



Ideas Saludable para Pre-escolares Healthy Ideas for Preschoolers

Los Alimentos y la Familia

Muchas veces los adultos piensan que es más fácil y más rápido hacer algo ellos mismos que pedirle ayuda a los niños. Cocinar es definitivamente una de esas cosas. Es más rápido y más fácil hacerlo usted mismo pero: ¿Hay ventajas al incluir los niños en estas actividades? La respuesta es **SÍ**. También hay beneficios al comer los alimentos juntos.



Las siguientes son algunas razones importantes para cocinar y comer con sus niños.

- ✓ Estudios han demostrado que comer con otras personas resulta en una mejor nutrición sin importar la edad que se tenga.
- ✓ Se ha encontrado que la interrelación entre los padres y los hijos a la hora de las comidas, puede mejorar tanto la habilidad de aprendizaje como el lenguaje.
- ✓ El compartir alimentos ofrece a las personas una oportunidad para expresar afecto y alimenta tanto el alma como el cuerpo.
- ✓ Muchas tradiciones y memorias tienen relación con los alimentos, sirviendo como un puente entre las generaciones pasadas, presentes y futuras.
- ✓ A través de las actividades de cocina los niños aprenden destrezas básicas para la vida que todos deben tener. También les puede ayudar con la lectura y las matemáticas, además de aprender a seguir las indicaciones.
- ✓ ¿Cuántas veces a la semana la familia se reúne para comer juntos? Trate de disponer de un tiempo en el cual toda la familia estará junta para comer y que sean varias veces a la semana.

Food and Family

Many times adults think it is easier and faster to do something themselves rather than ask their kids to help. Cooking is definitely one of those things. It is faster and often easier to do it yourself, but are there advantages to including the kids in this activity? The answer to this question is definitely **yes**. There are also benefits to eating meals together.

Here are some important reasons to cook and eat meals with your kids.

- ✓ Studies have shown that eating with other people results in improved nutrition at all ages.
- ✓ It has been found that interactions between parents and children at mealtime can improve both learning skills and language skills.
- ✓ Shared meals offer people a way to express togetherness, affection and nourish the mind as well as the body.
- ✓ Many traditions and memories are food-related, offering people a way to link past, present and future generations.
- ✓ Through cooking activities, children learn a basic life skill everyone needs to have. It can also help with reading and math skills and learning to follow directions.
- ✓ How many times a week does your family eat together? Try setting a goal that the whole family will eat together a certain number of times a week.



Niños en la Cocina.

Cocinar es muy divertido y los pequeños quieren ayudar, pero los hornos calientes y cuchillos afilados pueden también ser peligrosos. Es importante dejar que los niños ayuden en la cocina, pero también es importante tener algunas reglas para cocinar. El verano es un buen tiempo para usted y sus hijos trabajar juntos.



Diez Reglas Para Cocinar de Una Forma Divertida y Sin Peligros:

1. Un adulto deberá siempre estar en la cocina cuando un pequeño está cocinando.
2. Siempre lávese las manos antes de empezar a cocinar.
3. Reúna todos los ingredientes y utensilios que va a utilizar antes de comenzar a cocinar.
4. Sea muy cuidadoso con los cuchillos afilados. Sosténgalos con la parte afilada apuntando hacia abajo y siempre use una tabla para cortar.
5. Cuando esté cocinando en la estufa, voltee las agarraderas de los sartenes hacia un lado, así usted no los golpea.
6. Tenga un espacio disponible para las cosas calientes. Póngalos sobre un mantel o una pieza de madera, no las ponga directamente sobre la mesa o el área de trabajo.
7. Siempre utilice los guantes para el horno cuando saque algo caliente, o cuando ponga algo adentro del horno.
8. Mantenga una toalla cerca, así cualquier derrame se puede limpiar inmediatamente.
9. Limpie a medida que va preparando todo. Cuando termine de cocinar ponga todo en su lugar y arregle cualquier desorden.
10. Un adulto debe encender la estufa y asegurarse que esté apagada cuando se ha terminado de cocinar.

Usando estas reglas puede hacer que el cocinar sea divertido y sin ningún peligro para usted y para sus niños.

Kids in the Kitchen

Cooking is fun and kids love to help, but hot ovens and sharp knives can also make it dangerous. It is important to let your kids help in the kitchen, but it is also important to have some rules for cooking. Summer is a good time for you and your kids to work together.

