

Los niños en la cocina

Ayude a los niños a tomarle cariño a los alimentos saludables. Enséñelos a crear comidas saludables.

Los niños de 2 años y menores 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
- Usar un cortador de galletas para cortar la masa en diferentes formas
- Arrancar las hojas o los tallos de las frutas
- 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 para mantequilla 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 y mayores traten de:

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



Continúa>

Dejen que los niños de 6 a 8 años ayuden a:

- Leer la receta
- 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
- Decorar galletas
- Extender nevados suaves y cremas o pastas para untar
- Extender y dar forma a masas
- Cortar alimentos blandos con un cuchillo plástico o para mantequilla

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

Dejen que los niños de 9 a 13 años comiencen a:

- Seguir recetas y a preparar comidas simples por sí mismos
- Usar aparatos eléctricos tales como licuadoras, procesadores de alimentos y batidoras
- Abrir latas
- Escurrir pasta cocida con un colador
- Sacar bandejas del horno con supervisión de un adulto

Niños de todas las edades pueden ayudar a:

- Poner y levantar la mesa
- Limpiar
- Sacar los ingredientes y equipos y luego colocarlos de nuevo en su sitio

