

Aneta



Štěpánková

# KUCHAŘKA AKTIVIT A RECEPTŮ pro malé i velké

Od 2  
do 6 let



čtyřero ročních  
receptů

slané dobroty

sladké freshe



[anetastepankova.cz](http://anetastepankova.cz)

Copyright © 2021 Aneta Štěpánková

!  
Varování:  
Může způsobit  
chuť k jídlu



*„Naučím vás, jak vést dítě k samostatnosti  
- nastavíte si pořádek a řád ve výchově  
a získáte svobodu.“*

*Aneta Štěpánková*



anetastepankova.cz



CestaKSamostatnemuDiteti



Samostatne\_Deti



Aneta Štěpánková



Poděkování

*Děkuji vám  
za nákup tohoto eBooku!*



Velmi děkuji Mirce Mitrenga a její kamarádce  
Kateřině Tůmové za nafocení a poskytnutí  
fotografií do toho eBooku.



## Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto eBooku rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukou a já jako autorka za ně nenesu žádnou zodpovědnost.

Můžete zde najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematické oblasti.

# Obsah

- 6 Moje cesta k samostatným dětem
- 9 Slovo autorky
- 11 Kuchyň jako příležitost
- 14 Dítě trénuje, procvičuje a zdokonaluje se
- 18 Děti do kuchyně patří
- 20 Praktické aktivity v kuchyni
- 24 Recepty pro malé i velké
  - 25 Než se do toho pustíte
  - 26 *Jaro: Velikonoce:* **Perníčky**
  - 28 *Léto: Prázdniny:* **Ovocné špízy**
  - 30 *Podzim: Sychravé podzimní dny:* **Jablečný štrúdl**
  - 32 *Zima: Vánoční čas:* **Vanilkové rohlíčky**
  - 34 *Slané dobroty:* **Rybičková pomazánka**
  - 35 *Slané dobroty:* **Šneci z listového těsta**
  - 36 *Slané dobroty:* **Dětský sendvič**
  - 38 *Sladké freshe:* **Pomerančový džus**
  - 40 *Sladké freshe:* **Banánová zmrzlina**
  - 42 *Sladké freshe:* **Jahodový koktejl**
- 44 Seznam mých receptů a ingrediencí
- 55 Užitečné odkazy
- 56 Závěrem
- 57 Bonusová videa
- 59 Dostupné eBooky
- 60 eBook Průvodce výchovou zvědavého dítěte od narození do 3 let

*„Nejsem otrokem dětí,  
ale jejich laskavou  
průvodkyní.“*



## Moje cesta

## k samostatným dětem

### *Píše se rok 2021...*

Jmenuji se Aneta a žiji život, který je každý den naplněný šťastnými, svobodnými a samostatnými dětmi. Ve věku od 2 do 6 let si samy dokáží najít aktivity, které je rozvíjí a probouzí v nich jejich skrytý potenciál. Pracují na svém zdokonalování se a učí se tak, jak potřebují.

Již ve 3 letech se umí obléknout, zapnout si bundu, prostřít a sklidit stůl, obout si boty, s radostí uklidit hračky nebo si připravit svačinu.

Vím, kdy mám být dětem nablízku, abych jim pomohla, a kdy naopak ustoupit do pozadí.

Díky svobodě, kterou dětem dávám během jejich učení, dostávám svobodu také od nich. Nejsem sluhou ani otrokem, ale jejich průvodkyní.

### *Vždy to tak nebylo aneb temná cesta učitelky*

Před pár lety jsem byla učitelkou ve školce. Zklamaná tím, jak musím děti podle státního systému vzdělávat.

V hlavě jsem měla vlastní plán, nikdy mi ale nebylo umožněno ho realizovat. V zaměstnání jsem si připadala jako otrok. Pro děti jsem byla jen sluhou, který je obléká, opečovává a učí nepodstatné informace. Chtěla jsem je učit pro život.

V hloubi duše jsem si přála najít rodinu, jejichž děti bych mohla učit. Nechtěla jsem být au-pair či chůva a fungovat opět jako sluha pro děti i jejich rodiče. Chtěla jsem být učitelkou, průvodkyní a osobou, kterou budou mít děti rády a dají jí svobodu, kterou tolik potřebuje a hledá.

## *Tajná přání se přece jen plní...*

V roce 2018 si mě moje vysněná rodina našla. Vzpomínám si na okamžiky, kdy jsem vozila kočárek s malou hnědočkou (1,5 roku) a vedle mě cupitalo malé modrooké děvčátko (4 roky). Do roku 2021 se rodinka rozrostla o další dvě děti.

V začátcích spolupráce jsem si nebyla jistá, zda je možné vzdělávat děti v batolecím věku. Díky Montessori pedagogice jsem ale zjistila, že se děti mohou vzdělávat již od narození.

Všechny svoje zkušenosti jsem investovala do dětí v této rodině a do mnoha dalších, se kterými jsem začala spolupracovat. Po 3 letech odešla nejstarší holčička do školy - do domácího vzdělávání, které pro ni a další děti rodiče vytvořili. Mladší holčička dorostla do věku 4 roky, ve kterých umí psát, vizuálně číst a rozumí pořádku a řádu v životě.

Také ona pokračuje v domácím vzdělávání - spolu s dalšími dvěma slečnami stejného věku.

Každý den ráno po příchodu dokáží samy hodinu pracovat s pomůckami, na kterých se naučí samy zavazovat tkaničky, zapnout bundu, přelévat vodu ze skleničky do druhé, přesýpat nebo navlékat těstoviny. Jsou zodpovědné za přípravu vlastní svačiny a lahve s pitím. Pokud něco rozsypou/rozlijí, tak vědí, kde najdou úklidovou sadu a jak se s nepořádkem vypořádat.

## *Svoboda a sdílení*

Vše, co jsem si prožila a vyzkoušela s dětmi, jsem shrnula do jedné velké strategie, kterou předávám s láskou dál - rodičům, kteří si za mnou najdou cestu.

Staňte se i vy průvodci pro své děti. Uchopte strategii výchovy a vzdělávání do svých rukou a uvidíte, že nejen výsledky, ale i svoboda, pořádek a řád vstoupí do vašeho života i domácnosti.



# Přeji chutné čtení



*Aneta*



*„Chce to čas  
a trpělivost,  
které se vyplatí.“*



## Slovo autorky

Čas strávený s dětmi v kuchyni je čas, který se opravdu vyplácí. Tolik příležitostí k osvojování nových dovedností jen tak někde nenajdete.

Je důležité si říct, že na vaření a pečení s dětmi potřebuje rodič opravdu čas, aby zvládl všechny nehody, rozsypané ingredience všude kolem a možná i vztek dítěte, že chce již míchat těsto, i přesto, že tam ještě není všechno. Je to opravdu radost, která nepochybně některé z nás přivádí do situací, kdy si říkáme, že děti v kuchyni nemají co dělat.

Žádné začátky nejsou dokonalé, a tak nebudte smutní z toho, že je nepořádek všude a víc cukru je na zemi než v míse. Chce to čas a trpělivost, což se vyplatí.

Zakoupením této kuchařky jste projevili vůli jít do toho naplno a dát dětem v kuchyni příležitost. Mám z toho radost, opravdu. Vaše děti tuto příležitost náležitě ocení.

Pamatujte, že při času stráveném s dětmi v kuchyni není čas na experimentování. Přesně a jasně si vymezte, co je vaším „společným“ cílem – jestli upéct bábovku, nebo se více seznámit s jednotlivými surovinami. Myslete také na to, že pro menší děti není cíl až tak podstatný. Bude je zajímat spíše proces přípravy, ochutnávání a poznávání, ale to je v pořádku.

Kdybyste ode mě cokoliv potřebovali, napište mi na [aneta@anetastepankova.cz](mailto:aneta@anetastepankova.cz).

*Pustte se do čtení  
a užijte si krásné chvíle v kuchyni.*

*Vaše Aneta*



*„Děti obdivují  
reálný svět  
více než hračky.“*



## Kuchyň jako příležitost

Ve svých eBoocích nebo příspěvcích na Facebooku píšu, že se dětem mají ve vývoji odstranit překážky a klást jim do cesty jenom příležitosti. Kuchyň je místo, které je samo o sobě velkou příležitostí a je dobré o tom vědět, abyste toho dokázali náležitě využít.

Tento eBook je věnovaný rodičům dětí od 2 let do 6 let. Možná byste řekli, že věkové rozmezí je velké. Je ale nastavené přesně tak, jak vím, že je to potřeba. V následujícím textu vám chci předat svoje zkušenosti z praxe, které vím, že vám pomohou, a nesou s sebou hned několik přínosů. Jedním z nich je právě samostatnost, které se s láskou věnuji, a učím rodiče, jak dovést jejich děti k této úžasné schopnosti.

*„Samostatnost není samozřejmost.“*

Před druhým rokem života je ideální doba k tomu, abyste se samostatností začali. Jedním skvělým místem pro trénování je právě kuchyň. Možná si všimnete, že batolata sama práci v kuchyni vyhledávají a vyžadují. Otevírají šuplíky, vyndávají jejich obsah a zkoumají ho. Přirozeně je to zajímavá a přitahuje.

Děti obdivují reálný svět víc než hračky. Někdy to může vypadat, že si děti raději hrají, než aby zkoumaly zmíněné náčiní v kuchyni. Ve skutečnosti je to tak, že dítě se ubírá k hračce, když nemá nic lepšího na práci.

Tuto myšlenku měla Marie Montessori, italská lékařka a pedagožka, která zahrnovala do svého učení práce praktické dovednosti. Do věku 3 let je velice důležité, aby se dítě naučilo všechny činnosti, které bude potřebovat pro to, aby přežilo a mohlo vůbec existovat.

