

Едим вместе.

А заодно и готовим вместе. Детям это занятие доставляет огромное удовольствие, да и в жизни навык пригодится. Только, пожалуйста, не заставляйте ребенка готовить и не превращайте дело в рутину. Просто предложите поучаствовать в процессе. Попросите помочь вам с выбором нового блюда, найти в интернете необычный рецепт, поискать вместе продукты в холодильнике. Возможно вы захотите поэкспериментировать и придумать свой легендарный семейный рецепт, который будет передаваться из поколения в поколение!



Во время обеда отложите в сторону гаджеты и разговаривайте. Делитесь воспоминаниями, веселыми моментами жизни. Еда и беседы вдвойне сближают.

В YouTube есть много забавных кулинарных ток-шоу: «Лучший повар Америки: Дети», «Кухонька», «Вкуснятово» и другие.

Накормить подростка иногда оказывается сложнее, чем малыша. Что приготовить ребенку, чтобы он все съел, и как сделать блюдо не только вкусным, но и полезным, расскажет программа «Мамина кухня».

Проверенными рецептами и конкретными рекомендациями о том, как сбалансировать и разнообразить рацион тинэйджера, поделится Лика Длугач — телеведущая и эксперт по осознанному питанию, а главное — мама троих детей, которая точно знает, как привить ребенку любовь к правильной еде.

Лика Длугач, ведущая программы «Мамина кухня»: «Моя кухня – это про вкусно, быстро и для всей семьи. В моем «арсенале» есть и тайская, и грузинская, и японская, и французская, и итальянская – какая угодно кухня. Главное, чтобы блюдо нравилось домочадцам. В программе «Мамина кухня» я предлагаю меню для «нехочух», то есть подростков. Другими словами, взрослую кухню, которую обязательно полюбят ваши дети».

Помогает знаменитой маме дочь Маргарита. Совместная готовка мамы и дочки позволит понять, что на самом деле думают подростки о том или ином продукте, и как родители могут правильно использовать полученные знания.

В эмоциональном плане это даст всей семье возможность сблизиться, отвлечься от серьезных дел и стать настоящей командой. Попробуйте и не пожалее.

Готовить с детьми интересно и весело – и дело даже не в том каким образом «прокачиваются» кулинарные навыки, но и формируется хороший вкус. Просто это довольно редкая возможность провести полноценное время со своим ребенком без гаджетов. Поговорить, послушать и узнать что-то несомненно важное о себе, о ребенке

