

# Kuhinja

*Dijete stvara vlastite pokrete i kad ih jednom stvori, tada ih nastavlja usavršavati. -*

*Maria Montessori*



Kutak za ubruse, stanica za vodu, kutak za voće te pribor za postavljanje stola

## Prva prilagodba: dostupnost

Dostupnost kuhinjskih pribora počeli smo koristiti kao princip već davno, još dok smo imali samo dvoje djece, živjeli u malom stanu te koristili plastične tanjure. Paola (naša peta kćer)

od malena koristi staklenu čašu i tanjure, prazni suđericu i općenito ophodi se s pažnjom s takvim materijalima.

Toplo vam savjetujem da slijedite Montessori pristup i ostavite na raspolaganju male, ali staklene čaše. Neće proći dugo prije nego što dijete shvati da je staklo lomljivo i nauči s njime pažljivije rukovati. Nadalje, također iz ekoloških razloga, radije izbjegavam plastiku gdje god je to moguće i mikro plastiku koja otpada sa plastičnih dječjih čaša.

Ako se čaša razbije, ostanite mirni, udahnite, nasmiješite se i pitajte: "Oh, razbilo se! Kako to možemo očistiti?"

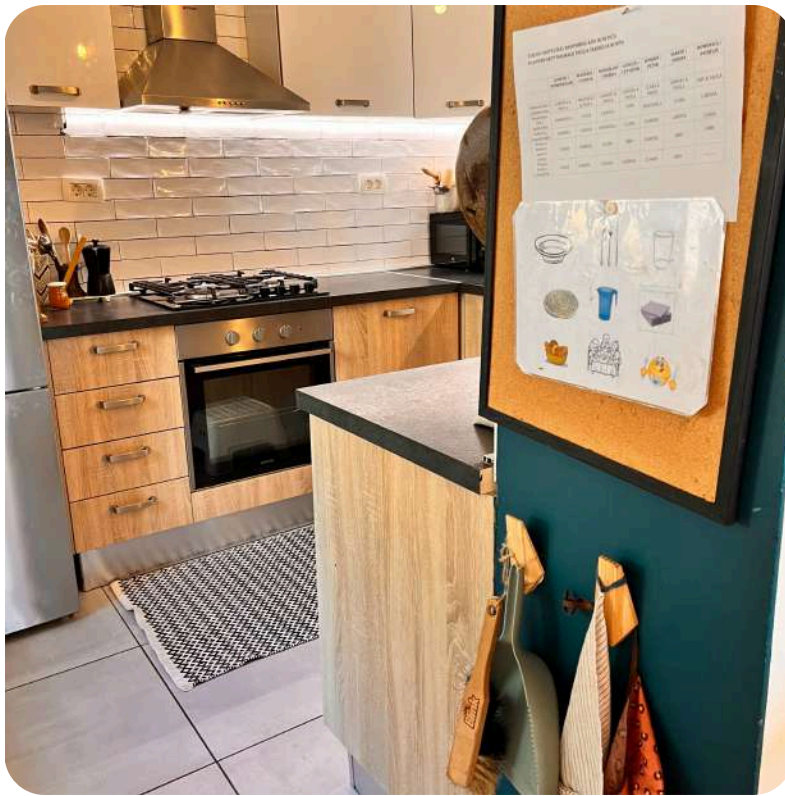
Ako vaše dijete nije naviklo na staklenu čašu možete mu, dok poseže za njoj, reći "koristi dvije ruke". To je odličan način da ga podsjetite da bude posebno oprezno kada nosi lomljive stvari.

## Druga prilagodba: samostalnost

### **Kuhinju prilagođavamo djeci tako da mogu:**

- samostalno prazniti i puniti suđericu
- samostalno pripremiti manji obrok, doručak, međuobrok, itd.
- samostalno postaviti stol
- samostalno rasprijeti stol

S obzirom na brojnost naše obitelji raspored podjele poslova nam je jedna od, rekla bih skoro najvažnijih kompasu u danu. [Naš obiteljski raspored kao i poster za postavljanje stola možete preuzeti ovdje.](#)



Obiteljski raspored i poster za postavljanje stola u starijoj verziji nešto je bez čega ne možemo