Dítě se narodí a ví, že se o sebe musí postarat, a dělá pro to všechno... No, možná taky ne... To záleží na tom, jestli dostává příležitosti, a nebo má na cestě překážky. Jaké? Naše ruce především. Často jsme trochu služebničky pro své děti, protože si myslíme, že „na to jsou ještě malé“. Až „na to budou velké“ z našeho pohledu, už se dětem nebude chtít a budete jak vy, tak i děti řešit negativní emoce, které budou vyvstávat přesně z těchto situací.

Proto pokud máte batole do 3 let, věnujte mu co nejvíce času a mějte na paměti, že jakmile udělá první krůček, je to tady, to velké objevování a poznávání jeho okolí. V tento moment je začněte pozorovat a klást příležitosti na cestu.

Vidíte, že si hraje s koštětem? Ukažte mu, jak se zametá. Všimli jste si, že si batole hraje s vařečkou? Pobídněte ho, že spolu něco zamícháte, upečete. Kdyby vás zajímalo víc o tom, jak podpořit zvědavost a samostatnost od narození do 3 let, všechny ucelené informace, které využijete doma, najdete v Průvodci výchovou od narození do 3 let.

A teď k těm starším dětem. Od 3 do 6 let si dítě staví na pevných základech pomyslný domeček, tzn. na dovednostech, které získalo do tří let, teď staví složitější činnosti. Dítě by se tedy mělo

s činnostmi v kuchyni seznamovat již před třetím rokem života. Pokud tomu tak nebylo, je ideální příležitost i teď, a to díky této kuchařce, která vás lehce a hravě provede aktivitami v kuchyni, díky kterým bude vaše dítě více samostatné.

Stejně tak se vám tyto informace budou hodit i ve věku od 6 do 9 let. Vaše děti si již hravě poradí s přípravou některých pokrmů, možná již doma i něco malého uvařily a díky informacím v tomto eBooku jim dáte ještě větší důvěru k tomu, aby to dokázaly samy, protože získáte ucelené informace o tom, jak celý proces samostatnosti v kuchyni nastavit. Dáte jim příležitost, a uvidíte ten zázrak.

Pokládám za důležité zde zmínit, že to, co je napsáno níže, bude „jinak fungovat“ s batolaty a jinak se staršími dětmi. Malé děti mají přirozeně touhu a vnitřní motivaci jít těmto příležitostem naproti, a tak nebude potřeba hledat způsoby, jak je k těmto aktivitám přilákat.

Starší děti také milují vaření a pečení, ale dokážu si představit, že některé z nich mají trochu jiné zájmy. Tak to jen na úvod, než se do toho pustíte. :)

Cíle jsou ale pro všechny děti stejné:

- dostat v kuchyni příležitost
- osvojit si základy samostatnosti
- vyzkoušet si recepty

Cíle pro rodiče:

- mít kuchyň přizpůsobenou věku dětí a jejich potřebám



*„Ideální je, když má dítě v kuchyni vlastní pracovní stoleček...“*



**Dítě  
trénuje**

**procvičuje  
a zdokonaluje se**

V této kapitole bych vás ráda seznámila s možnostmi, které lze v kuchyni s dětmi realizovat. Pokud jste otevření tomu, aby s vámi děti trávily čas v kuchyni, aby vám pomáhaly a učily se opravdu praktickým dovednostem, tak čtěte pozorně.

Na začátek bych ráda uvedla, co všechno dítě v kuchyni vědomě či nevědomě trénuje:

- Jemná a hrubá motorika – přenášení věcí a surovin, manipulace s nimi, krájení, přelévání, přesypání a další.
- Předmatematická dovednost – rozdílné váhy a množství jednotlivých surovin.
- Soustředěnost – dítě vyvíjí maximální soustředění na daný proces.
- Opakování – nikdy nekončící proces, který dítě zkrátka neomrzí.
- Jazyk a paměť – dítě vnímá, co říkáte, jak pojmenováváte jednotlivé suroviny, a vrývá si je do paměti, včetně postupu, který vidí.
- Spolupráce – forma komunikace mezi rodičem a dítětem.
- Smysl pro posloupnost – dítě začíná vnímat, že nemůže smíchat všechny suroviny naráz – smysl pro práci a posloupnost.

Toto všechno vede dítě k samostatnosti a nezávislému jednání při dalších zkušenostech s vařením/pečením.

Mnoho rodičů má strach z dětských úrazů v kuchyni. Mezi další důvody nezapojení dětí jsou například: „Je to na nervy.“ „Trvá to třikrát déle, než když si to udělám sám/sama.“ Ano, může se to stát, ale stejně tak se vaše dítě může zranit venku na zahradě, na hřišti, ale i doma v obýváku. Na straně druhé ale pokud to rodiči činí opravdu velký stres, je lepší do kuchyně dítě opravdu nebrat. Je samozřejmě důležité, aby se u toho i dospělý cítil dobře a neutrpělo tím jeho duševní zdraví jen proto, že nějaká Aneta píše, že se s dítětem musí do kuchyně za každou cenu. :)

Pokud se tedy rozhodnete, že do toho chcete jít (což předpokládám, když čtete tyto řádky), tak je dobré vědět, jak a s čím začít.

První, co musíte určitě udělat, je připravit pro dítě to správné prostředí v kuchyni, aby to pro něj bylo bezpečné a aby vám dítě mohlo být nápomocné.

Ideální je, když má dítě v kuchyni vlastní pracovní stoleček. Výhodné je koupit/vyrobít UČICÍ VĚŽ. Tuto pomůcku můžete pořídit klidně i z druhé ruky, většina rodičů to tak dělá a opravdu není nutné si ji pořizovat novou. Pokud bude nějak poškozená nebo obouchaná, jednoduše nanesete nový nátěr. Existují různé konstrukce a velikosti.



Dítě by mělo mít kuchyňské náčiní na dosah ruky. V ideálním případě v jeho dětské velikosti. Vyčleňte dítěti v kuchyni šuplík, kde bude mít svoje místo pro všechno, co v kuchyni potřebuje. Docílíte tím větší svobody a nezávislosti u svého dítěte. Jakmile vás pak třeba dítě uvidí v kuchyni, přiběhne ke svému šuplíku, vyndá si potřebné náčiní, vyšplhá do učicí věže a bude vám rádo nápomocné.

Je vhodné dítěti vyčlenit i místo s pultem na jídlo či práci a skříňku na nádobí a příbory, aby i v tomto ohledu mohlo být samostatné a schopné si vše připravit. Bohatě postačí, když dáte dítěti k dispozici 3 malé kusy příborů, jeden talířek a hrneček na poličku nebo do šuplíku, aby si je mohlo samo vzít. V kuchyni nebo v domácnosti celkově by nemělo chybět místo, kde bude mít sadu na úklid, protože zrovna kuchyň je místo, kde se nehody stávají a stávat se budou, tak ať i tady může být dítě samostatné a nezávislé.

Určitě doporučuji vyčlenit i místo v lednici, aby dítě mělo vlastní poličku třeba na přesnídávky, jogurty a další potraviny. Výběr poličky přizpůsobte podle výšky dítěte.

Co se týče pracovního náčiní do kuchyně, na trhu je již mnoho možností, co dětem pořídit, aby jim to padlo do dětských rukou. Možná si říkáte, na co to kupovat, když to dítě NĚJAK zvládne a NĚJAK to s klasickým náčiním udělá. Problém je, že naše NĚJAK může výrazně ovlivnit proces osvojování, a dítě tak může ztratit motivaci k tomu pokračovat. Proč? Jednoduše zjistí, že mu to s danou věcí nejde, je na něj těžká a nezvládne to.

Typickým příkladem je třeba práce s paličkou na maso. Dítě vidí, že maminka klepe řízky, a přiběhne do kuchyně, aby si to vyzkoušelo. Paličku sotva zvedne, chytne ji oběma rukama, dvakrát klepne do řízku a odchází. Zjistilo, že je na něj toto náčiní příliš těžké, a tak nemůže v procesu klepání pokračovat. Odchází z kuchyně. Rodič si řekne, že dítě musí být u všeho, ale u ničeho nevydrží... Tady ale nejde o to, aby vám DÍTĚ naklepalo všechny ŘÍZKY nebo alespoň ten jeden. Jde o to, aby dítě dostalo příležitost si činnost vyzkoušet. Bude vám za to vděčné, a v jeho očích uvidíte upřímnou radost.

Děti někdy neplánují být s námi v kuchyni dlouho a opravdu si jen na skok odběhnou od hračky, aby si to zkusily, a zase si jdou po svém. Někdy je to začne bavit a vydrží s námi až do konce. Pokud tomu tak není, budme otevřeni tomu, že zvědavě přišly, a věnujte jim s radostí pár minut času, které s vámi chtějí strávit.

Zpátky k náčiní. V dnešní době v dětské velikosti pořídíte např. odměrku, váleček, vařečku, kráječ na vajíčka, metličku, kráječ na jablka, škrabku, ostrý nůž, mazací nůž, lis na citrusy, vlnkovaný kráječ, prkénko a zástěru.

Je dobré vědět, že čas strávený s dítětem v kuchyni je potřeba si předem a hlavně správně naplánovat. Rozhodně to není o tom, jak si rodiče často mylně myslí, že s dítětem musí být v kuchyni pořád i přesto, že nemají zrovna čas se mu věnovat a dítě by narušilo přípravu rychlé večeře pro celou rodinu. Vymezte si nějaký den, třeba o víkendu, kdy budete s dítětem něco vařit nebo péct a budete vědět, že máte čas, prostor a chuť to dělat.

