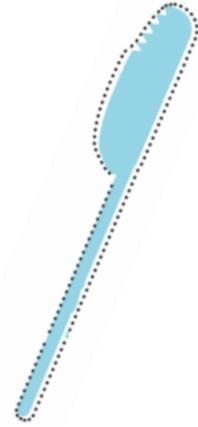


# 7 FÁCIL COCINA TAREAS



CUALQUIER NIÑO EN EDAD  
PREESCOLAR PUEDE HACER

Los niños les encanta ayudar en la cocina. Niños en edad preescolar, en particular, sienten un sentido de orgullo cuando completan una tarea. Cuando los niños le ayuden a cocinar, sino que también son más propensos a probar nuevos alimentos ya que la cocción involucra a todos sus sentidos. Ellos ven que las zanahorias y pimientos vienen en muchos colores y sentir cómo los aguacates son desiguales y los mangos son lisos. Huelen hierbas frescas, escuchar los sonidos de cocinar y degustar el delicioso resultado. Lo mejor de todo, llegan a pasar tiempo con usted.

## ANTES DE EMPEZAR:

Lavarse las manos. Los niños y los adultos siempre deben lavarse bien las manos con agua tibia y jabón antes de manipular alimentos y en medio de las tareas.

No se estrese por desastre. Es parte del proceso de aprendizaje y disminuye con la práctica.

Demostrar la tarea y luego dejar que ellos tratan. Dicen cosas como: "empiezo, termines" para que sepan que usted está trabajando como un equipo.

Recuerde que son poco y todavía está aprendiendo.

Diviértete. Si usted está entusiasmado con la cocina, lo más probable es que será también.

Se paciente. Trate de no hacerse cargo de si están tomando demasiado tiempo, y no se molestan cuando hacen algo mal.

Alabado por ser un buen ayudante.



**MEZCLA** Los niños pueden combinar y mezclar los ingredientes en un bol con una cuchara de madera o con las manos.  
Bueno para: hornear , recetas de una olla



**MEDICIÓN** Ingredientes de medición puede ayudar a los niños a aprender conceptos matemáticos simples, como adición.

Bueno para : Siguiendo recetas, hornear, batidos



**VERTER Y DIFUSIÓN** Los niños pueden ayudar a verter salsas, pan mantequilla y mantequilla de nueces cremosa repartidos o quesos blandos.

Bueno para: Sandwiches, quesadillas, pizzas, lasaña



**CORTAR LAS FRUTAS SUAVES Y VEGETALES** Los niños pueden cortar frutas y verduras suaves con un cuchillo de plástico o mesa cuchillo sólo con la supervisión. Asegúrese de que el ingrediente se coloca sobre una superficie estable y no se tambalea.

Bueno para: Frutas suaves y verduras, o rodajas de pepinos , tomates, hortalizas de raíz, etc.



**RASGANDO VERDES Y HIERBAS** Los niños pueden romper las verduras de hoja lava y se seca en trozos más pequeños que utilizan sus manos . También pueden rasgar las hojas de los tallos de las hierbas , sus pequeños dedos son perfectos para esta tarea!

Bueno para : Col rizada, espinacas, acelgas, tomillo, romero, albahaca, cilantro, perejil



**TRANSFERENCIA DE INGREDIENTES** Los niños pueden ayudar a añadir ingredientes a una olla vertiendo en de una taza de medir y ayudar revuelo con las manos protegidas por un guante de cocina . Esto les permite ver cómo un ingrediente cambia antes y después de que se cocina y se pone que se entusiasmen al gusto del producto terminado.

Bueno para : Pastas vegetales, platos salteados, huevos duros



**IMPONENTE** Los niños pueden usar un mortero o machacador de papas para aplastar a los alimentos.

Bueno para : Smashing ajo, especias, pesto, puré de papas, guacamole

Demostrar cómo sostener la taza con una mano mientras se mezcla con la otra para evitar derrames.

Señale cómo hacer un movimiento en forma de círculo con la cuchara para mezclar.

Tratar cualquier cuchillo como un cuchillo afilado, explica que se trata de un objeto afilado y deben tener cuidado.

Demostrar cómo usar una mano para sujetar el cuchillo y el otro para estabilizar el ingrediente. Los dedos de la mano que sostiene el ingrediente debe ser doblada debajo ( como una garra ) para evitar posibles accidentes.

Recuérdale a su hijo para comprobar que sus dedos son seguros antes de que presione hacia abajo con el cuchillo.

Dígale a su hijo que es peligroso tocar la superficie de una olla calentada - pueden hacerse daño.

Traslado ingredientes cuidadosamente colocando suavemente en el bote desde una altura baja para que no salpique.

Siempre mantenga a los niños alejados de las cacerolas que chisporrotea y aceites que hacen estallar y nunca deje a su hijo desatendido en la estufa.

Los niños pueden sostener el mortero con una mano mientras se utiliza la mano del mortero.

Mantenga los dedos alejados de la mano del mortero cuando se muele .