



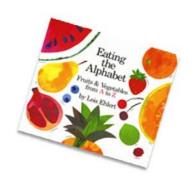
# الطبخ مع الأطفال الصغار



مشاريع الطبخ مع الأطفال يمكن أن تتراوح من بسيطة جدا إلى معقدة جدا. وكلها فرص للأطفال والكبار للمشاركة في عملية إعداد الأطعمة المغذية. يمكن أن يصبح عمل صنع الأطعمة الصحية لأنفسنا وللآخرين جزءًا خاصًا من وقتنا المشترك مع الأطفال. وهي فرصة عظيمة للتعرف على التغذية، واتباع الاتجاهات، والقياس، ومهارات الرياضيات الأساسية، والمهارات الاجتماعية.

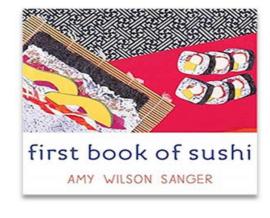
يتم تضمين بعض الوصفات، جنبا إلى جنب مع بعض الأفكار لتوسيع محادثة مع الأطفال. يمكن اتباع هذه الوصفات مع الحفاظ على المبادئ التوجيهية للابتعاد الاجتماعي.

النظر أيضا في قراءة الكتب عن الأطعمة والمستحضرات الغذائية.



## وصفات

- 1. السالسا من الفواكه
- 2. صلصة التفاح في طنجرة بطيئة
- 3. Tostadas الفاصوليا المكسيكية والجبن
  - 4. الموز وبيري Smoothie
    - 5. البطيخ و بيري
    - 6. الكوسة مع البارميزان











## السالسا من الفواكه

From: http://www.stillplayingschool.com/2015/06/fruit-salsa-recipe-for-kids.html



لدينا وصفة الصلصة الفاكهة من السهل جدا. نحن نحب مشاركة الأفكار التي يمكن للأطفال المساعدة في الإعدادية حتى في سن الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة!

يمكن للأطفال استخدام سكين الطفل لقطع الأطعمة الناعمة في أقرب وقت لأنها يمكن أن تقف للمساعدة في المطبخ! ... لهذه الوصفة، يمكن لطفل واحد استخدام سكين مطبخ آمن طفل في حين كان طفل صغير سكين زبدة طفل.

الأطفال يمكنهم قطع الفراولة يمكن أن يضيف أصغر طفل التوت إلى وعاء، أيضا! يمكن للأطفال في سن المدرسة قشر الكيوي.

في الوعاء، كان عصير الفراولة والكيوي حلوًا بما يكفي لأنه لم يكن بحاجة إلى أي شيء لجمع الصلصة. يمكنك استخدام أي فاكهة تريد لهذه الوصفة! يمكن تقديم صلصة الفاكهة مع رقائق السكر القرفة! يمكنك أن تصنع بنفسك إذا كنت تفضل ذلك وكانت رقائق كبيرة بما يكفي لرفرف السالسا تقليديا.

صحية، ملونة، بسيطة، ولذيذ!

ما هي الفاكهة التي تضيفها إلى السالسا المثالية؟

## المحادثة

- 1. بعض الفواكه صعبة ومقدد وبعضها لينة. أيّ ثمار يمكنك التفكير فيها، فهي لينة بما يكفي، يمكننا قطعها بسهولة؟ (أي، مع الزيدة سكين)
  - ما هو المفضل لديك الفاكهه؟
  - كيف يمكن آخر \_\_\_\_\_\_(قائمة الفواكه التي تستخدم) تكون مستحدة أو تؤكل؟
    - 1. في هذه الحالة، الفراولة على الحبوب أو التوت في الزيادي OR ???







# صلصة التفاح في طنجرة بطيئة

## ما نحتاج إليه

- 1. طباخ بطيء (7-8 ربع)
  - 2. تقطيع التفاح
  - 3. مقشرة للتفاح
    - 4. سکین
  - 5. ملاعق لقياس
  - 6. ملعقة للتحريك
  - 7. خلاط محمول
- 8. أكواب أو أوعية صغيرة للقدم
  - 9. ملاعق لتناول التفاح