Zde bych ještě dodala, že jakmile vám děti začnou pomáhat, nedělají to proto, aby upekly koláč, uvařily brambory nebo připravily večeři pro celou rodinu. Jednotlivé věci dělají právě **PROTO, ABY JE DĚLALY**. Zajímá je proces, ne výsledek. Stejně je tomu i u kreslení, ale o tom zase v jiném eBooku.



Autorka kapitoly:

**Petra Líbová**

zakladatelka projektu  
**Hurá čtu!**



## Děti

### do kuchyně patří

Proč? Podívejte se na krátkou argumentaci, k čemu dětem je pečení, vaření, ale také mytí nádobí a úklid kuchyně. Myslím, že mi dáte za pravdu, že kuchyně je vlastně takovou univerzitou pro děti do 6ti let.

Děti od narození jsou naprogramované na to, aby se adaptovaly na místo a dobu, do které se narodily. Nasávají naši kulturu a zvyky a touží být součástí. Nejprve vaší úzké rodiny a pak svůj záběr pomalu rozšiřují na širší komunitu – širší rodinu, školku, školu...

Jídlo je neodmyslitelnou součástí naší kultury. Když něco oslavujeme, většinou společně jíme. Krásně připravené hostiny a domácí výborné a s láskou nachystané jídlo jsou pastvou pro naše smysly. A pro ty dětské, čerstvé smysly, ještě mnohem více.

Když využijete přirozený zájem dětí a zapojíte je do všech domácích prací, když jim umožníte, aby se v činnostech a v kuchyni vyznaly, stane se společné pečení a vaření vaší sdílenou radostí.

### **Kuchyně je skvělé místo!**

- pro společné smysluplné trávení času
- skvěle tu natrénujete motoriku hrubou i jemnou – krásně například rozcvičíte ruku pro psaní
- vývoj jemné motoriky úzce souvisí s vývojem řeči
- rozvinete slovní zásobu – třeba druhy ovoce, zeleniny, koření nebo názvy všemožného kuchyňského náčiní

- ukážete dítěti, že činnosti mají jednotlivé kroky a časovou posloupnost a tu si zažijete v praxi
- povzbudíte a vytříbíte smyslové vnímání všemi smysly – chutě, vůně, struktury
- v kuchyni můžete krásně spolupracovat a modelovat dětem, jak o něco požádat, poděkovat
- podpoříte trpělivost – je třeba počkat, než to bude uvařené/upečené
- rozvinete sociální dovednosti – schopnost někomu něco nabídnout, rozdělit se. Chystání jídla pro ostatní učí děti péči a pozornosti a společné jedení je v naší kultuře silně zakořeněné jako slavnost, podporuje sdílení a pospolitost.
- zažijete úspěch a uspokojení z hotového díla

Toto všechno vede dítě k samostatnosti a nezávislému jednání při dalších zkušenostech s vařením/pečením.



## TIPY

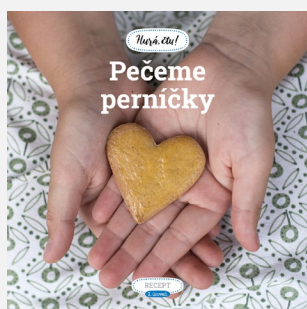
U předvádění činností méně mluvte a více ukazujte.

Zamyslete se a rozdělte činnosti do jednotlivých kroků a fází.

Promyslete, jak je dítěti ukázat tak, aby je zvládlo zopakovat samostatně.

Nebojte se nepořádku, raději ukažte dítěti, jak může po sobě uklidit.

Oslavujte společně každý malý úspěch.



## Pečeme perníčky

Tato jedinečná publikace umožní dětem, které už mají trochu cviku, upéct voňavé perníčky zcela samostatně. A s těmi ostatními proces podle receptu a návodu „krok za krokem“ jednou projdete a uvidíte, jak budou už napodruhé zkušené a samostatné.

A nejsou to jen perníčky, k čemu tato aktivita vede... Dítě se toho naučí mnohem více!

Ke každé publikaci zasíláme mailem doplňkové materiály – tipy na aktivity pro děti i jejich rodiče nebo pedagogy.

<https://huractu.cz/produkty/peceme-pernickky/>

Více o projektu Hurá, čtu! <https://huractu.cz/>

„Ačkoliv bude zpočátku pomazánka všude, jen ne na chlebu, věřte, že to bude pro děti opravdu velký zážitek.“



## Praktické aktivity

v kuchyni

### Přesýpání



Zprvu učíme přesýpat suché suroviny. Děti mohou přesýpat něco někam v rámci práce v kuchyni a toho, co s nimi právě děláte. Tyto aktivity jsou ale vhodné a oblíbené i bez toho, aniž byste museli něco vařit. Jak jsem zmiňovala výše, děti zajímá proces, ne výsledek. Připravte velký táč a dvě skleničky, do kterých dáte např. fazole, hrášek, rýži... U přesýpání je několik možných variant k trénování. Dítě může přesýpat pomocí džbánku se zobáčkem nebo ze skleničky do skleničky, s využitím lžičky, naběračky a dalšího náčiní. Přizpůsobujeme dle věku a měníme podle toho, jak má již dítě dovednost osvojenou. Při pečení nám děti mohou přesypávat ingredience do mísy.

### Přelévání



Po zvládnutí přesýpání suchých surovin můžeme dítěti nabídnout přelévání. Začínáme s vodou. Opět dbejte na zkoušení více možností, jako je džbánek se zobáčkem, skleničky, naběračka a další.

Tyto dvě dovednosti dítě pak využije u pečení a vaření, kde jeho zručnost zajisté oceníte a práce vám oběma půjde od ruky.

## Příprava ovoce a zeleniny



Provedte dítě procesem, jak je umýt a očistit. Vhodné je pro děti pořídit malý kartáč na zeleninu. Zdroj vody využijte z kohoutku a nebo dítěti položte mísu s vodou na bezpečné místo, kam dosáhne.

Některé kusy zeleniny je potřeba oškrábat. K tomu poslouží dětská škrabka. Nejprve ale dítěti rozkrojte třeba okurku na polovinu, aby se nekutálela a byla stabilní. Dítě tak jednoduše může okurku zbavit slupky. Můžete vyzkoušet i strouhání na struhadle, ale pozor na prsty. :)

Díky dětským kráječům můžete děti naučit, jak jednotlivé kusy ovoce nebo zeleniny nakrájet. Pokud je dítě menší, připravte mu k manipulaci menší kousky, se kterými si pak hravě poradí.

## Loupání a krájení



Loupat s dětmi můžete mandarinku, pomeranč nebo banán. V některých případech je potřeba dětem slupku nakrojit, aby se jim lépe ovoce loupalo. Již batole okolo 2. roku se dokáže tuto dovednost naučit, jen musí dostat příležitost a činnost provádět opakovaně, aby ji zdokonalilo.

Na krájení lze použít kulaté nože nebo vlnkovaný kráječ, který dětem krájení velice usnadní. Vždy podle věku přizpůsobte ovoce nebo zeleninu tak, aby to bylo pro děti co nejjednodušší. Např. banán rozkrojte napůl a položte na kuchyňské prkénko. Je to z toho důvodu, aby se dětem banán nekutálel. Vždy dbejte na to, aby děti držely kráječ oběma rukama a nedržely jednou rukou kus ovoce a druhou kráječ, abyste se vyhnuli možným zraněním. Ačkoliv se to nezdá, kráječ je ostrý.

Jablko je vhodné nakrájet na kolečka a použít na něj kulatý kráječ jablek.

## *Vymačkávání šťávy*



Jestliže doma nemáte elektrický odšťavňovač a disponujete lisem na citrusy, určitě jej s dětmi vyzkoušejte. Je to pro ně opravdu zážitek. Vymačkejte si šťávu jen tak a nebo za nějakým účelem – citronovou do čaje nebo pomerančovou pro radost.

## *Rozklírání a mazání pečiva*



Ačkoliv bude zpočátku pomazánka všude, jen ne na chlebu, veřte, že to bude pro děti opravdu velký zážitek. Pokud to nikdy předtím nedělaly, bude pro ně nové především zkoordinovat ruku, oko a pohyb s nožem. Pomazánka je element navíc. Dejte tomu čas a hlavně příležitosti. Uvidíte, že brzy si bude dítě s radostí a lehkostí mazat krajíc chleba nebo polovinu rohlíku.

## *Míchání a šlehání*



Děti neskutečně baví držet v ruce vařečku a „šmrdat“ s ní obsah v míse. Potěšíte je i tím, když vám budou moci přidržovat mixér. U míchání myslíte na to, že dítě potřebuje cítit, že činnost dokončilo ono samo. Nechte ho tedy chvíli míchat, pak mu řekněte, že to zamícháte silou vy, aby se to lépe spojilo. Až budete spokojeni s konzistencí, nechte dítě míchání dokončit, aby vidělo, že to zvládlo samo.

## *Úklid kuchyně a mytí nádobí*




Nedílnou součástí kuchyně musí být i úklid. Určitě se vám někdy stane, že dítě po dokončení pečení, vaření odběhne a již se za vámi nevrátí. Pro něj je aktivita u konce a víc ho nezajímá. Je dobré za ním jít a upozornit ho na úklid, ale někdy se může stát, hlavně u batolat, že neuspějete. Vždy ale dítě pobídněte k tomu, že je potřeba uklidit.

Mytí nádobí je aktivita, která děti hodně baví. Samozřejmě, že nádobí nebude umyté do dokonalosti, ale důležitý je opět proces, kterým dítě prochází. Postačí, když dítěti dáte mísu s vodou, utěrku, houbičku a jednu věc, kterou může omývat, zatímco vy budete umývat špinavé nádobí. Dítě si často s jednou věcí vystačí.



