

ГОТОВЬ И РАЗВИВАЙ ФАНТАЗИЮ



Мам, смотри,
я повар!



Рецепты с картинками,
которые ребёнок
приготовит САМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997
М22

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

5PH, A_Boiko, Abdus5742, Achmad Agus Ilyas, Achmad Yuge, agnetastocker, Aleksandra Bataeva, Alfmaler, Amanita Silvicora, Anastasiia Zhadan, Anatolir, Anna.zabella, Ansty, Art Alex, ARTONIUMW, Artster Design, BeataGFX, BRO.vector, Buch and Bee, bulatova, Chilline, Colorcocktail, Colorfuel Studio, Dacian Galea, Dernkadel, DKDesignz, Edge Creative, Elen_Art, Elena Istomina, Elena Pimukova, eunoeastudio, exxistence, Fagreia, FoxGrafy, Gaidamashchuk, GoodStudio, GreenSkyStudio, HappyPictures, Hero Design, Illust_monster, Inamiqu, inspiring.team, Irina Loongu, isoon kawsuk, Johnny Dream, judyjump, Kidung Paripurna, LadadikArt, LinaOro, LittleMiio, Look_Studio, Lyudmyla Ishchenko, Macrovector, Magicleaf, maksin_priestess, Margo Pomazanova, MaryValery, MicroOne, Mintoboru, Mochipet, MVshop, mything, Nastya Trel, Natalya Chernyak, noir_illustration, Nova-yanli, Nsit, Nurlan Rakhmonkulov, NW2020, Og Tatiana, OGdesign, okliii, OLEG525, Olga Selyutina, Olha_LV, ONYXprj, Oxy_gen, PawLoveArt, PCH.Vector, PegasuStudio, Perfect_kebab, Popova_Irina, Poreka, Prostorina, Quang Vinh Tran, ravnshowl, Roi and Roi, RoMashkaVector, San-Sanych, Seahorse Vector, Simply Amazing, SofiaV, Sonia Goncalves, SThom, StockSmartStart, Studio_G, Suci_Rahma, Sudowoodo, Sunnydream, surajkalangada, SurfsUp, Sylfida, Syuzann, Tan4i_net, TarikVision, Tartila, Tartila, Tenstudio, the8monkey, Torontotokio, Valeriia Soloveva, Vasilyeva Larisa, Vector NK, VectorPlotnikoff, Vectors Bang, VectorShow, VectorVicePhoto, Victoria Sergeeva, Viktorija Reuta, Volha Shaikovets, Wasitt Hemwarapornchai, WinWin artlab, Yuliiia Konakhovska, Yummy-Buum, zuperia / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

М22

Мам, смотри, я повар! : рецепты с картинками, которые ребенок приготовит сам! — Москва : Эксмо, 2025. — 96 с. : цв. ил. — (Кулинария. Готовим с детьми).

ISBN 978-5-04-215220-7

Ваш ребенок проявляет интерес к готовке? Хотите научить его самостоятельности? Или же мечтаете найти способ весело и развивающе провести время вместе?

Кулинария — прекрасный навык, который могут освоить даже дошколята, если рецепты подобраны грамотно. В этой книге они именно такие: простые, пошаговые и с множеством картинок. Понятный детям язык рецептов поможет все выполнить верно, а идеи по украшению и подаче блюд разовьют фантазию!

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-215220-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

- 6 Предисловие
- 7 Значки-маячки
- 8 Шпаргалка начинающего повара

- 10 ЗАВТРАКИ**
- 12 Блинные рулетики «Банановые змейки»
- 14 Каша «Золотая антилопа»
- 16 Каша «Летний день»
- 18 Яичница «Солнце на тарелке»
- 20 Тосты «Чеширский кот»
- 22 Слоёный йогурт «Вдохновение»
- 24 Сырники «Сердечки с секретом»
- 26 Творожные шарики «Снежки»
- 28 Бутерброды «Весёлые мордашки»
- 30 Бутерброды «Сладкий единорог»

- 32 ОБЕДЫ**
- 34 Суп «Мишка на севере»
- 36 Пюре «Облачные мостики»
- 38 Салат «Цветочная поляна»
- 40 Салат «Весенний ветер»
- 42 Рис «Остров сокровищ»



- 44 Куриные наггетсы «Крылья дракона»
- 46 Картошка «Золотые лодочки»
- 48 Котлетки «Малютки»

50 УЖИН

- 52 Мини-пицца «Пеппи Длинныйчулок»
- 54 Ролл «Аладдин»
- 56 Рулетики «Завертушки»
- 58 Шашлычки «Стрелы разбойника»
- 60 Бутерброды «Лягушонок Квак»
- 62 Сэндвич «Пиратский перекус»

64 ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 66 Трюфели «Какао-шарики»
- 68 Фруктовый салат «Лимонный принц»
- 70 Желе «Волшебное озеро»
- 72 Салат «Фруктовый вулкан»
- 74 Вафельный торт «Сладкая сказка»
- 76 Торт «Шоколадное чудо»
- 78 Мусс «Розовый закат»
- 80 Маффины «Чёрные дыры»



- 82 Молочный коктейль «Белоснежка»
- 84 Лимонад «Солнечный зайчик»
- 86 Компот «Тридешатое царство»
- 88 Какао «Волшебник Гарри»
- 90 Смузи «Джунгли зовут»
- 92 Коктейль «Снежная королева»
- 94 Смузи «Зелёный дракон»






ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие родители и юные повара!

