

Incluya a Los Niños en la Cocina

Deje que los niños ayuden!

A los niños, les encanta ayudar, incluso cuando los invita a ayudarlo es una buena oportunidad de educarlos sobre comidas saludables. También, es una manera para que ellos prueben comidas nuevas. Usando la guía siguiente puede ver como integrar sus niños en la cocina.



A los 2-años pueden:

- * Limpiar la mesa
- * Lavar frutas y verduras
- * Rasgar lechuga o verduras
- * Romper el coliflor o brócoli
- * Mover ingredientes de una parte a otra

A los 3-años pueden:

- * Amasar y formar masa
- * Mezclar y integrar los ingredientes
- * Agitar líquidos en un recipiente tapado para mezclarlos
- * Embarra manteca de cacahuete o queso crema
- * Ayudar a botar la basura

A los 4-años pueden:

- * Pelar naranjas o huevos duros

- * Machucar plátanos o frijoles cocidos con un tenedor
- * Cortar hierbas y cebollas verdes con tejas para niño
- * Poner la mesa

A los 5 o 6 años pueden:

- * Medir ingredientes
- * Usar un batidor de huevos

A los 7 años y mayor pueden:

- * Leer recetas
- * Ayudar con las compras y la planificación de las comidas
- * Leer las etiquetas de nutrición y aprender sobre comidas saludables
- * Usar el microondas

Como Reducir el Peligro en la Cocina

- * Un adulto siempre debe supervisar a los niños en la cocina
- * Lávese las manos antes y después de cocinar
- * Mantenga cuchillos and objetos puntiagudos fuera del alcance
- * Para los niños mas pequeños, proporcione un taburete