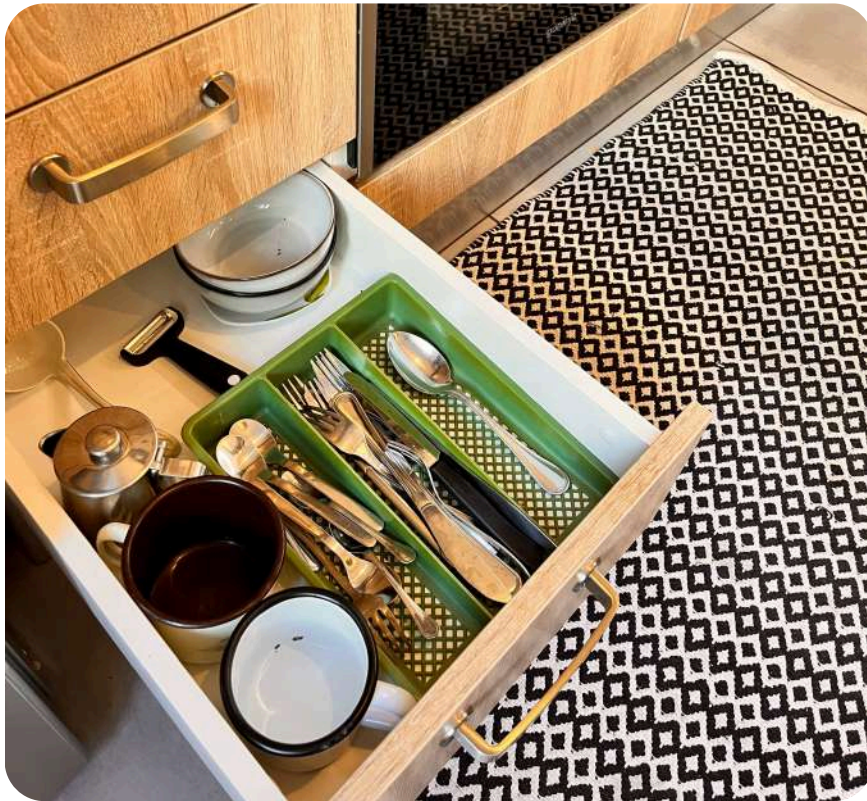
Tako su svoj našoj djeci dostupne:

- čaše u nižoj ladici



- pribor za jelo i kuhinju za našu najmlađu članicu obitelji (stavila sam više pribora nego je potrebno za nju jer voli spremati stol sa starijima - inače je dovoljno staviti samo

jedan primjerak svakog pribora)



- tanjuri na dohvat ruke kako bi svi, uključujući i najmlađe članove, mogli prazniti suđericu i postavljati stol



- kuhinjske krpe na nižoj razini kako bi se i naši mlađi (kao Larissa 8 g. i Gabriel 10 g.) mogli samostalno obrisati ruke u kuhinji



- kutak za pribor za čišćenje, bavajol te maramica za nos na dohvat našoj toddlerici. Ovdje bi se mogla naći i mala metla te moćo, ali s obzirom da imamo robotni usisavač te češće koristimo veliki usisavač, čak i Paola, odlučili smo da nam za sada ne trebaju ovdje. Kao što ću često ponavljati unutar ovog programa, fleksibilnost je prva značajka svake “montessorijanske” obitelji



- kolica za odlaganje: na kolicima se uvijek nalazi staklena posuda za pohranu ostataka hrane (u pravilu reciklirana velika staklenka od krastavaca) te staklenka za odlaganje prljavog pribora za jelo. Ovo je jedna od najboljih investicija ikada. Kolica su [Ikea Raskog](#). Kada smo kupovali ova kolica, prije nekih sedam godina, Ikea je imala uski izbor. Međutim danas imate na raspolaganju [široki lepezu proizvoda](#). Svakako preporučam onu s visokim rubovima radi sigurnosti tanjura. Na ova kolica u pravilu odlažemo prljav pribor iz kuhinje. Kada djeca moraju napuniti suđericu cijeli proces je maksimalno pojednostavljen jer se sav pribor već nalazi, više manje naravno, posložen unutar kolica.



- kutak za voće: naša djeca su veliki voće ljupci (toliko da je količina voća koju pojedemo tjedno zaista začuđujuća) i ovdje si mogu servirati voće po želji. Ono što primjerice nedostaje u našoj okolini, a mogli bi naći u nekim drugim “montessorijanskim” domovima, je kutak za pripremu marende odnosno međuobroka. Na ovim niskim policama često stavim i dječji nožić za, primjerice bananu, ali tek planiram kroz nekoliko mjeseci pripremiti mjesto za samostalnu pripremu međuobroka za Paolu. Kao i u drugim slučajevima, za sada fleksibilnost i prilagodljivost pobjeđuje nad pravilima 😊



- stanica za vodu: spas za svaku mamu čije dijete pita “mama, daj mi vode!”. Na polici ispod primijetit ćeš košaru sa ubrusima, svatko ima svoj boju i početno slovo svoga imena na držaču za ubrus.