Эта книга — не просто сборник рецептов. Это первое увлекательное путешествие ребёнка в волшебный мир кухни!

Не секрет, что взрослым иногда трудно доверить ребёнку сковороду и овощерезку, но с этой книгой готовка станет не только вкусной, но и безопасной. Внутри — пошаговые рецепты с яркими иллюстрациями, которые делают процесс понятным даже для самых маленьких. Начинающие кулинары найдут здесь идеи для сырников, супов, пиццы, тостов, смузи и даже тортов. Все блюда разделены на удобные рубрики: завтраки, обеды, ужины, десерты и напитки. Каждый рецепт снабжён условными значками, чтобы сразу понять: сколько порций, какая посуда понадобится, справится ли ребёнок сам или нужна помощь взрослого.

Пусть эта книга займёт своё достойное место на кухне, а ваши дети научатся готовить вкусно, красиво и с фантазией. А ещё развивать самостоятельность, заботу о близких и вкус к здоровой пище. Давайте вместе откроем для них радость творчества — ложкой, половником и щепоткой волшебства!



ЗНАЧКИ-МАЯЧКИ



Сложность



Количество
порций



Готовим
со взрослыми

Дорогой друг, знай, что:

ч. л. — это чайная ложка

°С — это градусы Цельсия

ст. л. — это столовая ложка

яйцо — берем категории С1



Кастрюля



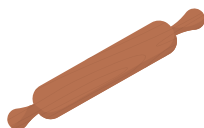
Сковорода



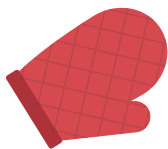
Миска



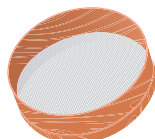
Тёрка



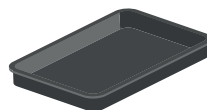
Скалка



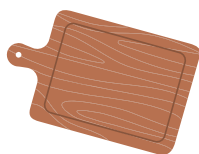
Рукавички



Сито



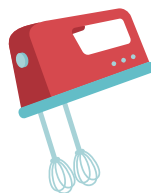
Противень



Разделочная
доска



Весы



Миксер



Тостер



ШТАРГАЛКА НАЧИНАЮЩЕГО ПОВАРА

- 1 ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ**
Прежде чем начинать готовить, обязательно вымой руки с мылом! Это поможет избавиться от бактерий.
- 2 ПОМНИ О БЕЗОПАСНОСТИ**
Будь осторожен с острыми ножами и горячими предметами. Всегда проси взрослого помочь с трудными задачами.
- 3 СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ НА КУХНЕ**
Держи рабочую поверхность чистой и убирай за собой. Это поможет избежать путаницы и сохранит порядок.
- 4 ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙ ИНГРЕДИЕНТЫ**
Убедись, что все продукты свежие и качественные. Читай рецепты внимательно, чтобы ничего не забыть.
- 5 СЛЕДУЙ РЕЦЕПТУ**
Внимательно следи за каждым шагом в рецепте. Это поможет тебе добиться наилучшего результата.
- 6 НЕ СПЕШИ**
Готовка требует времени и терпения. Не торопись, чтобы всё получилось вкусно!



7 ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ

Не бойся пробовать что-то новое! Можно добавлять свои любимые ингредиенты в рецепты.

8 ДЕЛИСЬ УСПЕХОМ

После готовки обязательно поделись своими блюдами с семьёй и друзьями. Это принесёт радость всем!

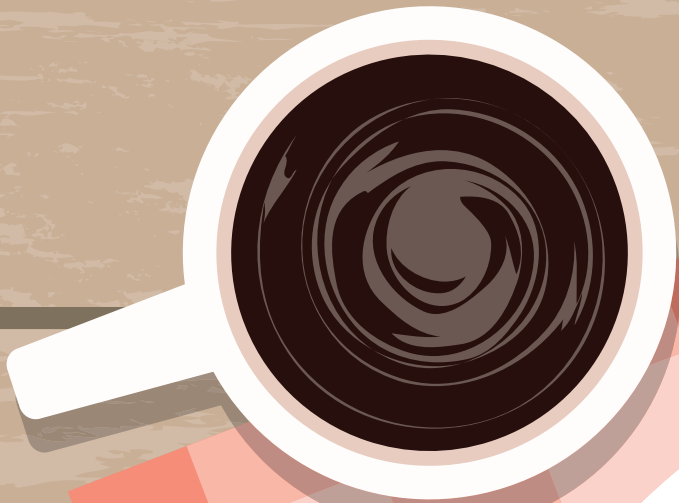
9 ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

Готовка — это весело! Наслаждайся процессом и получай удовольствие от своих творений.

10 СЛУШАЙ ВЗРОСЛЫХ

Всегда прислушивайся к советам и указаниям взрослых, особенно если ты новичок на кухне.





ЗАВТРАКИ

