



Чек-лист по готовке с ребенком на кухне

Что же делать на кухне с маленьким человечком, который еще не умеет даже сидеть самостоятельно? Как маме справиться с кухонными делами с крохой на руках? На все эти "наболевшие" вопросы даст ответы наш чек-лист, поясняющий, как облегчить процесс готовки с ребенком на руках.

1.Использовать слинг

Ребенок ведет себя гораздо спокойнее, находясь на маме в буквальном смысле слова, а у вас освобождаются если не обе, то уж точно одна рука. Благодаря ей мама может спокойно перемещаться в пространстве с ребенком на себе и делать множество вещей не беспокоясь о том, что ей нужно держать ребенка.

2. Использовать по максимуму бытовую технику

Это различные процессоры, комбайны, мультиварки, хлебопечки и т.д. Если вы давно мечтали о каком-то бытовом приборе - возможно, теперь самое время приобрести его. Поверьте, ваше сэкономленное время и, в конечном итоге, нервы - стоят тех денег, которые вы отдадите за такого кухонного «помощника».

3. Сделать домашние полуфабрикаты

В идеале их стоит заготовить еще во время беременности, когда у вас достаточно свободного времени. Но если вы о такой возможности не подумали, то попробуйте выделять, к примеру, один день в неделю - две, чтобы наделать таких заготовок, привлекая в любых родственников, способных вам помочь.

4. Выбирать самые простые рецепты

С минимумом ингредиентов и действий. Опять же: здоровая нервная система и хорошее настроение у мамы для семьи гораздо ценнее, чем множество разносолов на столе.

5. Готовить основные блюда с запасом

Чтобы их хватало больше, чем на один раз покушать всей семьей. Суп прекрасно постоит в холодильнике два-три дня, а вчерашний ужин послужит вам сегодня готовым

завтраком или обедом.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?