



# Cocinar con niños

**C**ocinar con niños puede ser divertido y agotador. Pasar tiempo juntos en la cocina puede ser significativo. Cocinar con niños tiene muchos beneficios. A través de la cocina, los niños aprenden sobre matemáticas, lectura, seguir instrucciones, culturas, lenguaje, química básica y nutrición. Sin mencionar, una habilidad para la vida, ¡cómo cocinar! Cocinar es una actividad que estimula los cinco sentidos, los bebés y los niños aprenden a través de sus sentidos. ¿Cómo cocina con sus niños? Algunas estrategias incluyen: planear, permitir mucho tiempo, usar recetas aptas para niños, tener paciencia, tener un sentido de aventura y practicar siempre el lavado de manos antes de comenzar a cocinar. Tenga en cuenta que lo beneficioso es todo el proceso de cocinar, crear recuerdos y divertirse, no solo el producto final. Aquí hay algunas actividades simples de cocina que usted y su hijo pueden probar:

## Pasteles de cara comestibles:

- Ingredientes para preparar con anticipación:
  - » Pastel de arroz grande (al menos uno por niño)
  - » Mantequilla de maní puesta en un recipiente pequeño (al menos un recipiente por niño)
  - » Cuchillo de mesa para untar (uno por niño)
  - » Una variedad de ingredientes tales como rodajas de plátano, fresa, manzana o kiwi, cereales (cualquier cereal redondo o cuadrado funcionará), pasas, pasas de cran, chispas de chocolate, dulces de chocolate, queso rallado, zanahorias ralladas o coco
- Haga que su hijo unte la mantequilla de maní en el pastel de arroz. Luego use los ingredientes que su hijo quiera para crear la cara. Buen provecho.



## Pizzas personales:

- Dele a su hijo la mitad de un panecillo o panecillo inglés y aproximadamente 1/8 de taza de salsa para pizza. Permita que su hijo unte la salsa de pizza sobre el panecillo. Deje que su hijo espolvoree queso y ponga los ingredientes deseados en su pizza. Hornee en un horno a 425 grados durante aproximadamente 8 minutos o hasta que el queso se derrita.



## S'more en una bolsa:

- Que necesita:
  - » Tres tazones
  - » Dos tazas medidoras: 1 taza, 1/4 de taza
  - » Una cuchara
  - » Un cereal integral de miel
  - » Mini malvaviscos
  - » Chispas de chocolate
  - » Pequeñas bolsas de plástico sellables
- Qué hacer: Coloque el cereal y 1 taza de medir en 1 tazón, los mini malvaviscos y 1/4 de taza de medir en otro tazón, y las chispas de chocolate y la cucharada en otro tazón. Haga que su hijo sumerja 1 cucharada de cada ingrediente en una bolsa de plástico con cierre hermético. Este es un gran refrigerio para hacer y compartir con otros.

Referencias: RLargeman-Roth, Frances, RDN. *11 Easy Ways to Get Kids Cooking*. Parents. <https://www.parents.com/recipes/scoop-on-food/easy-ways-to-get-kids-cooking/>; Lindquist, Shannon. (2013, January 8). *Cooking with Kids*. Michigan State University Extension. [https://www.canr.msu.edu/news/cooking\\_with\\_kids](https://www.canr.msu.edu/news/cooking_with_kids); Olivero, Simone. (2020, March 10). *5 DIY dinners kids can help make*. Today's Parent. <https://www.todayparent.com/recipes/diy-dinners-kids-can-help-make/General-Mills-S'mores-Chocolate-Granola-Snack-Mix>. <https://www.generalmillscf.com/recipes/smores-chocolate-granola-snack-mix/ad120ffa-9faa-4ad1-ad8b-9898564e008d>