

Familia Sana, Familia Feliz

¡A cocinar con los niños!

Los niños aprenden a comer alimentos nuevos cuando pueden verlos, olerlos, tocarlos y examinarlos. Y están también más dispuestos a probarlos si ayudaron a prepararlos.



Muchas veces los padres se quiebran la cabeza tratando de encontrar una actividad que mantenga a los niños ocupados, pero al mismo tiempo aprendiendo, sin darse cuenta que la cocina es un lugar ideal para combinar ambas actividades.

A los niños les encanta ayudar a los adultos en la cocina. Permita que su niño le ayude cuando esté preparando las comidas. Pero antes de asignarle tareas, asegúrese de que sean apropiadas para la edad y habilidades de su niño.

Con los niños más chicos, puede empezar con actividades sencillas como: revolver, vaciar, agitar y desmenuzar. Luego, ayúdelos a untar, mezclar y amasar. A medida que aprendan, déles tareas más difíciles como cortar, rallar y medir, pero siempre supervíselos para que no se lastimen. Al compartir estas actividades con sus niños, usted está creando momentos y recuerdos especiales.

Tenga paciencia. Recuerde que es natural que los niños ensucien y salpiquen al comer o cocinar



puesto que sus músculos están en proceso de desarrollo. También lo que a usted le toma un par de minutos en hacer, va a tomarle más tiempo a sus niños.

El cocinar incluye leer y hablar. Hay mucho de que hablar mientras se cocina y se siguen las instrucciones. Los niños aprenden un poco de matemáticas al contar y medir. También aprenden sobre ciencias mientras observan como cambian los ingredientes durante el proceso de cocción.

Además, los niños practican sus habilidades sociales cuando trabajan juntos en la cocina, tomando turnos, compartiendo utensilios y resolviendo problemas. Y cuando ven que han ayudado a preparar la comida, los niños se sienten orgullosos y bien consigo mismos.

Los niños se divierten ayudándole en la cocina, sin darse cuenta que hay algunos ingredientes especiales que usted está agregando: su cariño, atención y aprendizaje.

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*