

# Cocinar con Niños Pequeños

Cocinar con niños pequeños puede ser una excelente manera de enseñarles las bases de nutrición y fomentar el interés en comer sano durante toda la vida. Los niños aprenden mejor al participar activamente en algo que les interesa. Comprar los alimentos, cocinar, y limpiar le enseñan destrezas de la vida que les ayudará a ser autosuficientes más adelante en su vida.

## Ayudar en la Cocina

### Desarrolla las habilidades en matemáticas y el lenguaje

Contar y medir ingredientes, aprenderse los nombres de frutas o verduras inusuales, y seguir instrucciones paso a paso ayudan al desarrollo cognitivo.

### Ayuda a los niños a usar los cinco sentidos

- Para preparar una receta se usa el sentido de la vista, el olfato, el tacto, el gusto, y la audición.
- Escuchar las aspas de la batidora al hacer galletas, ver cómo se derrite la mantequilla, cortar las hojas de la lechuga para ensalada, oler las galletas en el horno, y probar el producto final ayudan a integrar el aprendizaje a través de los cinco sentidos.

### Ayuda a estimular la seguridad en sí mismo

- Los niños florecen cuando sienten que tienen éxito en lo que hacen. Los niños se sienten orgullosos de su logro cuando ayudan a preparar la comida para toda la familia.



## Ideas para que los Niños Ayuden en la Cocina

- Mezclar ingredientes, como la masa para galletas, muffins, o un pastel
- Untar crema de cacahuate en galletas o en pan integral
- Envolver las papas en papel aluminio para hornearlas
- Enjuagar la lechuga y otras hojas para ensalada y cortarlas en trozos
- Medir los ingredientes secos y líquidos o mover los ingredientes ya medidos de un lugar a otro
- Batir los huevos con una batidora de mano o eléctrica
- Pelar los plátanos, naranjas, o huevos duros
- Formar bolitas, por ejemplo albóndigas o de masa para galletas

## Consejos para comenzar

- Vea la receta y dele a su hijo o hija una tarea apropiada según sus habilidades.
- Seleccione una receta fácil con pocos pasos. Diez minutos puede ser el tiempo máximo que los niños de edad preescolar prestarán atención a la actividad.
- Saque los ingredientes para la receta, las tazas, cucharas de medir, y otros utensilios para tener todo a la mano.
- Supervise a los niños en todo momento que estén ayudando en la cocina.



**Esta receta de galletas usa granos integrales, fruta y no tiene azúcar adicional para un refrigerio sano y delicioso. Anime a su hijo(a) a que le ayude con estos sencillos pasos**

## Galletas de plátano y avena

### FUENTE

What's Cooking? USDA Mixing Bowl

Tiempo de preparación: 15 minutos 25 minutos con un niño

Tiempo para hornear: 35 minutos, 25 galletas pequeñas

### INGREDIENTES:

- 1 taza de plátano machacado (bien maduro)
- 1 taza de avena rápida
- 1/2 taza de yogurt natural semidescremado
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de pasitas (opcional)
- 1/2 taza de semillas de girasol (opcionales)
- especias (al gusto, opcionales)

### PREPARATION:

1. Lávese las manos y asegúrese de que los utensilios y el área de trabajo estén limpios.
2. Machaque los plátanos y mézclelos con el yogurt y el agua.
3. Agregue avena rápida (quick), no instantánea. Mezcle muy bien.
4. Agregue los otros ingredientes, si lo desea. En cantidades mínimas.
5. Agregue las especias al gusto (opcional)
6. La masa debe ser espesa y debe poder tomarla por cucharadas fácilmente.
7. Engrase una charola para hornear. Coloque una cucharada de la masa en la charola y oprímala un poco hasta formar un disco plano. Repita con la demás masa. Refrigere la masa que sobre en el bol.
8. Hornee entre 350 y 375 °F durante 20 minutos. Voltee cada una y hornee el otro lado durante 15 minutos para que queden más crujientes.



**Esta institución respeta la igualdad de oportunidades.**

