



Deje que su niño sea el chef

¿A su niño le gusta ayudar en la cocina? Cuando los niños pequeños ayudan a preparar la comida en la cocina, aprenden a probar comidas nuevas. El hacer que su niño participe en la cocina puede ser satisfactorio para usted también. Es una grandiosa manera de preparar comidas y recuerdos juntos.

¿Por qué cocinar con niños pequeños?

- A los niños les gusta comer comidas que ellos ayudaron a preparar. Es una grandiosa manera de alentar a sus niños a comer frutas y vegetales.
- Los niños se sienten bien cuando hacen algo “como los adultos.” Dele tareas pequeñas y elógielos por sus esfuerzos.
- A los niños les encanta ayudar en la cocina. Tome tiempo para enseñarles cómo seguir instrucciones, contar, medir y revolver.
- Cocinar juntos significa más tiempo junto a su niño. Esto es óptimo en días ocupados.

¿Qué pueden hacer los niños en la cocina?

- Leer recetas en voz alta.
- Fregar y lavar las frutas y verduras como las papas, las zanahorias, y las manzanas.
- Poner la mesa con servilletas, colocar los tapetes, platos y utensilios.
- Medir y revolver los ingredientes.
- Romper la lechuga con las manos para las ensaladas y los sándwiches.
- Servir la leche y el agua para beber con la cena.

¡Actúe!

- ¡Intente uno de estos consejos para permitir que su el/ella le ayude en la cocina esta semana!
- Deje que su niño prepare su plato favorito. Empaquen juntos el almuerzo de su niño. Su niño puede escoger su fruta y vegetal favorito para su almuerzo.
- Pruebe una nueva receta con su niño. ¡Visite www.eatsmart.umd.edu (página en inglés) para ideas!



Receta

Parfait de calabaza

Rinde: 1 ración

Ingredientes:

½ taza de yogurt de vainilla baja en grasa
1 cucharada de calabaza enlatada
½ cucharadita de especia de tarta de calabaza

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón pequeño o una taza mediana
2. Sirva de inmediato o guarde en el refrigerador.



Visite nuestro blog: www.eatsmartenespanol.blogspot.com