



HOLA PADRES,

Cocinar es una habilidad importante para la vida e involucrar a los niños en la cocina a una edad temprana tiene muchos beneficios. Cuando pasan tiempo en la cocina preparando ingredientes, cortando, revolviendo, midiendo, etc., los niños aprenden seguridad básica, practican matemáticas, mejoran su lenguaje, adquieren experiencia en planificación y expanden su conocimiento general. También se vuelven más seguros e independientes. Los niños que son quisquillosos son más propensos a probar diferentes alimentos cuando participan en la preparación de comidas. Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a cocinar juntos. En este boletín, encontrará actividades simples y recetas para involucrar a toda la familia.

ACTIVIDADES

BEBES (3 – 18 MESES)

PRACTICAR EL COMER SOLO/SOLA

MATERIALES:

- Cheerios, pudín o yogurt
- Cuchara · Molde para panecillos / bandeja para hornear

DIRECCIONES:

- Coloque los cheerios en un molde para muffins y deje que su hijo/hija recoja los cheerios con los dedos o una cuchara.
- Haga que los cheerios se adhieran a la superficie de los alimentos pegajosos como el pudín o el yogurt, y deje que su hijo/hija saque los alimentos con una cuchara para alimentarse.
- Anime a su hijo a alimentarse durante la comida.

Para más actividades divertidas de exploración de alimentos [pulse aquí](#).

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

INVOLUCRE A SU HIJO/HIJA EN MEZCLA DE INGREDIENTES

MATERIALES:

- Cuchara de madera · Masa · Un tazón grande

DIRECCIONES:

- Cuando hornee, involucre a su hijo/hija en la mezcla de ingredientes para la masa.
- Mida los ingredientes para la masa y deje que su hijo/hija ayude a agregarlos al tazón.
- Haga que su hijo/hija agite la masa.
- Es una excelente manera de involucrar a los niños en el aprendizaje sobre la comida y divertirse en la cocina al mismo tiempo.

Para actividades más divertidas para probar en la cocina [pulse aquí](#).

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

PINCHOS DE FRUTA

MATERIALES:

- Frutas que tengas disponible en casa, cortada en cubos
- Brocheta de bambú aprox. 9 cm de largo

DIRECCIONES:

- Haga que su hijo nombre todas las frutas y sus colores.
- Cuente los artículos.
- Muéstrela a su hijo cómo usar la brocheta de bambú para juntar la fruta.
- Deje que su hijo cree sus propios pinchos; Es un buen momento para introducir nuevas frutas.

Para más recetas, [pulse aquí](#).

¿NIÑOS GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!
POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O
SUGERENCIAS A CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

CRUJIENTES BOTES DE MANZANA

MATERIALES:

- Manzana: cada manzana hace dos botes
- Su variedad favorita: hummus, miel, labneh, etc.
- Arroz inflado · Queso · Palillos de dientes

DIRECCIONES:

- Cortar la manzana por la mitad, quitando todo lo del medio
- Llene la manzana con hummus, miel, labneh o cualquier otro relleno.
- Rociar con arroz inflado.
- Corte una vela para su bote de manzanas de una gruesa rebanada de queso y fjela con un palillo de dientes.

Puedes encontrar más ideas de bocadillos saludables para niños [aquí](#).

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

HAZ TU PROPIA TOSTADA DE PIZZA

MATERIALES (HERRAMIENTAS DE COCINA):

- Cucharas medidoras · Un rallador · Un cuchillo de mantequilla
- Una bandeja para hornear · Guantes de cocina

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan, ligeramente tostadas
- 2 cucharadas de salsa de tomate o pizza
- 4 cucharadas de queso rallado
- Cualquier otro ingrediente disponible (pregúntele a su hijo qué le gustaría agregar)

DIRECCIONES:

- Lávate las manos con jabón y agua.
- Reúna todas las herramientas e ingredientes.
- Precaliente el asador en su horno u horno tostador.
- Unte cada pan tostado con 1 cucharada de tomate o salsa de pizza y cubra con 2 cucharadas de queso.
- Ponga la tostada en la bandeja para hornear.
- Use guantes para horno y coloque cuidadosamente la bandeja para hornear en el horno.
- Ase a la parrilla hasta que el queso esté dorado y burbujeante, de 1 a 2 minutos.
- Sáquelo del horno (use guantes de cocina nuevamente), ¡déjelo enfriar y disfrute!

[Pulse aquí](#) para obtener más consejos de la Guía de alimentos de Canadá.

Puedes encontrar recetas fáciles para el desayuno, el almuerzo, la cena y el postre [aquí](#).

CONSEJO PARA HOY

Esta receta de plastilina casera es una gran actividad sensorial creativa para niños de todas las edades.

Plastilina Casera

Ingredientes:

- 2 tazas de harina blanca · 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de sal · 2 cucharadas de crema de tártaro
- 1 a 1.5 tazas de agua hirviendo (agregando incrementos hasta que se sienta bien)
- Colorante (opcional)

Método:

- Mezcle la harina, la sal, la crema de tártaro y el aceite en un tazón grande.
- Agregue colorante al agua hirviendo y luego viértala en los ingredientes secos.
- Revuelva continuamente hasta que se convierta en una masa combinada y pegajosa.
- Deje que se enfríe, luego sáquelo del tazón y amase vigorosamente durante un par de minutos hasta que toda la pegajosidad haya desaparecido. Esta es la parte más importante del proceso, ¡así que continúe hasta que tenga la consistencia perfecta!
- Si permanece un poco pegajoso, agregue un poco más de harina hasta que esté bien.
- Guarde la plastilina en un recipiente sellado o una bolsa de plástico para que permanezca húmeda.