**Varijante tkz. Montessori stanice za vodu**

Na Pinterestu i internetu naći ćemo mnoštvo ideja kako pripremiti stanicu za vodu za dijete kako bismo mu osigurali samostalnost u toj čestoj i važnoj dnevnoj rutini. Promotrite slijedeće primjere (izvori Pinterest i Internet) te zabilježite ideje koje bi mogle funkcionirati u vašem domu:







Kao što primjećujemo, svaka obitelj stvara najbolju moguću verziju prostora unutar svoga doma za svoje dijete i to je nit vodilja cjelokupnog procesa.

## Zajedničke aktivnosti u kuhinji

O ovoj temi govorit ćemo detaljnije kroz lekcije praktičnog života. Ipak, želim vam dati mali uvod u zajedničke aktivnosti s djecom u kuhinji.

Premisa: ja ne volim kuhati i nemam talenta za kuhanje. Ali volim provoditi vrijeme sa svojom djecom i zato najljepši dio boravljenja u kuhinji je moje vrijeme s njima. To je svijetla točka mog kuhanja (kuhinjske delicije i fino kuhanje prepuštam Dariju koji ima talenta i volje).

Čim je to bilo moguće, odnosno čim su naša djeca počela samostalno stajati, htjela sam im dati veću samostalnost u kuhinji. Doduše, prije Paole naša su djeca koristila obične stolice, ali toranj za učenje pokazao se kao pravo rješenje. Omogućio je Paoli da priprema doručak i ručak zajedno sa mnom.

Vjerojatno zato što ne volim kuhati ne smatram kuhinjom mjestom moga prijestolja, kao što je to bio slučaj u mojoj obitelji 😊 Ja sam presretna kad netko od moje djece samostalno odluči napraviti kolač, palačinke, brzu večeru ili isprobati novi recept.

U kuhinji se ne mora samo kuhati s mališanima. Jeste li ikada pokušali:

- **oprati suđe:** djeca vole prati suđe u kuhinji. Često dok kuham, ponudim Paoli da opere suđe - što ona neizmjerljivo voli. Stavim ju u toranj za učenje i voilà! Ponekad perem s njom, a ponekad sve završi tako da se zajedno igramo s vodom (važno je na kraju pobrisati nered). U Montessori školama ovo je jedna od omiljenih aktivnosti djece između 18 mjeseci i 3 godine.

- **postaviti i raspoređiti stol:** ako nas duže pratite na društvenim mrežama onda znate da su svakodnevne aktivnosti kao postavljanje i raspoređivanje stola dio naše obiteljske rutine od malih nogu. Beba od 18 mjeseci može savršeno nositi jedan po jedan tanjur na stol i, ako stvorimo naviku, to će ostati dio njene rutine i kad odraste.
- **pomesti pod i obrisati vodu:** dječje metle možeš [pronaći ovdje](#), a dječji moč [ovdje](#). Na policama ostavljam uvijek dovoljnu količinu kuhinjskih krpa za brisanje prolivene vode oko kuhinje i na blagovaonskom stolu.



Ne postoji ništa ljepše nego provoditi zajedničko vrijeme u nekoj aktivnosti s djetetom

## Kuhanje prema 5 osnovnih principa

Sada, prisjećajući se naših 5 osnovnih načela, dat ću vam još nekoliko ideja koje možete primijeniti u praksi u kuhinji:

### 1. Namještaj u visini djeteta

Odaberite visoku stolicu (možda evolucijsku poput Stokke Tripp Trapp stolice) koja omogućuje djetetu da se samostalno penje i spušta. Ako imate mjesta, niski stolić sa

stolicama poput [Latt](#) stola ili [Flisat](#) dječjeg stola iz Ikee idealan je za međuobrok ili užinu. Mi smo naš Flisat dugo koristili za Paolin doručak.

## 2. Neovisnost i samostalnost

Ako za doručak dijete jede nešto što može samo pripremiti, zašto mu ne staviti sastojke na raspolaganje i pustiti ga da to učini sam? Može vam pomoći toranj za učenje. Mi koristimo onaj hrvatskog brenda [Dječje stvari](#) jer je siguran od pada, lagan za premještanje te cjenovno prihvaljiv. Sklopivih i različitih tornjeva za učenje u Hrvatskoj možete kupiti i pri [Ilic design](#) i [Miniles](#). Već sa 15-18 mjeseci dijete može pomoći rezati voće (npr. zahvaljujući drvenim noževima poput onih od [Dida wood](#)), guliti krumpir, razbijati jaja, kuhati omlet, stavljati sol u lonac... Prilagodite svoja očekivanja i očekujte greške: prihvatite da će prolići vodu, razbiti tanjur (manje nego što mislite), hrana će biti preslana... Pokušajte što manje ispravljati, a ako pogriješi, ograničite se na opisivanje i nemojte ga tjerati da se usmjerava na grešku.

