

Masak Bareng Si Kecil Yuk..



Memasak bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan dan mengajarkan banyak hal, seperti mengenal beragam bahan pangan dan kandungan gizinya. Kegiatan memasak juga dapat melatih motorik halus anak serta mengajarkan anak belajar bertanggung jawab. Lantas, apa yang harus diperhatikan agar memasak bersama si kecil tetap aman.

Saat waktu senggang, seperti libur akhir pekan, tidak ada salahnya melibatkan anak-anak untuk ikut turun ke dapur membantu Anda memasak. Selain pekerjaan Anda lebih ringan, anak juga mendapatkan pengalaman berharga berupa ilmu kuliner dan gizi. Sambil memasak, Anda bisa mengenalkan aneka jenis sayuran, buah-buahan, kandungan gizi, dan manfaatnya untuk tubuh.

Melatih Motorik Halus

Kegiatan memasak sering dianggap oleh sebagian orang tua sebagai kegiatan yang belum tepat diajarkan untuk anak-anak. Padahal kegiatan ini dapat merangsang motorik halus anak agar berkembang lebih optimal.

Ajak anak memilih resep yang akan dimasak, setelah resep ditentukan. Ajak anak berbelanja. Ajarkan anak tentang memilih bahan yang berkualitas baik. Jika bahan yang dicari tidak tersedia, ajak anak berdiskusi dengan memilih alternatif bahan lain. Berikan saran jika anak bingung dalam menentukan pilihan bahan pengganti, misalnya jika rencana awal akan memasak *spaghetti* namun bahan tidak tersedia di pasar, Anda bisa

menyarankan dan menjelaskan bahwa spaghetti bisa diganti dengan jenis pasta yang lain seperti *fusilli* atau *penne*. Dengan cara ini, anak akan belajar bahwa hidup tidak selalu berjalan mulus. Adakalanya terdapat halangan dan harus dicari solusinya.

Di saat proses memasak, Anda dapat mengajarkan bagaimana menggunakan pisau dengan benar, cara mengupas buah, memotong sayuran, atau mencuci bahan makanan yang benar. Jika anak masih terlalu kecil, jangan biarkan melakukan pekerjaan yang menggunakan benda tajam, bahan panas, atau api. Cukup membantu pekerjaan seperti membantu menimbang bahan, mencuci sayuran atau memasukan bahan ke dalam adonan. Jika anak sudah cukup umur, ajarkan anak cara menimbang bahan yang tepat, memotong menggunakan pisau, cara menggunakan kompor yang benar, memarut keju atau mengaduk masakan yang sedang dimasak. Tentu tetap masih dalam supervisi Anda dan dengan pengawasan penuh agar anak tidak melakukan kesalahan yang membahayakan.

Saat penyajian makanan, ajak anak memilih piranti saji yang benar. Seperti mangkuk untuk hidangan berkuah, piring oval untuk lauk, stoples untuk makanan kering, dan penggunaan alat masak seperti sendok, garpu, atau sumpit. Menyajikan makanan tentu lebih menarik jika ditata rapi, bersih, dan dihias dengan garnis. Ajarkan anak bagaimana membuat garnis dan menghias makanan dengan teknik yang sederhana, seperti membuat hiasan dari tomat, wortel atau potongan buah-buahan.

Saat makan tiba, kenalkan anak dengan cara menggunakan alat makan yang benar, seperti pisau makan dipegang tangan kanan dan garpu sebelah kiri. Cara penggunaan sumpit dan perbedaan jenis sendok makan sup yang berujung buas dan sendok makan yang berujung oval.

Belajar Bertanggung Jawab

Kegiatan memasak bersama anak juga bisa menjadi ajang anak belajar bertanggung jawab. Seperti saat memilih menu yang akan dimasak, libatkan anak memilih masakan sesuai seleranya. Dengan demikian, anak akan merasa senang karena akan membuat masakan sesuai keinginannya dan tentunya akan memakannya dengan lahap karena berupa masakan kesukan.

Perlu Diwaspadai

Memasak di dapur melibatkan api, benda tajam serta alat masak yang bisa membahayakan bagi anak. Pastikan selalu anak dalam pengawasan Anda agar tidak terjadi kecelakaan yang tidak diinginkan. Berikut hal-hal yang perlu Anda waspadai jika memasak bersama anak.

Pastikan meja kerja nyaman untuk anak. Jika meja terlalu tinggi, tambahkan bangku atau biarkan anak duduk dikursi agar sejajar dengan meja kerja dan anak dapat melakukan kegiatan memasak dengan nyaman.

Berikan tugas sesuai kemampuan anak. Tanyakan ke anak, apakah mereka akan membantu menakar bumbu, menimbang bahan, atau mengaduk adonan. Jika anak sudah

cukup umur dan bisa menggunakan pisau dapur, ajarkan cara menggunakan pisau dapur yang benar. Berikan penjelasan tentang bahayanya sehingga anak selalu waspada dengan keselamatan dirinya. Kegiatan seperti mengangkat benda berat serta panas, mengaduk masakan panas, menggoreng, dan menyalakan kompor sebaiknya tetap dilakukan oleh orang tua.

Jaga kebersihan dapur, seperti lantai, meja kerja, dan alat masak. Lantai dapur yang licin bisa menyebabkan anak terpeleset dan jatuh, pastikan lantai dalam keadaan kering. Kebersihan alat masak juga harus terjaga agar makanan tidak tercemar oleh bakteri yang bisa membahayakan kesehatan anak.

Biasakan selalu mencuci tangan dengan bersih, baik sebelum dan setelah anak selesai melakukan kegiatan memasak. Tentu agar anak dan makanan yang dihasilkan tetap terjaga kebersihannya.

Berikan Pujian

Setelah selesai memasak, lakukan evaluasi hasil masakan, misalnya dari sisi warna, rasa, dan penyajian. Jika terjadi kegagalan, jelaskan sebab akibat kegagalan agar tidak terjadi lagi kesalahan yang sama pada kegiatan memasak berikutnya. Jangan lupa berikan pujian akan hasil masakan, misalnya dengan bentuknya yang lucu atau rasa makanan yang enak. *Reward* berupa pujian akan membuat anak merasa senang dan dihargai. Tentu menjadi semangat bagi mereka dan membuat mereka lebih menyukai kegiatan memasak. *Have a nice cooking!* Budi Sutomo

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/masak-bareng-si-kecil-yuk.html>