Instruktážní video postupu krájení jablka  
2,2 tis. zhlédnutí • před 3 lety  
Irena Kubantová  
Ellen má skoro 5 roků, takže není ochotná už chodit cestou, kterou učíme jít 18-30m děti. Tohle video má za cíl ukázat, jak ...



Pojďte vařit a péct! :) Nečekejte ale nic velkého, recepty jsou moje oblíbené a hlavně takové, které zvládnou i batolata kolem 2 let věku. Věřím, že na své si přijdou i větší milovníci kuchyně a na něčem jednodušším se vždycky musí začít.

Smiřte se s tím, že výsledek nebude asi takový, jaký jste čekali, ale radost vašeho dítěte z dobře odvedené práce to jistě předčí.



# RECEPTY

*pro malé i velké*



## *Čtvero ročních receptů*

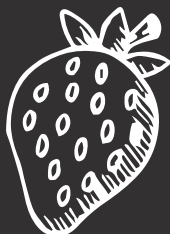
*Jaro:* Velikonoce: PERNÍČKY

*Léto:* Prázdniny: OVOCNÉ ŠPÍZY

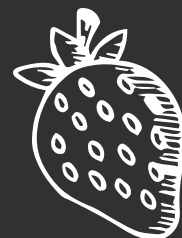
*Podzim:* Sychravé podzimní dny: JABLEČNÝ ŠTRŮDL

*Zima:* Vánoční čas: VANILKOVÉ ROHLÍČKY

## *Slané dobroty*



RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA  
ŠNECI Z LISTOVÉHO TĚSTA  
DĚTSKÝ SENDVIČ



## *Sladké freshe*

POMERANČOVÝ DŽUS  
BANÁNOVÁ ZMRZLINA  
JAHODOVÝ KOKTEJL



## *Než se do toho pustíte....*

Je nutné si říci jedno pravidlo. Myslete na to, že není důležité, JAK DLOUHO dítě u činnosti vydrží, ale to, že si ji osahá a vyzkouší. I kdyby to mělo znamenat, že si vzalo do ruky lžičku s cukrem a místo pěti dalo do mísy jen jednu. Dítě zajímá proces, ne výsledek. Vy také neupletete svetr naráz nebo nezapomenete hned první den 5 km. Zkrátka u toho nevydržíte tak dlouho. Možná vám přijde směšné, že porovnávám svetr a běh s přendáváním cukru do mísy, ale u dětí i dospělých se doba vytrvalosti dost liší a je to přirozeně v pořádku.

Vzpomínám si, jak mi kamarádka vyprávěla, jak se její tříletá dcerka ráda motá v kuchyni. Ale třeba u klepání řízků nevydrží ani 5 minut.

To má spoustu odůvodnění. Prvním může být to, že si dítě chtělo činnost jen vyzkoušet, tzv. „osahat“ a dál už ho to nezajímá. Nebo zjistilo, že je to těžká činnost, a tak nechá pokračovat vás. Co si budeme povídat, pro tříleté dítě je palička na maso celkem těžký předmět. Když bude přizpůsobena velikostí do jeho malých rukou, vydrží jeho zájem i činnost déle.

Dítě chce dělat všechno, a vzápětí třeba zase nic. V první řadě se jedná o to, zda předmět vyhovuje jeho věkovým potřebám, aby se mu s ním dobře manipulovalo. Druhým důvodem může být jednoduše zjištění, že to ještě nezvládne, je to na něj těžké, a tak bez vysvětlení činnost opustí.

Dítě (hlavně to malé) vám pravděpodobně neřekne: „Maminko, tohle ještě nezvládnou.“ Proto pak dochází k častým nedorozuměním mezi dítětem a rodičem, který situaci vyhodnotí jinak, než to vypadá, a pak dítě k vaření nepřizve, protože si myslí, že ho to nezajímá.

Zeptejte se dítěte pokaždé, když půjdete něco dělat do kuchyně, zda vám chce pomoci.

# JARO

Velikonoce



## Perníčky

*Jako malá holka, kolem 10. roku života, jsem milovala perníčky. Vždycky když jsem přišla kolem Vánoc někam na návštěvu, vrhla jsem se na ně. Bylo zajímavé, že pokaždé chutnaly jinak, ale vlastně vždycky stejně. Chuť byla nepopsatelná. Moje maminka perníčky nikdy nepekla. Vždycky s oblibou pekla pracny nebo tvořila těsto na vosí hnízda. S mým mladším bráškou jsme pak dlouhé hodiny tlačili těsto do formiček a plnili je sladkým, žlutým krémem. Jednou jsem své přání upéct je i doma vyslovila nahlas. Nikdy se ale nepovedly a nechutnaly tak, jak jsem je znala od známých. Vyzkoušely jsme s maminkou 3 různé recepty, ale perníčky mi pořád nechutnaly a nevoněly tak, jak by měly. Až jako dospělá jsem si je vyzkoušela upéct sama a konečně byly takové, jaké jsem je z dětství znala – křupavé, voňavé a lahodné. Pojďte si upéct rodinné perníčky a vychutnejte si tu radost ze společného pečení.*

Perníčky jsou oblíbené nejen v období Vánoc, ale také Velikonoc. Je zcela na vás v jakém období si je s dětmi upečete.

Recept na „ty moje“ perníčky naleznete v **receptech**. Můžete je se svými dětmi vyzkoušet. Myslete na to, že jde hlavně o proces přípravy těsta a vykrajování a pokládání perníčků na plech.

Menším dětem připravte suroviny již odměřené a nebo odměřujte spolu. Starší děti mohou sledovat čísla na váze, číst v receptu a kontrolovat množství samy.

Pokud máte na pečení dostatek času, můžete si se surovinami trochu pohrát a vysvětlit dětem úměrně věku, jaký je rozdíl mezi hladkou, polohrubou a hrubou moukou. Nechte je osahat si je, nasypat vedle sebe do malých mističek. Ochutnat cukr moučka a cukr krystal, aby si děti prožily a navnímalý rozdíl ve struktuře i chuti.

U vajíček pravidlo opakování platí mnohonásobně, protože čím více dáte dítěti příležitostí s nimi manipulovat, tím dříve to samo zvládne. Doporučuji vajíčka rozbíjet mimo hlavní mísu se surovinami, protože budete muset určitě vyndávat i skořápky.

Nechte děti jednotlivé ingredience ochutnávat, ale pozor na ty, které se běžně do úst nedávají. Jakmile dítě vidí, že něco může ochutnat, platí to pro něj automaticky u všech dalších ingrediencí, vč. mouky, jedlé sody nebo perníkového koření. Vzpomínám si, když jsem byla se dvěma dětmi na zahrádce a starší holčička si utrhla ze záhonku bylinku, aby si ji dala do úst.

Najednou jsem ji zastavila, protože jsem věděla, že když to její 1,5letá sestřička uvidí, bude chtít ochutnat také, ale hlavně ochutná i ostatní květinky jako třeba fialky, které byly hned vedle bylinek. Neznamena to však, že bych té starší běžně nedovolila bylinky ochutnat, jen jsem věděla, že zrovna v dané chvíli nemám dostatek prostoru té menší vysvětlovat a popisovat, které rostlinky se ochutnávají, a které ne. Tohle je něco, co chce čas.

Stejně to platí u pečení. Je dobré si vymezit na tyhle „ochutnávky“ prostor a čas a projít si je s dítětem od A do Z. Když víte, že potřebujete za nějakou dobu upéct perníčky, protože máte v plánu ještě úklid celé domácnosti nebo rodinný výlet, bude pro vás stěžejní, aby dítě přesýpalo vámi připravené suroviny do mísy a vy jste mohli vytvořit těsto.

Velkou a oblíbenou aktivitou je samotné vykrajování. I kdyby se dítě nepodílelo na procesu přípravy těsta, věřte, že práce s vykrajovátkou je pro něj naprosto bezkonkurenční činností, kterou se může na tvorbě perníčků podílet. Děti budou popisovat, komentovat vykrojené perníčky a nebo si smýšlet příběhy. Jejich nikdy nekončící fantazie pojedou na plné obrátky.

Moc hezká aktivita je pozorování perníčků, jak v troubě narůstají nebo jejich potírání rozšlehaným vajíčkem.

# LÉTO

Prázdniny



## Ovocné špízy

*Miluji léto a k němu jednoduché, chutné a svěží svačinky. Takže v ideálním případě ovoce. Někdy se nemohu rozhodnout, jestli si vezmu jablko, hroznové víno nebo raději maliny. A tak jsem si řekla, že si vezmu od každého kousek! Udělám si ovocný špíz, a když jich udělám víc, potěším tak i své kamarády. Jednoduchá svačinka, která dětem nejen chutná, ale také procvičuje jejich prstíky, úchop a napichování. No není to skvělé?*

Na špízy se vám bude hodit: kiwi, jablko, hroznové víno, pomeranč, jahody, banány.

Nejprve připravte vše, co budete k této aktivitě potřebovat a poté dítěti předkládejte jednotlivé činnosti (mytí ovoce, čištění, krájení apod.).

Vyberte s dětmi vhodné ovoce k napichování na špejli. Dejte dětem k dispozici učicí věž, pokud ji doma máte, a zdroj vody. Připravené ovoce omyjte, oloupejte či upravte tak, aby se dalo konzumovat. Úkony, které dítě zvládne samo nebo s dopomocí, ho nechte udělat. Připravte pracovní plochu na krájení ovoce tzn. prkénko, dětský nůž, kráječ a mističky, do kterých nakrájené ovoce vloží. Po ruce by dítě mělo mít i odpadkový koš nebo sáček, do kterého může slupky a nepotřebné části odhodit.

