

Praznični čas ponuja številne priložnosti za skupne aktivnosti s predšolskimi otroki, izmed katerih sodi med najbolj priljubljene dejavnosti zagotovo peka. V aktivnostih, ob katerih se otroci zabavajo in hkrati v njih tudi aktivno sodelujejo, pridobivajo številne nove izkušnje in se ob tem tudi marsikaj novega naučijo. Skupna peka s predšolskimi otroki ponuja raznolike priložnosti za spodbujanje razvoja govorno-jezikovne komunikacije.

Pri izbiri jedi, ki jih boste pripravili skupaj z otrokom, bodite pozorni na zahtevnost recepta. Izberite tiste recepte, ki vsebujejo le nekaj sestavin in v katerih je postopek priprave enostaven. Hkrati je zaželeno, da izberete recepte za pripravo obrokov, slaščic ali prigrizkov, ki jih boste uvrstili na vaš jedilnik čim večkrat, saj boste s pogostim ponavljanjem recepta in priprave otroku omogočili večjo možnost za zapomnitev ter učenje (na primer priprava in peka palačink).

Ko preberete recept, ga prilagodite trenutni stopnji otrokovega govorno-jezikovnega razvoja, kar pomeni, da ga poenostavite tako, da bo otroku razumljiv in ne prezahteven. Preden pričnete z delom, otroku na kratko opišete postopek v ustreznem zaporedju in naštejete pripomočke ter sestavine, ki jih potrebujete za peko.

Na številnih spletnih straneh in blogih najdete fotografije posameznih korakov za pripravo različnih jedi. Slednje lahko natisnete in s tem otroku omogočite boljše razumevanje poteka postopka, pri starejših predšolskih otrocih pa lahko te fotografije uporabite tudi kot oporo pri samostojnem pripovedovanju in opisovanju priprave določene jedi. Fotografije lahko posnamete tudi skupaj z otrokom tako, da fotografirate vsak vaš korak priprave jedi.

Otroka vključite v načrtovanje nakupovanja potrebnih sestavin. Lahko vam pomaga pri oblikovanju spiska za v trgovino tako, da ponovi sestavine, ki jih potrebujete za pripravo določene jedi, s čimer spodbujate **priklic besed**. Otrok lahko na spisek tudi nariše potrebne sestavine. V trgovini vam lahko otrok pomaga pri nakupu vseh potrebnih sestavin, tako da sam pove, kaj še potrebujete, lahko pa mu podate navodila (na primer: »Prinesi mleko in maslo!«). Med nakupovanjem lahko čas izkoristite tudi za spoznavanje **nadpomenk in podpomenk**, medtem ko z otrokom iščete vse potrebne sestavine (na primer ga sprašujete, kje boste našli jagode – ali pri sadju ali zelenjavi, kje boste našli čokolado – ali na oddelku sladkarij ali mesa, kje se nahaja mlečni namaz – ali na oddelku mlečnih izdelkov ali prigrizkov in podobno).

Ko nakupite vse potrebno in se pripravite na peko, mlajšim predšolskim otrokom še enkrat ponovite postopek, starejšim predšolskim otrokom pa lahko naročite, da sami ponovijo zaporedje postopka priprave na peko. Pri tem si lahko pomagajo s predhodno natisnjenimi sličicami poteka. Sličice lahko tudi zmešate in otroku naročite, da jih razvrsti v primerno zaporedje in ob tem opiše posamezni korak. Pri tem poudarite, kaj se zgodi na začetku, kaj potem in kaj na koncu. Na ta način otroku pomagate pri razumevanju in izražanju **časovnih zaporedij.**

Med delom v kuhinji lahko čas z mlajšimi predšolskimi otroki izkoristite za številne **komunikacijske izmenjave**. Ponavadi je otrokom najbolj zabavno mešanje, kjer se lahko izmenjavate tako, da nekaj časa meša en od staršev ali sorojencev in nekaj časa otrok. Pri tem bodite pozorni, da otroku omogočite **priložnosti za komunikacijo**, da bo lahko podal pobudo (na primer: »Jaz sem na vrsti!« ali: »Še jaz!«). Priložnosti za komunikacijo ustvarjate tudi tako, da otroku nekega predmeta za pripravo ne ponudite (na primer skrijete metlico za stepanje, ki jo potrebuje, ali pa mu ponudite neustrezen pripomoček, kot je na primer kladivo).

Pri najmlajših lahko utrjujete tudi **izbiro**, še posebej, kadar je za pripravo sladice potrebno izbrati dekoracijo, nadev ali kremo (na primer: »Ali boš namazal s čokolado ali z marmelado?«).

Recepti pogosto vsebujejo kar nekaj besed ali glagolov, ki jih otrok še ne pozna. Tekom priprave jih čim večkrat ponovite in jih otroku nazorno prikažite. Tako spodbujate **učenje novih besed** in **učenje novih glagolov.** Obenem lahko poudarite tudi **pridevnike** (na primer *dišeči* kolački, *hrustljava* skorja), **nasprotne pojme** (na primer *vroča* pečica, *mrzla*

voda), **predloge** (na primer *pod* kuhinjsko krpo), **barve** (na primer *roza* barvilo) in **oblike** (na primer *okrogel* piškot).

Pri peki lahko poudarimo tudi **količine** (na primer *vse*, *malo*, *nekaj*) in urimo **štetje** (na primer preštejete število potrebnih jajc).

Tekom postopka peke lahko otroku zastavljate **K-vprašanja**, ki zajemajo vprašalnice z *kdo*, *kje*, *kaj*, *kam*, *kdaj*, *kako* (na primer: »Kam bomo postavili pladenj s piškoti?«).

Pomoč v kuhinji pa je tudi odlična priložnost za urjenje **slušne pozornosti in spodbujanje sledenja navodilom.** Otroku lahko med delom podate številne napotke z enostavnimi ali sestavljenimi navodili, ki lahko vključujejo tako predloge, pridevnike, nasprotne pojme, oblike in količine (na primer: »V posodo najprej zlij mleko in potem dodaj dve žlici moke.« ali: »Daj mi dve jajci in vso smetano.«). Zahtevnost navodil prilagodite starosti otroka.

Z večjimi predšolskimi otroki lahko med peko razvijate **fonološko zavedanje.** Otrok naj poišče sestavine na posamezni glas ali navede prvi glas posameznega živila. Med čakanjem na peko si lahko čas krajšate tudi z rimanjem.

Starejše predšolske otroke lahko vključite tudi v **reševanje problemov** tako, da ustvarite situacije, v katerih otroka spodbudite k iskanju strategije. Vprašajte ga, kako bi na različne načine lahko rešili nastali problem (na primer: »Kaj narediti, če nimamo čokolade v prahu, ki jo recept zahteva?«).

Aktivnosti v kuhinji pa nudijo tudi številne priložnosti za spodbujanje **socialnih veščin**. Otroci lahko povprašajo družinske člane o tem, kaj si želijo za nadev ali koliko palačink bi želeli pojesti. Otroka lahko spodbudite k pogovoru o tem, koga bi povabil na torto in kako bi to storil. Navedeno lahko tudi stori in morda pokliče ter povabi prijatelja.