

‘Bocaditos con Willow’ en Casa

Objetivo: Reconoce las frutas tropicales: plátanos, naranjas, piñas y mangos



RECETA: Brocheta de Frutas

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir juntos a comprar frutas tropicales.
- Preparar juntos brochetas de frutas.
- Lavar las frutas.
- Elegir una fruta y ensartarla en el palito.
- Ver el video "Aventura de Invierno de Willow"

Fomenta la curiosidad de tu hijo/a por la comida:

- ¿Puedes ver las semillas de cada fruta?
- ¿Qué semillas son más pequeñas? Los plátanos y las piñas tienen semillas muy pequeñas y oscuras.
- ¿Qué frutas son suaves, redondas, peludas, lisas, coloridas, suaves, blandas, jugosas, goteantes o pegajosas?
- ¿De qué color son cada una de las frutas?
- ¿Qué frutas tienen colores similares?
- ¿Qué frutas son redondas, ovaladas, de formas extrañas, duras, lisas, rugosas, espinosas, coloridas, aromáticas o tienen una capa protectora?
- Diga “1, 2, 3 ¡Mordisquea!” y luego prueben juntos la nueva comida.

CONSEJOS PARA PADRES

Los rituales durante la comida en familia son importantes para los niños:

- fortalecen los lazos culturales y familiares;
- refuerzan los hábitos alimentarios saludables y ofrecen a los adultos la oportunidad de modelar estos hábitos;
- fomentan la aceptación y el aprecio a los alimentos saludables;
- ayudan a las familias a adoptar alimentos saludables;

Ejemplos de rituales

- Agradecer antes de empezar a comer con una breve bendición o refrán o canción.
- Esperar a que todos estén sentados a la mesa para empezar a comer.
- Mantener la mesa siempre preparada con servilleteros y manteles individuales.
- Identificar los colores de la comida (eso les hará ser más consciente de lo que comen).

¡Los niños nunca son demasiado pequeños para ser parte de los rituales!



BROCHETA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 Naranja (China)
- 1 Plátano Dulce (Banana)
- 1 racimo pequeño Uvas Rojas

Artículo Especial:

Agitadores de plástico o madera para el café (aproximadamente 12 piezas)



Preparación: 10 minutos
Sirve de 8-12 brochetas

Nota: Los niños deben utilizar un cuchillo plástico o un cuchillo sin punta durante la preparación de los alimentos. Realizar esta actividad siempre bajo la supervisión de un adulto.

1 ADULTO & NIÑO

PELAR la naranja y el plátano. CORTAR la naranja en secciones y el plátano en pedazos de 1 pulgada. QUITAR las uvas de los tallos.

2 NIÑO

Ayudar a CORTAR las secciones de la naranja por la mitad. DEPOSITA los pedazos de naranja en un tazón.

3 NIÑO

Ayuda a CORTAR el plátano en pedazos más pequeños. AGREGAR al mismo tazón.

4 NIÑO

Ayudar a CORTAR las uvas por la mitad. AÑADIR al tazón.

5 NIÑO

TOMAR de tazón los pedazos de fruta y atraviéselos con el agitador de café uno por uno alternado las diversas frutas (aproximadamente 6 pedazos por cada agitador, dependiendo el tamaño de la fruta y lo largo del agitador).

6 NIÑO

Continuar atravesando la fruta con los agitadores hasta que se utiliza toda la fruta del tazón. ¡SIRVALO y DISFRUTELO en compañía de la familia!