



Niños saludables en la cocina

Deja que los niños bajo tu cuidado participen en la cocina. Es una manera excelente de enseñarles habilidades básicas, motivarlos a probar nuevas comidas y aumentar su autoestima. Involucrar a los niños en las comidas puede asimismo ir más allá de la cocina. Servir comidas al estilo familiar y crear ambientes de comida positivos son excelentes maneras de construir y apoyar actitudes saludables y hábitos que perduren en su vida de adultos. Las siguientes actividades se dividen en grupos por edad.

2-3 años de edad

- Añade los ingredientes y mézclalos
- Haz puré de frutas
- Úntale al pan mantequilla de cacahuete o mermelada
- Pon la basura en el cesto
- Pon el pan en la tostadora
- Limpia los mostradores
- Lava los frijoles de lata
- Separa las hojas de lechuga
- Envuelve las papas en papel aluminio
- Lava las verduras y frutas



4-5 años de edad

- Bate los huevos
- Mezcla y enrolla la masa de harina
- Lava las frutas y verduras
- Pon la mesa
- Pela los huevos hervidos
- Encuentra estos o aquellos ingredientes
- Corta alimentos suaves con un cuchillo sin filo
- Mide la cantidad de líquido e ingredientes secos
- Haz formas redondas con las manos

6-8 años de edad

- Limpia las superficies antes y después de usarlas
- Recoge los utensilios e ingredientes
- Engrasa los moldes de hornear
- Ralla el queso
- Tritura las galletas en una bolsa con un rodillo
- Abre las latas o contenedores
- Pela las frutas y verduras
- Amasa la masa
- Quiebra los huevos
- Lava los platos

¡Hazlo divertido!

- ◇ Sé super creativa
- ◇ Da a los niños ciertas actividades que los motiven a probar nuevos alimentos
- ◇ Haz que el tiempo de comida esté libre de estrés al platicar amablemente sobre cosas positivas y divertidas.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)

Recetas para niños en la cocina



Dependiendo de la edad de los niños, éstos te pueden ayudar cuando se trate de sacar los ingredientes, medir, mezclar, vaciar, decorar con las manzanas o voltear estos deliciosos hotcakes.

Hotcakes de manzana y canela

1 taza de harina de trigo enriquecida
1 huevo
1 cucharada de azúcar
1/2 cucharadita de canela
3/4 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla, derretida
1 taza de manzana, pelada y finamente rebanada

En un tazón, mezcla la harina, huevo, azúcar, canela y leche. Calienta un sartén y rocía con spray antiadherente. Vacía suficiente mezcla para hacer un hotcake. Rápidamente decora con rebanadas de manzana encima de la mezcla sin cocinar y pon un poquito de mantequilla con una brocha. Cuando la parte inferior esté dorada, voltea el hotcake cuidando que no se desprendan las rebanadas de manzana. Rocía la espátula con aerosol antiadherente de cocinar para que las manzanas se deslicen fácilmente. Rinde 16 porciones para niños de 3-5 años en el almuerzo/ cena.

✓ Granos/Panes

Fuente: www.kidspot.com.au
Foto: www.insanitytheory.net

Tacos de frijoles pintos con queso

1- 15 lata de frijoles pintos de 15 onzas, lavados
3/4 taza de salsa, dividida
1 taza de lechuga
6 tortillas doradas para taco
1 taza de queso rallado bajo en grasa

En un tazón pequeño resistente al microondas, mezcla los frijoles y 1/2 taza de salsa. Hornea en el microondas en alto hasta que esté caliente, de 1 a 2 minutos. Corta la lechuga en pedacitos. Pon en partes iguales la mezcla de frijoles en las tortillas doradas para taco y cubre con lechuga, queso y el resto del 1/4 de taza de salsa. Rinde 6 porciones para niños de 3-5 años de edad en el almuerzo/ cena.

- ✓ Verduras/Frutas
- ✓ Carne/Sustitutos de carne
- ✓ Granos/Panes

Fuente y foto: www.realsimple.com



Hay una tarea para todos en esta receta fácil para hacer tacos. Ayuda a tus pequeñitos a que laven y corten la lechuga con las manos. Otros niños pueden poner los ingredientes juntos, contar las tortillas, medir los ingredientes, mezclar, lavar los frijoles o presionar los botones para programar o encender el horno de microondas.