

Beneficios de incluir a los niños en la cocina

(exerpt from <https://www.allinahealth.org/healthsetgo/nourish/kids-in-the-kitchen-tips-and-recipes-for-flavorful-fun>)

- Las habilidades matemáticas se refuerzan mediante el conteo y la medición de ingredientes en una receta.
- Las habilidades científicas se enseñan cuando se discute cómo la temperatura cambia los alimentos y cómo ciertos alimentos mantienen nuestros cuerpos saludables.
- Se introducen nuevas palabras de vocabulario al describir la apariencia, sensación y sabor de los alimentos.
- La función ejecutiva y las habilidades para planificar y completar proyectos se practican a medida que se siguen las recetas de principio a fin.
- Cocinar juntos también puede fomentar un estilo de vida saludable. Le enseña a sus hijos que deben priorizar la salud en lugar de tomar el camino fácil con alimentos procesados convenientes. También empodera a los niños cuando sienten que su aporte es valorado.

Seguridad

- También es importante enseñar seguridad en la cocina a una edad temprana.
- Los pequeños electrodomésticos de cocina como tostadoras y microondas a menudo se pasan por alto como fuentes de peligro, pero los niños pequeños son lo suficientemente inteligentes como para usarlos sin comprender los peligros. Si su hijo es demasiado pequeño para seguir instrucciones escritas, es demasiado pequeño para usar un microondas o un tostador sin supervisión.
- También es importante supervisar a los niños cuando les presenta el uso de herramientas afiladas. Las opciones para niños están disponibles para ayudar a niños de hasta 3 años a practicar habilidades de cocina bajo supervisión.
- Asegúrese de lavarse las manos antes y después de cocinar, así como también después de manipular los huevos o las carnes crudas.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS NIÑOS PEQUEÑOS EN LA COCINA:

- Ellos pueden agregar ingredientes previamente medidos en un tazón y pueden ayudar a mezclar.
- Queso deshebrado.
- Cortar galletas con molde.
- Hacer puré de papas.
- Pueden enjuagar los frijoles enlatados.
- Hacer bolitas de albóndigas
- Estirar la masa o ayudar a hacer la pasta.
- Rallar queso o rallar el ajo
- Encender la licuadora o la batidora
- Lavar frutas y verduras
- Batir los huevos.



CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS NIÑOS MAYORES EN LA COCINA:

- Cubrir las tiras de pollo con el huevo y el empanizado.
- Limpiar la superficie y los utensilios.
- Ayudar a planificar el menú y ir a la tienda de comestibles.
- Medir y agregar ingredientes y especias
- Mezclar galletas o pasteles, y hornear
- Pelar y cortar verduras como zanahorias, pepinos, los tomates y las papas
- Colocar los ingredientes en brochetas
- Vierte la masa en un comal y voltear los panqueques
- Saltean o mezclan los ingredientes en la estufa

"Cocinar con niños no se trata solo de ingredientes, recetas y cocinar. Se trata de aprovechar la imaginación, el empoderamiento y la creatividad."
 Chef Guy Fieri



Pintura de tiza/gis en la acera

<https://www.kitchentableclassroom.com/sidewalk-chalk-paint-a-diy-recipe/>

Ingredientes:

- 1/2 taza de almidón de maíz
- 1/2 taza de agua
- Colorante de alimento

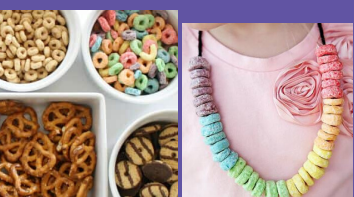
Mezcle el almidón de maíz y el agua en un tazón. Agregue colorante de alimento y es mejor si lo pone de inmediato.

6 consejos para una alimentación consciente

<https://ca.ctrinstitute.com/blog/6-tips-mindful-eating/>

1. Disminuya la velocidad. Prepare su cuerpo y mente para lo que está a punto de comer tomando 5 respiraciones profundas antes de comenzar. La respiración profunda calma el cuerpo y te lleva al momento presente.
2. Intenta comer durante unos minutos en silencio. Elija comer un refrigerio en silencio o dedicar cinco minutos de una comida a estar en silencio.
3. Pon tu tenedor en el plato entre bocados. Intenta cambiar su tenedor a su mano no dominante o use palillos chinos.
4. Sintoniza tus sentidos. Observe los colores en su plato, pruebe los sabores y note los cambios en la textura mientras mastica, huele los aromas, escuche lo que escucha mientras come. Involucrar a cada uno de sus sentidos puede ser una experiencia muy placentera y es posible que se sienta satisfecho con menos comida.
5. Consulte con usted mismo antes, a mitad de camino y después de su comida o merienda. Observe sin juzgar. En una escala del 1 al 10, ¿estoy hambriento sería (1), demasiado lleno sería un (10)? Intente dejar de comer alrededor de un número 6-7 cuando esté satisfecho, no lleno.
6. Estar agradecidos. Da gracias por los ingredientes, de dónde vienen, cómo llegaron a tu mesa y el proceso que los transforma en un plato agradable.

Un collar de merienda:



Brochetas de frutas

1. Déle a su hijo una brocheta (evite una punta afilada).
2. Prepare fresas en rodajas, plátanos, peras, manzanas o cualquier tipo de fruta que le guste a sus hijos.
3. Haga que su hijo prepare su propia brocheta de frutas.

¡Esta es una excelente actividad para enseñar patrones! ¿Puede su niño hacer un patrón/secuencia de fresa y plátano? Los niños mayores podrían unir patrones/secuencias de manzana, plátano, fresa y kiwi.

Yogurt congelado

1. Dé a cada uno de sus hijos un plato de papel forrado con pergamino o papel encerado.
2. Rocíe yogur sobre su papel. Puede colocar un cortador de galletas en el plato y llenar el interior. O deje que sus hijos usen sus dedos o un pincel limpio para extender el yogur.
3. Luego, permita que sus hijos dibujen con su yogurt, fruta fresca, fruta seca, granola o chispas de chocolate. Vea si pueden hacer un sol, una flor o una cara.
4. Coloque sus platos (con cuidado) en el congelador. ¡Congelar durante unas horas y luego deje que sus hijos coman su obra maestra!

Arte de panqueques



Ejercicios de reducción de estrés de audio:

<https://ca.ctrinstitute.com/stress-reduction-exercises/>



Canciones para cantar mientras se lava las manos

Feliz cumpleaños a ti
Feliz cumpleaños a ti
Feliz cumpleaños a (nombre)
Feliz cumpleaños a ti
(x2)

El alfabeto

(Música la bamba)
Yo me lavo las manos
Yo me lavo las manos,
Yo me lavo las manos con
jabón y un poquito de agua.
(X2)