

## 5 maneras fáciles de

# Hacer que los niños se diviertan cocinando

Los niños pueden aprender muchas cosas de la cocina, los alimentos y la nutrición son sólo el comienzo. ¿Es necesario agregar el doble de ingredientes o cortar a la mitad los alimentos? La cocina ayuda a los niños a practicar las matemáticas, hacer los preparativos para cocinar les enseña a ser organizados y leer las recetas les enseña a seguir indicaciones. Cuando los niños se dan cuenta que diferentes personas disfrutan de distintas variedades de alimentos, también aprenden sobre la cultura. Encuentre ideas sobre cómo preparar comidas familiares fácilmente en el sitio: [www.school-wellness.org/indeEnrichingFamilyMealtimesDownloads.aspx](http://www.school-wellness.org/indeEnrichingFamilyMealtimesDownloads.aspx).

### 1. Planee las comidas y bocadillos junto con los niños.

Quizá para usted la cocina sea un quehacer más, pero los niños piensan que la cocina es un lugar mágico y emocionante. A todos les encanta ayudar a seleccionar un alimento favorito para la comida o los bocadillos. Para los niños pequeños, comer se convierte en algo mucho más especial cuando “eligen su propia comida”, o aún mejor, cuando “ellos mismos la preparan”.

### 2. Lleve a los niños a comprar nuevos alimentos.

Lleve a los niños cuando vaya de compras, (será más fácil cuando estén descansados y sin hambre); mientras camina por los pasillos, aproveche para hablar de la comida que podrían preparar. Hable de las distintas maneras de preparar alimentos, deje que los niños seleccionen un producto nuevo que les gustaría probar. Busque alguna fruta o verdura fresca fuera de lo común, o bien, pruebe algún producto de algún agricultor local o de su propio jardín.

### 3. Enseñe a los niños sobre la seguridad en la cocina.

Todos los niños necesitan ser supervisados mientras cocinan, indíqueles lo que es aceptable que toquen. Recuérdeles cuáles objetos podrían ser peligrosos y aclare cuáles actividades de cocina son para los adultos y cuáles son para los niños. Ponga las reglas de la cocina, estos son unos ejemplos: Nunca toques la estufa caliente. Ten cuidado con los cuchillos. Lávate las manos varias veces. Mantén todas las superficies limpias.

### 4. Haga que los niños le ayuden a preparar una receta.

En la cocina hay labores que son seguras de realizar para niños de todas las edades; un niño en edad preescolar puede revolver los ingredientes que ya han sido medidos, un niño de primaria puede leer la receta, medir y mezclar los ingredientes; los preadolescentes pueden aprender a cortar y rebanar de manera segura y los adolescentes pueden tratar de imitar las difíciles técnicas de cocina que aparecen en los programas de cocina en la televisión.



### 5. Haga de las comidas una ocasión especial poniendo una mesa agradable.

Los niños se enorgullecen cuando ellos mismos han elaborado un platillo; no tiene que algo ser difícil, una ensalada de fruta o un sándwich son un buen comienzo. Puede reforzar el éxito de los niños poniendo la mesa de manera especial, y colocando lo que los niños prepararon como el platillo “elegante”, al lado de una vela encendida, servilletas de colores y un florero. Con esto es muy probable que vuelvan a querer cocinar nuevamente.