

# DARBAI VIRTUVĖJE VAIKAMS

Laikas virtuvėje gali būti įdomus ir vaikams! Darbų idėjos pagal amžiaus grupes, kuriuos vaikai gali atlikti virtuvėje, skatinti vaikų domėjimąsi apie maisto kelią iki lėkštės bei ugdyti svarbius maisto gaminimo įgūdžius.

Šio amžiaus vaikai tiesiog dievina sukiotis drauge virtuvėje! Kad išsaugotume šį entuziastingą įsitraukimą ir ateityje, svarbu skirti tik jiems įveikiamas užduotis, bei nepalikti vaikų vienų be priežiūros.

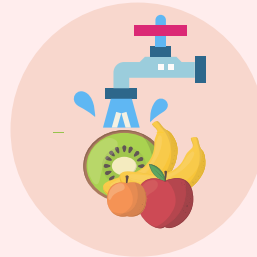
5-7 METAI



Nepabostantis  
tešlos kočiojimas  
užims ilgai!



Spausti įvairias formas  
iš tešlos, duonos, vaisių  
ir daržovių.



Leisti mažyliams  
nuplauti  
vaisius ir daržoves.



Jie tikrai mėgsta tvarkytis!  
Paprašykite nuvalyti ir  
nusausinti paviršius.

Dėl dar labiau išlavėjusių vaikų motorinių įgūdžių užduotys virtuvėje darosi vis sudėtingesnės ir įdomesnės! Aiškiai paaškindinkite užduotis, būkite kantrūs ir visuomet pasiruošę padėti.

8-10 METAI



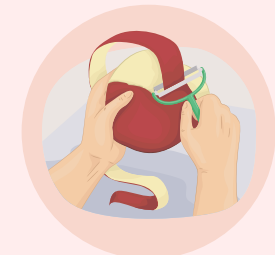
Kiaušinius daužti jau  
ne tik smagu, bet ir  
sekasi sėkmingai!



Šluotele išplakti  
kiaušinius ar tešlą.



Spausti citrusinių  
vaisių sultis rankine  
sulčiaspaude.



Skustuku nuvalyti  
morkas, bulves ir kitas  
daržoves bei vaisius.

Įvertinus vaiko gebėjimus, tai gali būti puikus amžius pradėti mokyti vaikus naudotis sudėtingesniais virtuvės įrankiais ir buitine technika.

11-14 METŲ



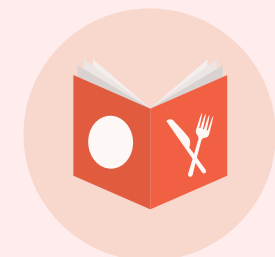
Išmokyti kaip užkaisti  
vandenį puode.



Mokyti kaip saugiai  
laikyti peilį ir juo  
naudotis.



Padėti paruošti tešlą,  
įkaitinti keptuvę ir  
kepti blynus.



Leisti savarankiškai  
pagaminti nesudėtingus  
patiekalus.

# SVEIKUOLIŠKI KEKSIUKAI

Porcijos dydis: 10 - 12 vnt. keksiukų

🕒 35 minutės

Sveikatai palankūs ir lengvai paruošiami keksiukai. Rekomenduojame gaminti su mažaisiais šeimos nariais, taip ne tik keksiukai bus gardesni, bet ir vaikai įgis maisto gamavimo žinių.



## Jums reikės

---

- 3 - 4 vnt. bananų;
- 2 vnt. kiaušinių;
- 50 g riešutų sviesto;
- 150 g natūralaus jogurto;
- 140 g viso grūdo avižinių miltų;
- 50 g medaus arba agavų sirupo;
- 1 arbat. š. kepimo miltelių;
- 150 g šilauogių;
- 10 vnt. keksiukų formelių.

## Gaminimas

---

1. Orkaitę įkaitinkite iki 180 laipsnių temperatūros.
2. Išplakite kiaušinius iki vientisos masės.
3. Bananus sutrinkite su šakute, įpilkite išplaktus kiaušinius ir išmaišykite.
4. Sudėkite likusius ingredientus ir gerai išmaišykite. Tešla turi būti tiršta.
5. Tešlą sukrėskite į silikonines keksiukų formeles, papuoškite šilauogėmis ir kepkite 20-25 minutes.

Skanaus !