

# LOS NIÑOS EN LA COCINA

¡Trabajar con los niños para crear comidas saludables puede ayudarlos a desarrollar el amor por los alimentos saludables!



Al involucrar a los niños en la cocina, tenga en cuenta estos consejos generales:

## COMIENCEN CON COSAS SIMPLES

Preparen recetas con solo unos pocos pasos hasta que ustedes sepan lo que cada miembro de la familia puede hacer.

## TENGA ALIMENTOS SALUDABLES LISTOS PARA COMER

¿Quiere que los niños busquen alimentos saludables? Asegúrese de que haya alimentos nutritivos al alcance. Mantenga muchas frutas y verduras en la casa para agregar a las comidas y meriendas.

## DEJEN QUE SU EXPERIENCIA LO GUÍE

Ajusten las tareas que asignen con base en las habilidades de su hijo.

## SUPERVISEN

Asegúrense de que todos sepan las reglas de seguridad en la cocina desde un principio.

## SEA PACIENTE

Funciona mejor que la presión. Cuando ofrezca a los niños nuevos alimentos, deje que elijan cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten de una comida de su propia elección cuando la comen.

# LOS NIÑOS EN LA COCINA

¡Trabajar con los niños para crear comidas saludables puede ayudarlos a desarrollar el amor por los alimentos saludables!



¿Listo para comenzar a involucrar a niños en la cocina? ¡Vea a continuación algunas ideas!

## LOS NIÑOS DE 2 AÑOS Y MENOS PUEDEN:

- Jugar con tazas de medir, cucharas, recipientes plásticos o un tazón con agua
- Aprender a decir los nombres y colores de los alimentos que estén usando
- Oler los alimentos y, dependiendo del alimento, probar cantidades pequeñas

## DEJE QUE LOS NIÑOS DE 3 AÑOS TRATEN DE:

- Lavar y restregar frutas y verduras frescas
- Rasgar o partir los alimentos
- Untar los alimentos en dips
- Acomodar los alimentos en un plato
- Ayudar a mezclar ingredientes en un tazón

## DEJE QUE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS TRATEN DE:

- Medir ingredientes
- Cortar con un cuchillo plástico o sin filo
- Exprimir el jugo de las frutas
- Agitar los ingredientes en recipientes pequeños, tales como frascos o bolsas plásticas con cierre hermético

## DEJE QUE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS TRATEN DE:

- Ayudar a rallar quesos y verduras
- Partir y batir huevos
- Pelar naranjas

## DEJEN QUE LOS NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS AYUDEN A:

- Romper huevos
- Medir cantidades pequeñas de ingredientes
- Usar un batidor de huevos
- Enjuagar, restregar, y pelar cebollas, zanahorias, pepinos, y otros vegetales y frutas
- Rallar quesos y vegetales