## كيفية البدع

- 1. غسل التفاح جيدا
- 2. قشر والتفاح الأساسية
- 3. قطع التفاح إلى قطع صغيرة

- ماذا تعتقد سيحدث للتفاح عندما نسخنها في بطء طنجره؟
- كم عدد التفاحات التي اقتطعتها هل تعتقد ان الامر سيستغرق لملئ معظم من بطيئة طنجره؟
  - 1. هل كان تنبؤنا صحيحاً؟ هل تخمين الكثير أو عدد قليل جدا التفاح؟
    - 3. لماذا تعتقد أنهم يسمونه عصير التفاح؟
- الحديث عن مجموعة متنوعة في التفاح كنت قد حددت (اللون والحجم والملمس لل الجلد)
  - الحديث عن أجزاء من التفاح والغرض (الجذعية ، ويبدو ، والجلد ، الخ)

## مكونات صلصة التفاح

واحدة من أفضل الأشياء عن هذه الوصفة هو أنه يحتوى فقط على 4 مكونات!

- 1. 14 من التفاح المفضل لديك. خلط الأصناف للحصول على طعم فريد من نوعه ، وبعض sug gestions هي العسل كريسب ، لذيذ الذهبي ، وحفلة
  - 2. 2 ملعقة طعام عصير ليمون طازج
    - 3. 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
  - 4. 8/1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب المطحونة

ضبط كميات من القرفة وجوزة الطيب حسب الذوق. يمكنك أيضا ضبط عدد من التفاح والمكونات المستخدمة.

كما هو الحال دائما، يجب أن تكون على بينة من أي حساسية الطعام في الفصول الدراسية الخاصة بك وضبط وصفة حسب الضرورة لاستيعاب هذه الاحتياجات الفردية.

هذه الوصفة تكفى لحوالي 20 طفلاً.

يمكن للأطفال في سن المدرسة تقشير وتقطيع التفاح. يفضل معظم الأطفال صلصة التفاح بدون الجلد لأنه يجعل الملمس مكتنزًا ، ولكن الخيار لك هو ترك الجلد على التفاح أو تقشيرها. يمكن للأطفال المساعدة في غسل التفاح ووضع قطع التفاح المقشورة والمقشرة في طنجرة بطيئة. كما أنها يمكن أن تساعد في رش القرفة وجوزة الطيب في وعاء ويحرك.

## اتجاهات الطهى التفاحية

- ضعى التفاح وعصير الليمون والقرفة وجوزة الطيب في طنجرة بطيئة كبيرة واخلطيها مع ملعقة.
- يُغطّي المزيج ويُطهى على أدني الاطّلاء لمدّة 4 ساعات. احتفظ بطباخ بطيء في مكان آمن حيث لن يتمكن الأطفال من الوصول إليه.
  - عندما يتم الطهي من قبل صلصة التفاح، امزج الخليط داخل طنجرة بطيئة مع خلاط محمول.
    - عندما تبرد، تقدم في أكواب صغيرة أو أوعية والتمتع!
    - يمكن للأطفال أيضا أن تساعد بعناية خدمة صلصة التفاح لأنفسهم أو للآخرين.













# الفاصوليا المكسيكية والجبن Tostadas



### المواد

- سكاكين وملاعق بلاستبكية أو بلا حواف

- الذرة tostadas
- الفاصوليا المجففة، دافئة
  - الجبن الطازج المبشور
- كريم طماطم روما مقطعة إلى مربعات
- أيضا إذا أردت، يمكنك إضافة الأفوكادو والخس.
- لمزيد من المغامرة، هل يمكن أن تضيف السالسا بيكو دى جالو!

- أعط كل طفل طبقًا، و sstada، وسكينًا، وملعقة مليئة بالفاصوليا المقلية.
- تشجيعهم على نشر الفاصوليا على tostada، إذا كسروا، لا تقلق. هذه اللحظة matmatize. toJ
  - وسوف يساعدهم الانتشار على تطوير مهاراتهم الحركية الدقيقة.
  - ندعوهم لإضافة، والجبن، كريم والطماطم حسب الذوق.
    - جاهز، متعة مكسبكية! Mexican

### المحادثه

- يمكنك أن تسأل الأطفال عن أشكال tostada، ألوان المكونات، 🛘 أو القوام
  - يمكنك أيضا التحدث عن الطعام الذي يأكله الناس في بلدان أخرى.