Ukažte dítěti, jak se správně drží dětský nůž nebo kráječ. U kráječe dbejte na držení oběma rukama. Děti často používají jen jednu ruku a tou druhou si přidržují ovoce na prkénku. Při špatné manipulaci může kráječ sjet po ovoci a zranit vaše dítě, proto vždy dbejte na úchop oběma rukama a připomínejte to i dítěti. Doporučuji tuto celou aktivitu krájení dát dítěti na větší táč.

U jablka doporučuji, abyste dítěti připravili jablko na menší kusy a dítě pak krájelo přímo je. Nebo mu pořídte kráječ na jablka, který odstraní vnitřní část a rozkrojí jablko na požadované „měsíčky“, které si dítě následně může rozkrájet druhým kráječem.

Položte dítěti na stůl všechny mističky, špejle a tácek, na který bude hotové špízy pokládat. Nakonec si můžete procvičit počítání a spočítat, kolik kusů ovoce je na špízech a kolik špízů je celkem.

Ovocné špízy jsou ideální svačinkou pro horké letní dny a potěší každé dítě.



Příprava ovocných špízů je aktivita, kterou můžete připravit s dětmi, když očekáváte početnou návštěvu. Dítě bude rádo užitečné a bude mít radost, že mohlo připravit drobné občerstvení samo. Tato svačinka se hodí i k tomu, aby se dítě mohlo podělit s kamarády.



# PODZIM

Sychravé  
podzimní dny



## Jablečný štrůdl

*Štrůdl. Sladká jablečná dobrota mého dětství. Dodnes si pamatuji, jak jsem si jako dospělá udělala svůj úplně první štrůdl! Bylo to něco! Celé dětství jsem sledovala maminku jak válí těsto, strouhá jablka, pokládá je na něj a dochucuje cukrem i skořicí. Vždycky mě nechala sledovat ji, ale nikdy neřekla: „Anetko, chceš mi pomoci?“ nebo „Chceš si to vyzkoušet taky?“ Nebyla jsem dítě, které se vehementně „cpe“ mámě pod ruce a všechno chce udělat a vyzkoušet si. Jakmile jsem začala sedět, posazovala mě na kuchyňskou linku a nechala mě sledovat ji. A tak jsem sledovala dalších pár let. Nevěděla jsem, že můžu pomáhat nebo požádat o příležitost být nápomocná. Nevyčítám jí to. Ani ona nevěděla, že mě může k této aktivitě přizvat.*

*Proto bych chtěla, abyste vy o těchto možnostech nejen věděli, ale také uměli dát dítěti příležitost k tomu, aby se mohlo zapojit.*

Připravte si všechny suroviny na kuchyňskou linku a s dítětem si je pojmenujte. Dítě pak může omýt jablka. Je důležité, abyste mu ukázali, jak se to dělá a poskytli mu snadný přístup k vodě. Ať již z kohoutku nebo tak, že mu dáte mísu s vodou. Nezapomeňte mu ukázat, jak jablka osušit do utěrky. Vše, co vám může připadat jasné, dítěti tak jasné být nemusí. Může to pro něj být první zkušenost.

Nechte ho vyzkoušet si strouhání jablek. I kdyby u toho dítě vydrželo jen 2 minuty, dosáhlo zkušenosti s touto aktivitou. Nejde o to, jak dlouho to dělalo a jestli činnost dokončilo, ale to, že se s ní seznámilo.

Někdy dítě vydrží u činnosti jen krátce. Ne proto, že by ho nebavila, ale cítí, že to ještě nezvládne. Jakmile vám dítě činnost přenechá, pokračujte sami a nechte ho pomoci vám na jejím konci.

Popište dítěti, jak se zadělává na štrúdl. Těsto můžete použít domácí nebo to kupované. Vysvětlete dítěti, jak se těsto válí. Nechte ho si vyzkoušet válení hned na začátku. Poté těsto rozválejte vy a konečné válení nechte opět na něm, aby mohlo proces dokončit samo. Dítě potřebuje zažít pocit úspěchu, že aktivitu dokončilo bez vaší pomoci. To, že jste těsto vyváleli do požadovaného tvaru a tloušťky vy, nehraje roli.

Dítě potřebuje aktivitu začít a dokončit samo. To, že jste udělali mezikroky k tomu, aby dosáhlo výsledku, je v pořádku. Pobídněte ho, aby rozmístilo jablka na těsto, posypalo je cukrem a skořicí a těsto smotejte vy. Dítě může do štrúdlu udělat vidličkou dírky (moje maminka to tak vždycky dělala).

Pak už jen nastavte minutku, aby dítě mohlo sledovat, jak dlouho se jablečný štrúdl peče a kdy jej vyndat. Krájení štrúdlu (pod vaším dohledem a za vaší pomoci), přendávání na talířky, případně posypávání cukrem můžete také nechat v režii dítěte.



TIP

Pokud se doma sejdete zrovna celá rodina, nabídněte vašemu dítěti, aby odneslo štrúdl na talířku jednotlivým členům rodiny. Podpořte tak jeho potřeby a pocit, že to zvládlo samo a s vaší dopomocí upeklo jablečný štrúdl pro celou rodinu. Nezapomeňte ho ocenit, např. slovy: „Moc mi to chutná, určitě ti to dalo práci.“ Zkuste se vyvarovat větám, jako jsou: „**Ty jsi šikulka!**“ nebo „Ty jsi ale šikovná.“ Proč? „Šikulka“ a „šikovná“ dítě slyší skoro pořád a bez rozdílu o jakou aktivitu nebo činnost se jedná. Pro nás dospělé je to univerzální odpověď pro dítě. Pro něj to ale není ocenění jako takové. Dítě ví, že jsme ho zase jen pochválili těmi stejnými slovy a víc nic.



**Konec šikulek aneb proč dítěti neříkat: „Ty jsi šikulka.“**

# ZIMA

Vánoční čas



## Vanilkové rohlíčky

*Vanilkové rohlíčky jsem od dětství nejedla, protože mi nikdy nechutnaly a nechutnají mi dodnes. Až na jedny, které jsou naprosto dokonalé. Recept, který s vámi budu sdílet, předčí všechny vanilkové rohlíčky, které jste doposud upekli.*

*Získala jsem ho od maminky jedné malé slečny se zrzavými vlásky, která se jmenovala Terežka. Před pár lety se naše cesty nenadále střetly. Byly zrovna Vánoce a já mohla ochutnat vánoční cukroví, které společně napekly. Vyzkoušela jsem všechno kromě rohlíčků. Maminka holčičky se na mě podívala a řekla: „Anet, tohle ale nejsou ledajaké vanilkové rohlíčky! Zní to trochu jako z pohádky, že? Tenhle recept mám od své mámy, která ho má zase od svojí mámy. A možná, že to sahá ještě dál. Dědí se po generace.“ Byla jsem trochu nedůvěřivá ke skutečnosti, že by mi rohlíčky podle prastarého receptu mohly chutnat. Její příběh se mi líbil, a tak jsem je hned druhý den vyzkoušela.*

*Od té doby jsem se do vanilkových rohlíčků zamilovala a jsou součástí každých Vánoc. Vždycky, když jdu na návštěvu, vezmu je s sebou a každý si je chválí.*

Suroviny a postup jsou tajné, ale vám ho prozradím:

- 250 g polohrubé mouky
- 125 g cukru krystal
- 3 vejce
- špetku prášku do pečiva
- 200 g másla (nejlépe nastrohaného nebo na kousky nakrájeného)

