

Ide Kreatif Mengajak Si Kecil Membantu di Dapur



Mengajak si Kecil membantu Ibu memasak di dapur bisa jadi ide kreatif untuk membuat si Kecil belajar mengenai bahan makanan sehat, semangat menghabiskan makanannya, melatih keterampilan motoriknya, belajar bertanggung jawab, dan mengembangkan kreativitas anak. Ketika anak masuk sekolah dasar, kegiatan di dapur bahkan dapat dimanfaatkan sebagai ide kreatif belajar matematika, seperti berhitung, menimbang dan mengukur. Nah, agar kegiatan ini semakin bermanfaat dan aman bagi si Kecil, tentunya tugas yang diberikan pada si Kecil ketika membantu di dapur harus disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangannya. Berikut ini adalah panduan berdasarkan usia mengenai tugas apa saja yang dapat dilakukan si Kecil usia sekolah ketika membantu Ibu di dapur.

Usia 6-7 tahun

Pada usia ini perkembangan motorik halus si Kecil umumnya sudah cukup baik sehingga ia sudah mulai bisa menggunakan peralatan dapur yang sesungguhnya dengan diawasi oleh Ibu. Misalnya, mereka sudah bisa menggunakan sendok dan gelas ukur dan mengolah adonan menjadi bentuk tertentu dan mereka bisa memarut dan mengiris dengan diawasi walau tentu masih perlu sering diingatkan untuk berhati-hati. Di usia ini, mengajaknya berkegiatan di dapur merupakan ide kreatif untuk membantunya belajar dengan berbagai alat ukur dan melatih motorik halus nya. Tugas dapur yang bisa mereka lakukan:

- Mengiris sayuran atau buah
- Memarut keju
- Meminyaki atau mengoles mentega di loyang
- Membuang biji tomat
- Menyaring air dari tahu dan mengiris tahu
- Mencuci buah atau biji-bijian kemudian menyaring airnya
- Membentuk adonan dengan tangan
- Mencetak adonan
- Menuang cairan
- Menghias makanan untuk disajikan
- Mengukur bahan-bahan dengan alat ukur

Usia 8-9 tahun

Di rentang usia ini kemampuan anak memang cukup berbeda- beda. Ada yang sudah cukup fokus untuk mengerjakan tugas sulit seperti menggunakan oven dan mixer, ada pula yang belum. Ibu perlu memperhatikan tahap perkembangan si Kecil saat memberinya tugas. Berkaitan dengan pelajaran sekolah, kegiatan di dapur adalah ide kreatif untuk mengenalkan konsep tenaga dan gerak dari pelajaran IPA melalui berbagai alat-alat yang digunakan di dapur. Pada umumnya, anak di usia ini sudah dapat melakukan tugas dapur berikut:

- Membuka kaleng dengan alat bantu
- Menggunakan mixer untuk mengolah adonan
- Menggunakan blender
- Mengiris roti
- Menusukkan daging ke tusuk sate
- Mengocok telur
- Memilah dan menyimpan belanjaan
- Menuang sup dengan menggunakan centong

Usia 10-12 tahun

Di rentang usia ini biasanya anak sudah cukup mandiri untuk bekerja di dapur, walau tentunya Ibu tetap harus mengawasinya. Di tahap ini, sebelum mengizinkan ia bekerja dengan lebih mandiri, Ibu perlu memastikan si Kecil sudah paham dan mampu melakukan hal-hal dasar di dapur yang berhubungan dengan keamanan. Misalnya cara memegang gagang wajan, mematikan semua perangkat listrik dan cara aman menggunakan pisau, dan sebagainya. Lagi-lagi, tetap awasi selama ia memasak. Hal lain yang bisa dilakukan si Kecil berhubungan dengan tugas dapur:

- Membuat daftar belanjaan
- Belajar mengiris, mencincang dan mengupas dengan pisau
- Belajar mengenai kebersihan dan kesehatan yang berhubungan dengan bahan

makanan, misalnya bagaimana cara menyimpan buah atau mengolah sayur agar tahan lama dan nutrisinya tetap bertahan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ide-kreatif-mengajak-si-kecil-membantu-di-dapur.html>