

Cómo Cocinar Con Los Niños Pequeños

1. Decida en qué **parte de la cocina** va a cocinar.
2. Saque los **bancos o sillas** que le permitirán a su niño a sentarse o pararse cómodamente mientras trabaja.
3. **Lávese las manos.**
4. Saque la **receta** que va a usar.
5. **Lea la receta** con su niño. Explíquelo que usted va a seguir los pasos de la receta para preparar la comida.
6. Saque: el **equipo y las provisiones** que va a necesitar (tal como una batidora, una licuadora, boles, sartenes, tazas de medir, cuchillos y cucharas) y los **ingredientes** que va a usar.
7. **Pida que su niño participe en las actividades de cocinar** (como lavar las frutas y vegetales, agregar los ingredientes, mezclar los ingredientes, y amasar la masa).
8. **Haga la limpieza** con su niño.
9. **Coman** lo que han preparado.



Consejos de Seguridad Para Cocinar con los Niños

1. Evite el envenenamiento con:
 - Siempre lavarse las manos antes de cocinar.
 - No comer huevos crudos, carne cruda ni alimentos sin cocinar.
 - Esperar hasta que la comida esté lista antes de probarla.
2. Haga que los niños se paren al nivel de la actividad. Use un banquito si es necesario.
3. Use provisiones para cocinar que no se rompan (como tazas de medir plásticas y boles de acero inoxidable).
4. Use cuchillos plásticos o cuchillos para mantequilla para cortar.
5. Asegúrese de que haya supervisión constante.
 - Siempre vigile a los niños cuando usen cuchillos, batidoras, o la estufa.
 - Supervise el uso de hornos, estufas, u otros aparatos de cocina.
 - Recuérdeles a los niños que las estufas, sartenes, y platos pueden estar muy calientes.



Cómo Cocinar Con Los Niños Pequeños

Las Capacidades de Cocinar de Niños Pequeños

Ayudar a preparar y cocinar alimentos es una gran manera para los niños:

- ➔ a aprender,
- ➔ a divertirse, y a
- ➔ probar alimentos nutritivos.

Las actividades con que su niño va a poder ayudar dependen de su edad.

Dos años están aprendiendo a usar los músculos grandes de sus brazos.

- ★ lavar los vegetales y frutas
- ★ llevar los artículos irrompibles a la mesa
- ★ sumergir los alimentos
- ★ lavar y partir la lechuga y las hojas verdes para la ensalada
- ★ romper el pan en pedacitos

Los niños de tres años están aprendiendo a usar las manos.

- ★ echar líquidos a la masa (usted mide primero)
- ★ mezclar la masa u otros ingredientes secos y líquidos
- ★ agitar un refresco en un receptáculo cerrado
- ★ untar mantequilla o pastas
- ★ amasar la masa
- ★ lavar los vegetales y frutas
- ★ servir las comidas
- ★ poner las cosas en la basura después de cocinar o después de la comida

Cuatro y cinco años están aprendiendo a controlar los pequeños músculos en los dedos

- ★ sacarle el jugo a las naranjas, limones y limas
- ★ pelar algunas frutas y vegetales (bananas y aun las cebollas)
- ★ machacar las frutas blandas y vegetales
- ★ lavar los vegetales (papas y setas)
- ★ cortar los alimentos blandos con un cuchillo plástico (setas, huevos duros)
- ★ apretar los moldes de galletitas
- ★ medir los ingredientes secos
- ★ romper los huevos
- ★ batir los huevos con un batidor
- ★ poner la mesa
- ★ limpiar después de cocinar
- ★ limpiar la mesa después de una comida



Fuente: Reproducido con el permiso de National Network for Child Care - NNCC. Van Horn, J. E. (Ed.) and L. Horning (Ed.) (1995). Cooking with children: kids in the kitchen. In Todd, C.M. (Ed.) and the WIC program