## الموز وبيري Smoothie

From: https://kidgredients.com.au/banana-berry-smoothie-perfect-for-making-with-kids/

Image credit: <a href="https://www.pinterest.com/pin/208924870188544458/">https://www.pinterest.com/pin/208924870188544458/</a>



## مبتدئين المحادثة

- التحدث مع الأطفال حول الأدوات ل قياس الكمية ملعقة صغيرة, ملعقة كبيرة, كاس
- كيف يمكن آخر \_\_\_\_\_\_(قائمة الفواكه كنت تستخدم) يكون أعدت / تؤكل؟
  في هذه الحالة، خبز الموز او التوت في سلطة الفواكه OR ???

### المكونات

- أ. 1 موز متوسط
- 2. 3/2 كوب توت مختلط، مجمد
  - .. 2 ملعقة صغيرة بذور شيا
  - 2. 3/1 كوب زبادي يوناني
    - 5. 1 1/2 كوب حليب
    - 6. 2 ملعقة صغيرة عسل

## تعليمات

- . ابدأ بتقطيع الموز
- . ضع جميع المكونات في الخلاط. a
  - امزج حتى تصبح سميكة ودسمة
  - 4. صبّ خليط في النظارات وتخدم.

## يمكن للأطفال:

- 1. قشر الموز بعد أن 'تبدأ' لهم بتقشير أسفل الجزء الأول
  - 2. قطع الموز إلى شرائح
    - . قياس التوت
    - قياس بذور شيا
  - 5. استخرج وتقيس الزبادي
  - قياس من الحليب والعسل
  - 7. صب المكونات في الخلاط
  - الغطاء على الخلاط









## بارميزان والكوسا

From: https://damndelicious.net/2014/06/21/baked-parmesan-zucchini/

## المكونات

4 كوسة، ربع طول 2/1 كوب بارميزان مبشور الطازج 2/1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف 2/1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف 2/1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف 2/1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف 4/1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم ملحون طازج، لتذوق ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون كو ملعقة طعام مفرومة أوراق البقدونس الطازجة

## <u>اتجاهات</u>

- . سخني الفرن على حرارة 350 درجة فهرنهايت.
- 2. معطف رف التبريد مع رذاذ غير لاصق ومكان على ورقة الخبز; sheet; وضع جانبا.
  - 3. في وعاء صغير، والجمع بين البارميزان والزعتر والأوريجانو والريحان ومسحوق الثوم والملح والفلفل، حسب الذوق.
- 4. مكان الكوسة على ورقة الخبز المعدة. رذاذ مع زيت الزيتون ويرش مع خليط البارميزان. ضعيه في الفرن واخبزي حتى يصبح طرياً، حوالي 15 دقيقة. ثم اشوي لمدة 2-3 دقائق، أو حتى هش والبني الذهبي. brown.

يُقدّم الطبق على الفور، مزخرف بالبقدونس، إذا رغبت في ذلك.

## الأطفال يمكن:

- قد تكون مرحلة ما قبل المدرسة قادرة على قطع الكوسة بالطول أو يكون لهم قطع إلى دوائر أو اسافين
  - 2. يمكن لجميع الأطفال رش على التوابل
- 3. عدم الجمع بين التوابل في وقت مسبق من شأنه أن يسمح للأطفال لتجربة كل التوابل على حدة وزيادة المبلغ الذي يمكن لكل طفل 'دو'









# البطيخ وسلطة بيري

From: <a href="https://www.buzzfeed.com/melissaharrison/cooking-with-kids">https://www.buzzfeed.com/melissaharrison/cooking-with-kids</a>



يمكن قطع الفواكه محكم المتوسطة مثل البطيخ إلى جولات 2/1-1 بوصة عميقة ومن ثم تقاسمها مع الأطفال الذين يمكنهم استخدام قطع كوكي لقطع الأشكال الأساسية متعة كما فعلت في الصورة المرفقة.

بعض الفواكه، مثل فاكهة النجوم بشكل طبيعي لها شكل فريد من نوعه.

التوت سوف تملأ بشكل جيد كما الدوائر. العنب يمكن أن يكون البيضاوي، أو البيضاوي شرائح في نصف...

دع خيالك يحفزك والأفضل من ذلك، النظر في سؤال الأطفال ما يمكن قطع الفواكه أو بطبيعة الحال لها أشكال مختلفة. قد يرون مثلثات في شرائح الفراولة أو ????







lefrologia (English Version), 2017;37:221