Ten rules for cooking fun and safety:

1. An adult should always be in the kitchen when a child is cooking.
2. Always wash your hands before you start cooking.
3. Collect all ingredients and utensils before you start.
4. Be very careful with sharp knives. Hold them with the blade pointing downward and always use a cutting board.
5. When cooking on top of the stove, turn the saucepan handles to the side so you do not hit them.
6. Have a space ready for hot things. Put them on a mat or a wooden board, not straight onto a table or work surface.
7. Always wear oven gloves when picking up anything hot, or when putting things into or taking them out of the oven.
8. Keep a towel nearby so that spills may be wiped up quickly. Clean up anything that spills on the floor immediately.
9. Wash up as you go along. When you have finished cooking put everything away and clean up any mess.
10. An adult should turn the oven on and be sure it is turned off when you are finished.

Using these rules can make cooking fun and safe for you and your kids

Actividades para la Preparación de Alimentos:

Para niños de cuatro años de edad

- Lavar los vegetales
- Desgranar el maíz
- Separar los frijoles
- Limpiar la mesa
- Poner el pan en la tostadora
- Despedazar la lechuga
- Darle la forma a las hamburguesas y a las albóndigas
- Pelar los bananos (si se la ha cortado la parte de arriba)
- Colocar cosas en la basura
- Quebrar los huevos y echarlos en una vasija
- Medir y mezclar los ingredientes
- Abrir los empaques
- Amasar y darle forma a la masa
- Con una cuchara revolver la mezcla en una vasija
- Verter el cereal la leche y el agua
- Hacer emparedados
- Revolver las ensaladas
- "Lavar" los utensilios de hornear (jugar con agua)
- Limpiar su propia área



Food Preparation Activities:

Four Year Olds

- Wash vegetables
- Shuck corn
- Snap beans
- Wipe table
- Put toast in toaster
- Tear lettuce
- Shape burgers and meatballs
- Peel bananas (if top is cut)
- Place things in trash
- Break eggs into bowl
- Measure and mix ingredients
- Open packages
- Knead and shape dough
- Stir mixtures in bowl with spoon
- Pour cereal, milk and water
- Make sandwiches
- Toss salads
- "Wash" baking utensils (water play)
- Clear own place setting

Niños de cinco años de edad -todo lo de arriba mas lo siguiente:

- Hacer pasteles y galletas, usando la mezcla para hornear
- Usar la batidora o una manual con supervisión muy de cerca
- Limpiar y preparar la mesa
- Hacer pancakes, tostadas Francesas, huevos revueltos, cereal caliente y arroz, teniendo una supervisión muy de cerca.

Five Year Olds – all of the above plus:

- Make cakes and cookies using baking mixes
- Use blenders or hand mixers with close supervision
- Set and clear the table
- Make pancakes, French toast, scrambled eggs, hot cereal and rice with close supervision

Panes que se pueden separar uno de otro, hechos con canela

Aerosol de cocina antiadherente
½ taza de azúcar
2 cucharaditas de canela en polvo
4 cucharadas de margarina
2 latas de panes para hornear (de las que venden en la sección de productos congelados)

Preparación por parte del padre

Rocié con el aceite en aerosol un molde de 9" x 5". En un tazón pequeño, no muy profundo, mezcle el azúcar con la canela. Derrita la margarina. Abra las latas de los panes, separe cada pan y colóquelos en una tabla de cortar.

Llame a los niños

Muéstrele a los niños cómo partir por la mitad cada uno de los panes, usando un cuchillo de plástico. Luego muéstrelas cómo meter en la margarina cada pedazo de pan, y hagan rodar los panes en la mezcla de azúcar para cubrir todos los lados. Colocar en el molde que se tiene preparado, los pedazos de panes uno contra otro. Rociar por encima con lo que haya sobrado de la mezcla del azúcar. Hornee a 375 ° F por 18-20 minutos, o hasta que el pan esté dorado. Déjelo enfriar un poco, remuévalo del molde y colóquelo en un plato o en una vasija para servir. Sus niños pueden ahora separar los pedazos del pan con canela.

Cinnamon Pull-Apart Bread

Nonstick cooking spray
1/2 cup sugar
2 tsp. ground cinnamon
4 Tbsp. margarine
2 pop-cans refrigerated dinner rolls

Parent Prep

Spray a 9"x5" pan with the nonstick cooking spray. In a small shallow bowl, blend the sugar with the cinnamon. Melt the margarine. Open the pop-cans and pull the rolls apart and place on a cutting board.

Call the Kids

Show your children how to cut each of the rolls in half using a plastic knife. Then show them how to dip each piece of dough into the margarine, then roll in the sugar mixture to coat all sides. Place the coated pieces of dough on top of each other in the prepared pan. Sprinkle any remaining sugar mixture over the top. Bake at 375 ° F. for 18 to 20 minutes, or until the bread is golden brown. Let cool slightly, remove from the pan and place on a serving dish or plate. Your children now can pull apart the pieces of cinnamon bread.

Preparado por:
Barbara Farner
Educatora de la Extensión
Nutrición y Buena Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar