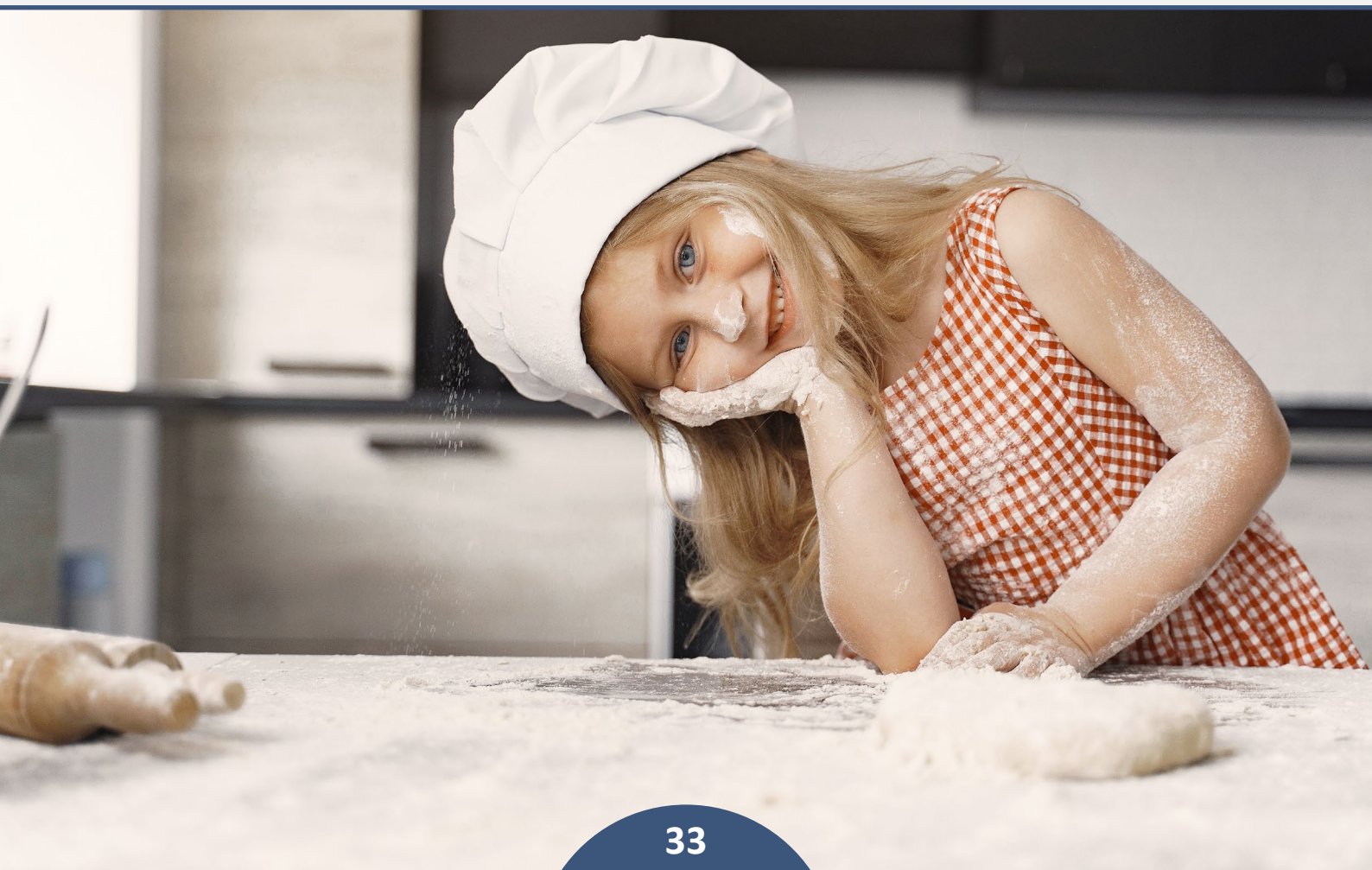
Mouku dejte do misky, vytvořte důlek a nasypete do něj cukr, přidejte žloutky. Směs promíchejte, aby vám vznikla kaše. Na špičku nože prášek do pečiva, přidejte máslo. Těsto hnětte zhruba 10–15 min, než se vám spojí. Zpočátku to bude vypadat, že je to zcela nemožné, ale nebojte se. :-)

Starší děti se mohou více zapojit. Já to dělám s dětmi tak, že sypu mouku nebo cukr a jim řeknu, jaká čísla se mají objevit na váze. Děti to hlídají, a když vidí řečená čísla, řeknou mi „stop“.

Nechte dítě „vyřádit se“ a pak se do toho pusťte vy. Jakmile těsto začne dostávat tvar, nechte ještě dítě si párkrát prohníst hotové těsto a poté ho dejte na chvíli do lednice, aby se vám lépe tvarovaly rohlíčky. Kdyby vám těsto povolilo a „matlalo se“, zase ho vložte na pár minut do lednice.

U menších dětí doporučuji silikonové formy na rohlíčky. Je to celý plát, kam dítě vkládá těsto. Mám to vyzkoušené a děti to moc baví. Já osobně mám s tvarováním rohlíčků docela problém, tak mi to také vyhovuje. :-)

Doba pečení je 10–15 minut. Až zružoví, vyndáte je z trouby. Pozor, z formiček jsou velmi horké. Nezapomeňte na tuto skutečnost upozornit dychtivé děti, které se vždycky vrhají po cukroví ihned, jak ho ještě teplé vyndáte z trouby. Vychladlé rohlíčky dítě může posypat moučkovým cukrem a dát na talíř.



# SLANÉ dobroty



## Rybičková pomazánka

*Vzpomínky ze školky jsou něco, co mě provází životem pořád. Už jen proto, že jsem si splnila svůj sen a stala se učitelkou ve školce. Kromě toho také vzpomínám na pomazánky, které byly nedílnou součástí každého dne.*

*Mojí nejoblíbenější pomazánkou vždycky byla právě ta rybičková. Doufám, že jsem se trefila do chuti i vašemu dítěti nebo dětem. Mrzelo by mě, kdyby ne, ale každý máme jiné chutě. Zrovna tahle pomazánka byla favoritem téměř u všech dětí v jeslích a školkách, kde jsem pracovala. :) Tak pojďme na to.*

Na pomazánku si s dítětem připravíte sardinky ve vlastní šťávě, bílý jogurt, sůl a pepř. Já dávám i cibuli, ale některým dětem tam nechutná.

Všechny potřebné suroviny i kuchyňské potřeby připravíte s dítětem na stůl a můžete se pustit do práce. Vše by mělo být nachystáno tak, aby dítě mohlo začít rovnou pracovat. Otevřené sardinky, jogurt, sůl ve slánce a pepř v pepřence.

Do misky dítě necháte přemístit sardinky, které rozmačká vidličkou. Názorně mu ukažte, jak se to dělá. Pak přidejte společně pár lžic jogurtu, dochuťte solí a pepřem a můžete mazat na chleba.

Mazání chleba je dovednost, se kterou doporučuji dítě seznamovat již kolem 18 měsíce života .

V této fázi připravíte prostředí pro mazání chleba. Na tácek dáte mazací nožik, plátek chleba a malou mističku s trochou pomazánky a necháte dítě trénovat. Nejdříve ale vezmete krajíc, ukážete, jak na to a pak necháte pokračovat dítě.

# SLANÉ dobroty



## Šneci

### z listového těsta

*K tomuto receptu bohužel žádný osobní příběh nemám. Možná jen to, že jakmile přede mě kamarádka položila talíř s hotovými šneky, tak byl za pár minut prázdný.*

Jednoduchý recept a chutný výsledek. Pro trénování jemné motoriky jako stvořený.

Recept mám od své kamarádky, která je dělá opravdu výborné. Stejně tak, jako děti milují přípravu štrůdlu, je i tohle velice rychlá a oblíbená aktivita. Věřím, že jako rodiče ji oceníte. Stačí opravdu málo – listové těsto, kečup, oregáno, šunka nebo anglická slanina, plátky sýra.

Těsto můžete koupit již rozválené a nechat jej děti rozbalit a rozvinout na kuchyňskou linku. Do mističky jim připravíte kečup, aby ho mohly lžičkou nebo stěrkou snáze rozetřít na těsto. Sypáním oregána si děti procvičí špetkový úchop. Menším je potřeba ho ukázat. Poté dítě položí rovnoměrně jednotlivé plátky šunky na těsto a završí plátky sýra. Těsto srolujte do rolády. Starší děti to zvládnou také. Nakonec nakrájejte „roládu“ na kolečka. S tím vám mohou pomoci i malí kuchaři a společně pak přesunete vzniklé šneky na vyložený pečicí papír na plech. Potřete vajíčkem a dáte do trouby.

Pečte v troubě na 200 stupňů asi 20 minut, dozlatova.

# SLANÉ dobroty



## Dětský sendvič

*Jestli na něco opravdu ráda vzpomínám, tak jsou to výlety ve školce a na základní škole. Vždycky se mi líbily momenty, kdy jsem otevřela batůžek a v něm na mě čekala svačinka od maminky. Mňam! Pamatuji si, že většina z nás měla obloženou housku nebo sendvič. Proč taky ne, byla to dobrá a vydatná svačinka na cesty. Každý jsme ji měl trochu jinou, ale vlastně všichni stejnou. Jednou mě tak napadlo, jaké by to asi bylo, kdyby si děti tu svačinku na výlet připravily samy, když jim připravím vše potřebné... Víte co jsem zjistila? Moc je to baví, proces přípravy je neskutečně fascinuje. Přece jenom musí přemýšlet, kdy mazat máslo a v jakém kroku na něj položit šunku, salát apod.*

Pojďte to vyzkoušet také se svými dětmi a věřte mi, že jim sendvič bude o to víc na výletě chutnat! Již jen proto, že si tam dají přesně to, co jim chutná, a nebudou ho muset otevírat a ušklíbat se nad tím, že jste jim tam dali třeba rajče, které nemají zrovna rády.



TIP

Speciálně k této příležitosti jsem pro vaše děti navrhla a vytvořila **Svačínový batůžek BATŮ**. Spolu s dalšími tvůrci mu říkáme: "Hrdina na šňůrkách." Tento pomocník neslouží pouze na krabičku a láhev s pitím, ale splňuje 3 základní parametry - potřeba zodpovědnosti, podpora samostatnosti a praktičnost.

Je lehký, jednoduchý a každému dítěti padne nejen do oka, ale i na záda.

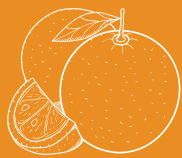
Vím, jak mají děti rády nejrůznější vzory, a protože ctím svobodnou volbu výběru, mohou si děti vybrat z široké nabídky látek, ze kterých můžeme batůžek BATŮ ušít.

Připravte dětem na stůl vše potřebné, jako je chleba, máslo, zelenina – rajče, okurka (nakrájené), ledový salát, šunka, sýr. Myslete na to, že čím menší dítě, tím méně kroků. Můžete si s dítětem projít celý proces od nákupu až po samotnou přípravu sendviče a uložení do svačinového boxu.

Zřejmě budete tuto aktivitu dělat častěji a není nutné ani starší dítě zahltit vším najednou. Postupujte pomalu. Pár týdnů ho nechte pracovat s připravenými surovinami od vás, a až uvidíte, že má tyto dovednosti zvládnuté/osvojené, můžete mu navrhnout, že si příště může vyzkoušet samotné krájení zeleniny a přípravu dalších surovin. Nespěchejte na dítě a pozorujte ho. Přizpůsobte se jeho možnostem a schopnostem.

BATŮ<sup>šit</sup>  
BATŮ

HRDINA NA ŠŇŮRKÁCH



# SLADKÉ freshe



## Pomerančový džus

*Mačkáni pomerančů mě vždy fascinovalo. S radostí jsem maminku pozorovala a těšila se na čerstvě vymačkaný džus. Když jsem trochu povyroستla, párkrát jsem si to vyzkoušela taky. Moc mi to nešlo. Byla jsem z toho smutná. Vypadalo to tak jednoduše, ale nebylo. Jak jen to ta maminka dělá, říkala jsem si. Proto jsem tuto aktivitu zahrnula i do své kuchařky. Nejenže děti trénují tuto dovednost, ale také prstíky a úchop.*

Není nad to si umět připravit džus z čerstvých pomerančů a ještě úplně sám. Tuto aktivitu batolata hravě a s radostí zvládnou.

Připravte jim jednoduché prostředí, kde budou moci dosáhnout vytouženého úspěchu. Starší děti si mohou prostředí obstarat samy. Menší se budou na přípravě podílet.

Budete potřebovat:

Ruční lis na citrusy, pomeranče, nůž, tácek, skleničku, mističku na vymačkané pomeranče.

Dítěti v jakémkoli věku odprezentujete, jak si pomerančovou šťávu připravit. Postup ukážete od začátku až do konce. Nemusíte složitě popisovat a vysvětlovat. Stačí, když budete tiše ukazovat a dítě vás bude sledovat. To samé potom uděláte vy. Budete dítě při jeho práci sledovat a zbytečně nebudete narušovat jeho činnost. Pouze v případě, pokud to bude nutné, tak mu pomůžete/ukážete, jak na to.



Na konci si můžete společně přifuknout pomerančovou šťávou, kterou jste si vymačkali a oslavit tak další zvládnutou aktivitu v této kuchařce aktivit a receptů.





**SLADKÉ**  
freshe



## Banánová zmrzlina

*Mají vaše děti rády banány? Já je miluji. A co teprve zmrzlinu. Proto jsem si řekla, že tyto dvě dobroty propojím v jednu a udělám z nich banánovou zmrzlinu, kterou si můžete s dětmi udělat také. Je krásně jemná, sladká a dokonale banánová.*

Postup je velice jednoduchý.

Budete potřebovat:

Banány, tyčový mixér, mističky, prkénko, kráječ, plastovou krabičku s víčkem, igelitový sáček.

Připravte malým dětem prostředí tak, aby si mohly jen sednout a začít pracovat. Méně zkušeným pomozte s přípravou a větší děti si to připraví samy.

Dítě si odstraní slupku z banánu, položí ho na prkénko a oběma rukama uchopí kráječ. Dbejte na dodržování těchto pravidel. Postupně nakrájí všechny banány na kolečka a společně je přendejte do sáčku.

Sáček s banány dejte na pár hodin nebo přes noc do mrazáku. Poté dejte do misky a nechte povolit. Ukažte dítěti, jak se pracuje s tyčovým mixérem, aby jej mohlo samo rozmixovat.

Hotovo. Lžící dítě rozdělí zmrzlinu do mističek pro celou rodinu a roznese ji všem členům.



K banánu můžete přidat třeba mango nebo jiné ovoce, které půjde chuťově s banánem dohromady a které máte s dětmi rádi.





# SLADKÉ freshe



## Jahodový koktejl

*Jestli mám něco opravdu ráda, tak je to jahodový koktejl. Svěží a z čerstvých jahod přímo ze zahrádky. Už se vám sbíhají sliny?*

*Vzpomínám si, jak se moje babička předkláněla několik dlouhých minut, aby mi na zahrádce natrhala čerstvé jahody, ze kterých mi pak udělala jahodové knedlíky a maminka jahodový koktejl.*

Pokud nemáte možnost čerstvých jahod, vůbec nevadí, když si je koupíte v obchodě. Doporučuji dítě i v obchodě nechat vybrat jahody, aby vědělo, že opravdu bude koktejl dělat samo a prošlo si tímto procesem od začátku do konce.

V první řadě je potřeba jahody umýt. Také tuto aktivitu můžete nechat na dítěti. Ukažte mu, jak zapnout vodu a umýt jahody, které potom bude odkládat do misky. Ve druhé fázi dítě bude sundávat z jahůdek stopku.

Je vhodné to dítěti připravit jako jednu ucelenou aktivitu. Položte mu na stoleček táč, kde bude mít k dispozici tři mističky:


Mističku s jahodami, jednu na očištěné jahody a jednu na stopky.

Dítě může v klidu a soustředěně pracovat. Pozorujte ho, jak činnost vnímá, jak mu to jde a jaké nové dovednosti si tímto procesem osvojuje.

Pokud jste již dělali banánovou zmrzlinu, má vaše dítě zkušenosti s tyčovým mixérem. Společně přendejte jahody do odměrky nebo vyšší nádoby a rozmixujte. Dítě může přilít mléko a opět s vaší pomocí rozmixovat. Dochutte cukrem.

Dovolte dítěti ochutnat, zda je koktejl dle jeho chuťových představ. Některé děti mají potřebu rozlít nápoj do skleniček pro celou rodinu, aby jeho výtvar ochutnali. Přidejte brčka a vychutnejte si svěží sladkou chuť společně.





# SEZNAM mých receptů a ingrediencí

- 43 *Perníčky*
- 44 *Ovocné špízy*
- 45 *Jablečný štrúdl*
- 46 *Vanilkové rohlíčky*
- 47 *Rybičková pomazánka*
- 48 *Šneci z listového těsta*
- 49 *Dětský sendvič*
- 50 *Pomerančový džus*
- 51 *Banánová zmrzlina*
- 52 *Jahodový koktejl*



# Perníčky

## CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 60 g hery
- 2 lžice medu
- 2 vejce (+1 na potřeni)
- 400 g hladké mouky
- 140 g moučkového cukru
- 1 lžička sody
- 2 lžice perníkového koření

## POSTUP:

Heru a med společně rozpustíme, přidáme rozšlehaná vejce, mouku, cukr, sodu, koření. Vypracujeme těsto a hned ho zpracujeme (nenechávat odležet, byly by tvrdé). Doporučuji vyšší těsto, perníčky jsou pak měkké. Troubu předehřát na 180 stupňů a péct 10 - 15 minut. Po vyndání z trouby potřít rozšlehaným vajíčkem.



## Ovocné špízy

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- kiwi
- jablko
- hroznové víno
- pomeranč
- jahody
- banány

### POSTUP:

Ovoce omyjete a položíte na utěrku nebo do misek - dítě může jednotlivé kousky ovoce roztrídít do mistichek, což je další příjemná a zajímavá aktivita pro vaše dítě. S pomocí speciálního dětského kráječe nebo Montessori kráječe nakrájejte s dítětem ovoce na malé kousky, které bude moci napichovat na špejli.



## Jablečný štrúdl

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 300 g hladké mouky
- sůl a citronovou kůru
- 200 g másla
- 120 ml mléka
- cukr vanilka dle chuti
- ½ droždí
- 6-8 jablek
- skořice

Štrúdl lze upéct z listového těsta nebo si zadělat na domácí kynuté těsto. Já mám ráda obě varianty, a protože je ta z kynutého těsta chutnější a zábavnější, podělím se s vámi o suroviny i postup

### POSTUP:

Na jednu polovinu mouky nastrouháme máslo, do té druhé uděláme důlek a nalijeme vlažné mléko s cukrem a rozdrobené droždí. Mezitím si omyjeme a nastrouháme jablka, zakapeme citronovou šťávou, posypeme cukrem a skořicí. Poté smícháme všechny suroviny v míse a vypracujeme hladké těsto, které NEKYNE! Ihned ho rozválíme na pečícím papíře, poklademe jablečnou směsí a zamotáme. I s papírem přesuneme na plech a potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme na 175 stupňů 25 minut. Po vyndání opět potřeme vejcem a posypeme moučkovým cukrem.



## Vanilkové rohlíčky

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- 250 g polohrubé mouky
- 125 g cukru krystal
- 3 vejce
- špetku prášku do pečiva
- 200 g másla (nejlépe nastrohaného nebo na kousky nakrájeného)

### POSTUP:

Mouku dejte do misky, vytvořte důlek a nasypťte do něj cukr. Oddělte žloutky od bílků a žloutky dejte do mísy, kde je cukr s moukou. Cukr se žloutky promíchejte, aby vám vznikla kaše. Na špičku nože prášek do pečiva. Přidejte máslo. Těsto hněťte tak dlouho (cca 10–15 min), než se vám spojí. Zpočátku to bude vypadat, že je to zcela nemožné, ale nebojte se, opravdu se spojí. :) Jakmile těsto začne dostávat tvar, dejte ho na chvíli do lednice, aby se vám lépe tvarovaly rohlíčky. Kdyby vám těsto povolilo a „matlalo se“, zase ho vložte na pár minut do lednice. Pečeme na 180 stupňů zhruba 10–15 minut, do růžova. Vychladlé rohlíčky může dítě posypat moučkovým cukrem a dát na talíř.



## Rybičková pomazánka

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- pečivo
- sardinky ve vlastní šťávě
- bílý jogurt / pomazánkové máslo
- cibuli (podle chuti dětí)
- sůl a pepř

### POSTUP:

Rybičky i se šťávou dejte do misky a rozmačkejte vidličkou. Přidejte jogurt, popřípadě cibuli, pepř, sůl a vše promíchejte. Dejte zchladnout do ledničky a podávejte na kouscích pečiva.



