica, i sl.).

Djeca koja samostalno čitaju mogu čitati popis namirnica, dok

ćete za „nečitače“ to učiniti vi. Slijedeći je korak vaganje kroz koje dijete uči o brojevima i o omjerima i većini djece ovo je najzanimljiviji dio boravka u kuhinji. Dozvolite im da to rade sami uz vašu minimalnu asistenciju (ovisnu o njihovoj dobi). I miješanje namirnica je izazov. Neka će djeca vješto upravljati kuhačom ili mikserom, dok će druga vješto dodavati izvagane namirnice u posudu.



## NEJESTIVE IGRE

Ne moramo svaku igru „pojesti“. Igre koje slijede neće vas zasititi već samo zabaviti.

### **„Krumpirovi tragovi“**

Za ovu igru biti će vam potrebno nekoliko krumpira, metalni oblici za izrezivanje, tempera, vodena boja ili tinta. Uzmite krumpir i prerežite ga na pola. U polovicu krumpira utisnite metalni oblik za izrezivanje. Pažljivo nožićem odstranite dio krumpira koji je ostao sa vanjske strane metalnog oblika. Neka oblik koji ste dobili dijete oboji vodenom bojom, temperom, pastelom ili tintom. Pripremite papir na koji će oblike utiskivati. Neka zabave započne!

Umjesto krumpira poslužiti će bundeva, repa ili batat, a umjesto metalnih oblika za izrezivanje nožić kojim možete izrezbariti prvo slovo djetetova imena ili nešto po djetetovom izboru.

### **„Unikatna ogrlica“**

Za ovu igru biti će vam potrebna tjestenina, konac, tava i kuhača. Poslužiti će bilo koja od tjestenina „koja ima rupu“ (makaroni, pužići) te svaka dovoljno čvrsta nit (konac, špaga, flaks).

Upalite štednjak i stavite tavu koju ste prekrili tjesteninom (pokušajte izbjeći gužvu u tavi). Kuhačom povremeno promiješajte tjesteninu ili dozvolite djetetu da učini isto. Nakon nekog vremena dijelovi tjestenine poprimiti će žutu, smeđu i crnu boju. Odmaknite tavu sa štednjaka, istresite tjesteninu u tanjur i pričekajte da se ohladi kako bi bila spremna za nizanje. Kako djetetu tjestenina koju niže ne bi „curila sa konca“ osigurajte kraj tako što ćete

jedan pužić ili makaron zavezati za kraj. Nastati će šarene i mirisne ogrlice. Oprez, za dijete i vas ogrlica nije jestiva, no kućni ljubimci rado će ju pojesti.

### **„Unikatne slike“**

Za ovu igru biti će vam potrebno sitno zrnje koje se nalazi u kuhinji. To može biti grah, riža, heljda, leća, soja, sitna tjestenina. Kada ga dijete pronađe i sakupi u posudicu, dodajte mu komad kartona ili tvrdog papira te ljepilo (prema vašoj procjeni djetetovih sposobnosti moguće je služiti se i pištoljem za vruće ljepilo). Zadatak je izraditi sliku prema djetetovom izboru. U tijeku izrade moguće je dodavati i druge namirnice (lišće mrkve za brkove, pšeničnu krupicu za pijesak na plaži i drugo). Kada je uradak gotov, svakako ga izvjesite na vidljivo mjesto.



### **„Kućni pješčanik“**

Niti u pješčanicima pijesak nije jednak. I kada borave na otvorenom, djeca umjesto pješčanika koriste hrpe krupnih kamenčića, zemlju i drugo. Napravite im pješčanik kod kuće. Za ovaj izazov najbolje bi poslužila malo veća plastična posuda no ako ju nemate poslužiti će i kartonska kutija čiju ćete visinu prilagoditi djetetu. Ukoliko želite manje posla po završetku igre, pod posudu stavite najlon ili platno. Posudu ispunite brašnom, rižom, zobenom kašom, može i tijestom. Vještiji od vas mogu izgraditi i zasebne odjeljke za različite namirnice. Potom dodajte djetetu kuhinjska pomagala (žlice, kuhače, manje posudice, cjediljke), a možete i neke od postojećih plastičnih igračka (vozila, životinje). Neka igra počne!

## **JESTIVE IGRE**

Vrijeme je i za jelo, od igre se ogladni!

### **„Tajne“**

Pripremite sa djetetom šnite kruha ili tost kruh koji ćete tostirati. Dozvolite djetetu da pritiskom pokrene radnju tostiranja, a potom vi postajete „šef kuhinje“. Premažite svaki

komad kruha drugim sastojkom. Pustite mašti na volju te uz djetetu poznatim okusima, premažite pojedine šnite nepoznatima. Poznavajući svoju djecu, poznajete i granicu do kuda igra može stići. Neka djeca isprobati će uz smijeh i senf i hren, maslac posipan začinima. Neka dijete odgonetava čime ste ukasili kruh. Jednu od šnita „ostavite praznu“. Teško je i zamisliti koje ćete maštovite odgovore dobiti. Kada je dijete sito, vrijeme je za zamjenu uloga. Sretno!

### **„Putna posudica“**

Ponekad nije lako nagovoriti dijete da isproba sušeno ili sirovo voće, orašasti plod ili sjemenke. Ponudite mu posudicu koje će samo ispuniti mješavinom tih namirnica te ih grickati tijekom dana. Voće priredite zajedno sa djetetom. Uvedite pravilo da od ponuđenih namirnica (recimo njih šest) posudicu napuni sa najmanje polovinom (u ovom slučaju, tri).

### **„Koh od maka“**

Vrijeme je da se zasladite. U izradi ovog slatkiša starijoj djeci biti će potrebna tek povremena asistencija. Neka dijete pripremi dvije žemlje, pola litre mlijeka, jednu jabuku, tri jaja, tri žlice šećera, malo korice limuna, malo sušenih grožđica (cvebe), desetak žlica maka i maslac. Biti će mu potrebna i posuda u kojoj će smjesu peći.

Prvo je potrebno narezati pecivo i preliti ga mlijekom. Jabuku oguliti i narezati na tanje kriške, naribati limun. Ostale sastojke dijete može odvojiti u zasebne posudice, a potom neka ih ubacuje u posudu za miješanje i miješa, prvo jaje i šećer, dodaje limunovu koricu, sušene grožđice pa mak i na kraju jabuke i iscijeđeni kruh. Posudu za pečenje neka dijete premaže putrom te smjesu rasporedi u nju. Pomozite mu da posudu stavi u zagrijanu pećnicu te ostavi peći dok ne porumeni. Najfinije je toplo i preliveno sirupom!

Umjesto starog peciva, poslužiti će i stari kruh. Ukoliko ne volite mak, jednostavno ga izbacite. Ubaciti možete cimet ili drugi okus po volji. Dobar tek!