## 3. Manje je više

Stavite male količine hrane na tanjur u vrijeme obroka. Pričekajte dok ne završi prije nego što mu poslužite još ili ako se poslužujete za stolom, pustite ga da se posluži sam, objasnivši mu da na tanjur stavi samo onoliko koliko mu se jede. U Montessori školama djeca se sama poslužuju. Iako na početku bude malo otpada, na duge staze djeca shvate dovoljnu količinu potrebne im hrane i onda si posluže samo ono što znaju da će pojesti.

## 4. Gledajte okolinu njegovim očima

U dječjoj zajednici (18 mjeseci-3 godine) Montessori škola (naše jaslice) svako jutro dijete priprema vazu sa cvijećem i kada ga vodič pita gdje to želi staviti, gotovo uvijek biraju stol za ručak. Djeca traže red i ljepotu. Spustite se na njihovu razinu i pokušajte umjesto njih provesti aktivnost (rezanje voća, pripremanje žitarica): nedostaje li nešto? Ako se zaprlja, imate li u blizini krpu za čišćenje?

## 5. Odložite i rotirajte

Pokušajte eliminirati ono što ne koristite, ostavite djetetu samo najnužnije i pobrinite

se da dijete uvijek ima lak pristup onome što mu treba.



Dida wood noževe koristimo od šestog mjeseca života (kao dio košare s blagom) te ih postupno uvodimo u aktivnost rezanja prvog mekog voća

## Noževi

Noževi su vruća tema. Kada im dopustiti da ih koriste? Kako i kada da započnem? Kako upravljati svojim strahom? Koja je granica?

Odgovor na sva ova pitanja je: promatrajte svoje dijete i vjerujte mu više nego što biste mu prirodno vjerovali. Možemo usporediti ovu situaciju sa djetetom kojem ne dopuštamo da se popne na drvo jer se bojimo da će se ozlijediti. Naravno, rizik postoji, ali ako mu ne dopustimo da eksperimentira, kako može naučiti pa čak i razumjeti granice? Puno je bolje pustiti ga da se popne na drvo i pokazati mu gdje da stavi noge, naučiti ga prepoznati najjače grane, itd.

Isto je i u kuhinji s noževima.

Razumijem strah i mislim da je ispravno biti oprezan i ne ostavljati ih bez nadzora pri rezanju i kuhanju. Zatim možete poduzeti sljedeće korake:

- Pokažite mu kako se služi nožem: pravite spore i smirene geste koje pomažu djetetu da shvati kako ih replicirati i vama da svoje emocije držite pod kontrolom.
- Ako njegove ručice nisu u opasnosti, nemojte ga ispravljati čak i ako ne reže točno onako kako ste mu pokazali: ako ga budemo previše ispravljali, neće se osjećati samopouzđano (mnogo se više nezgoda događa kada se djeca ne osjećaju sigurnima u svoje sposobnosti) te bi vrlo lako mogao izgubiti će interes za aktivnost.
- Čak i ako znate da već zna rezati, SVAKI PUT KADA se sprema rezati, zatražite njegovu pažnju na minutu i pokažite mu ponovno: "Pokazat ću ti kako se koristi nožem, gledaj", ponovite kratke upute u nekoliko riječi i pokažite sporim gestama bez imalo riječi, tako da se dijete može usmjeriti na vaše pokrete.

Što se tiče odabira noža, važno je razmotriti sljedeće: nož mora biti dobro naoštren, inače njegovo korištenje postaje opasnije. Također je važno da je prikladan za dječje male ruke, tako da je ponekad zaobljeni nož za maslac dobar izbor kada kreću s mekim povrćem i voćem. Mi koristimo dva noža: prvi je nožić od [Dida wood](#), hrvatskog brenda proizvodnje drvenih igračaka, a drugi je [Ikea Smabit](#) nož za djecu.

## Napomena za kraj

Ova lekcija daje puno informacija i prijedloga zato vas podsjećam da ne morate sve provesti u praksi. Možete slijediti princip postepenosti ili izabrati ono što odgovara vašoj obitelji. Svaka promjena u smjeru više Montessori u kući doista će pomoći vašem djetetu da se osamostali, a to je cilj našeg putovanja.