## Šneci z listového těsta

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- listové těsto
- kečup
- oregáno
- šunku / anglickou slaninu
- plátkový sýr

### POSTUP:

Připravte si těsto, potřete ho kečupem, posypte oreganem, položte plátky šunky a nakonec plátky sýra. Těsto srolujte do rolády, nakrájejte ji na kolečka, položte na plech vyložený pečícím papírem, potřete rozšlehaným vajíčkem a dejte do trouby. Pečte v troubě na 200 stupňů zhruba 20 minut, dozlatova. Poté nechte na plechu vychladnout.



## Dětský sendvič

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- šunku
- okurku
- rajče
- ledový salát
- pečivo (housku, toustový chléb, bagetu)
- máslo

### POSTUP:

Rozkrojte dítěti např. housku na dvě poloviny, namažte s dítětem pečivo máslem, položte na něj šunku, ledový salát, nakrájená kolečka okurky a rajčat a překryjte druhou polovinou housky. Vložte do sáčku a společně s pitím do svačinového batůžku BATŮ.



## Pomerančový džus

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- pomeranče

### POSTUP:

Rozkrojte pomeranče napůl a vymačkejte z nich sladkou šťávu. Přelijte do sklenice a vypijte. Můžete naředit vodou.



## Banánová zmrzlina

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- banány

### POSTUP:

Banány oloupejte, nakrájejte na kolečka a dejte do mrazáku. Mražené banány nechte chvíli povolít a rozmixujte tyčovým mixérem. Zmrzlinu si dejte do mističky a zbytek, který nesníte, zpět do mrazáku.



## Jahodový koktejl

### CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- čerstvé jahody
- mléko
- cukr

### POSTUP:

Jahody omyjte, očistěte a vložte do mixéru nebo rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte mléko a dochuťte cukrem.



## Užitečné odkazy

- DŘEVĚNÝ NŮŽ NA KRÁJENÍ
- OPINEL DĚTSKÝ NŮŽ S CHRÁNIČEM NA PRSTY
- KRÁJEČ NA JABLKA
- KRÁJEČ VLNKOVÝ
- UČÍCÍ VĚŽ
- KUCHYŇKA
- DÁVKOVAČ VODY DO DĚTSKÉ KUCHYŇKY
- BATOLE VE SVÉ KUCHYŇCE



### TIP OD MAMINKY ZUZANY MAFKOVÉ

Nezapomeňte, že s dětmi můžete v kuchyni rozvíjet všechny jejich smysly (sluch, čich, hmat, chuť, zrak). Jakmile se jim do ruky dostane sklenka s kořením, otevřete ji a nechte je přivonět si k pepři, soli nebo mouce. Ochutnat skořici, olíznout prsty od cukru. Nemusíte s dětmi chodit do kuchyně jen za cílem něco uvařit nebo upéct.

# Závěrem



## *A jsme u konce... ale jen se člením*

S vařením a procvičováním v kuchyni jste se svým dítětem teprve na začátku. Tak již na nic nečekejte a vrhněte se do toho.

Budu moc ráda, když budete své zkušenosti s kuchařkou a vytvořené dobroty sdílet v uzavřené facebookové skupině **Cesta k samostatnému dítěti**.

Jestliže máte dotazy k receptům nebo aktivitám z kuchařky, určitě mi napište na [aneta@anetastepankova.cz](mailto:aneta@anetastepankova.cz).

Velice ocením i vaše videa nebo fotografie na instagramu, kde mě můžete označit [@Samostatne\\_deti](https://www.instagram.com/Samostatne_deti).

B  
A  
T  
U  
ž  
e  
k

Připomínám, že "Hrdinu na šňůrkách", který nesmí v životě vašeho dítěte rozhodně chybět, můžete zakoupit na mém webu [anetastepankova.cz](http://anetastepankova.cz) nebo **přímo zde >>**

- Svačínový batůžek BATŮ je praktický, podporuje samostatnost a potřebu zodpovědnosti na výletech či procházkách.

*Vaše Aneta*

# Bonusová videa



exkluzivní součást  
tohoto eBooku



Aneta Štěpánková  
Lucie Regenermelová

## JAK NA KOMUNIKACI S DÍTĚTEM

BONUSOVÉ VIDEO

Lucie Regenermelová je trojnásobná máma a zkušeností z kuchyně má se svými dětmi plno. Její nejstarší, desetiletá dcera ráda uvaří oběd pro celou rodinu, protože od malička byla v kuchyni vítána a zapojována do procesu. Prostřední sourozenec vše odkoukal a místo v kuchyni také uvítal. Nejmladší syn Štěpán se pomalými krůčky seznamuje se surovinami a ochutnává vše, co maminka v kuchyni připravuje.



Aneta Štěpánková  
Zuzana Mařková

## ČINNOSTMI V KUCHYNI K SEBEPOZNÁVÁNÍ SEBE I SVÉHO DÍTĚTE

BONUSOVÉ VIDEO

Zuzana Mařková – máma čtyřleté dcerky a milovnice pečení a vaření. Čas strávený v kuchyni je pro ně nesmírně důležitý. Společně se učí nejen poznávat a objevovat nové věci, ale také se dozvídají mnoho nového samy o sobě. Zuzka vám v rozhovoru poví, jak se stát v kuchyni trpělivým rodičem nebo jak překonat překážky a strachy s tím spojené.



Aneta Štěpánková  
Mirka Mitrenga

## KLUCI V AKCI

Od 1,5 roku  
v kuchyni

BONUSOVÉ VIDEO

Mirka Mitrenga je mámou skoro dvouletého syna. Spolu s kamarádkou Katkou a jejich syny vyzkoušela recepty z této kuchařky. Ne náhodou jste od nich mohli najít i pár fotografií přímo v eBooku. Mirku jsem proto vyzpovídala. Mimo jiné přišla řeč i na BLW stravování (nemixovaná strava), které praktikovala od útlého věku jejího syna. Zaposlouchejte se do zkušeností téhle mámy z projektu Máma na pohodu.



Aneta Štěpánková

# Bonusová videa



exkluzivní součást  
tohoto eBooku



Aneta Štěpánková  
Markéta Hasoňová

**JAK  
S MIMINKEM  
FUNGOVAT  
V KUCHYNI**

BONUSOVÉ VIDEO

Markéta Hasoňová je máma dvou dětí a třetí má na cestě. S dětmi začala trávit čas v kuchyni již od jejich narození. Přizpůsobila si prostředí tak, aby vyhovovalo jí, starším dětem i miminku. Tato maminka vás provede tipy, jak zapojit všechny děti do akce, ať máte dvě nebo tři. Jak vyžrát nad tím, abyste nemuseli mít doma pro každou ratolest jeho vlastní metličku, vařečku a naučili je půjčování a spolupráci.



Aneta Štěpánková  
Nela Strádalová

**STRACH  
A PŘEKÁŽKY  
DOSPĚLÝCH  
JAKO MANTINELY  
PRO DÍTĚ**

BONUSOVÉ VIDEO

Nela Strádalová je mámou 3,5 leté dcery. I přes její strach a malé zkušenosti s vařením, které vycházejí z dětství se rozhodla, že svoji dceru chce k vaření a pečení vést. Počáteční strachy i překážky se rozhodla překonat. Zkušenosti s vařením získává spolu s dcerkou. Vzájemně se podporují a poznávají, co vše práce v kuchyni obnáší. Tahle maminka se s vámi podělí o důvody, proč se rozhodla kvůli strachům nelimitovat svoje dítě v objevování.



Aneta Štěpánková  
Irena Severů

**S MIMINKEM  
A STARŠÍM  
SOUROZENCEM  
V KUCHYNI**

BONUSOVÉ VIDEO

Irena Severů je maminka dvou dětí, a jak ona sama říká, začala s nimi trávit čas v kuchyni již od jejich narození. V rozhovoru se s vámi podělí o tipy, jak a s čím nejlépe začít. Dozvíte se, jak se ona sama vypořádala se strachy, které se týkají dětských úrazů a zranění.



Aneta Štěpánková

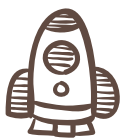
Od  
18 měsíců  
do 6 let



# ZAČÍNÁM SE SAMOSTATNOSTÍ



KOUPELNA



DĚTSKÝ POKOJ



OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ



POMOC V DOMÁCNOSTI



KUCHYŇ

# Konzultace na míru vašim potřebám

## Konzultace 1: Samostatné a sebevědomé dítě

- Dítě křičí, brečí, vše “bojkotuje”?
- K ničemu se nemá a vyžaduje, abyste povinnosti dělali za něj?
- Šílíte z neustálého obsluhování vašeho dítěte?
- Cítíte frustraci a vztek vašeho dítěte vás vytáčí?

Představte si, že mávnete kouzelným proutkem a všechno se rázem změní. Vědomě povedete své dítě k samostatným a zodpovědným krůčkům.

## Konzultace 2: Organizace hraček a jejich snadný úklid

- Sbíráte celý den hračky, které se válí všude?
  - Jste na nervy z toho, když během 5 minut dítě udělá nepořádek?
  - Věděli jste, že existuje systém, díky kterému vám úklid hraček zabere jen 5-10 minut denně a dítě si je rádo uklidí samo?
- █ Pokud ne, rozhodně ho pojdte vyzkoušet, funguje to.



## Konzultace 3: VIP Rodičovský koučink

Intenzivní dlouhodobá spolupráce.

Pouze pro odvážné a odhodlané rodiče.

Více informací najdete **zde**.



# KUCHAŘKA AKTIVIT A RECEPTŮ *pro malé i velké*

Od 2  
do 6 let

*Aneta Štěpánková*



anetastepankova.cz



CestaKSamostatnemuDiteti



Samostatne\_Deti



Aneta Štěpánková