



¿POR QUÉ AYUDAR EN LA COCINA?

Conoce los beneficios e ideas sencillas para ayudar en la cocina con este juego.

Necesitas:

- 1 moneda o 1 dado
- Fichas (frijol, bolita de papel, corcholata, etc.)



= Beneficio



= Actividad

INICIO

1 Se sienten más incluidos a la hora de comer



2 Refuerza habilidades como contar y hacer cálculos



3 Ayudar a escoger alimentos en el mercado



4 Estimulación de otros sentidos



5  **x2**
Vuelve a tirar el dado o moneda

6 Ayudar a realizar lista de compras



7 Conocer y probar nuevos sabores



8 Mezclar o incorporar alimentos



9  **x2**
Vuelve a tirar el dado o moneda

10 Lavar y/o deshojar frutas y verduras



11 Poner la mesa



12 Amasar



13 Escoger una receta nueva



14 Se crea un momento de convivencia familiar



Permitir que los pequeños se involucren en la cocina puede traer grandes beneficios para ellos a la hora de conocer y probar nuevos alimentos.

Si el niño quiere ayudar en el día a día de la cocina, no debemos quitarle esa iniciativa. Permitamos que realice trabajos sencillos que aumenten en dificultad y responsabilidad en la medida que crezca. Si solo quieren ver, también es válido.

Fuentes: Eatright.org y healthychildren.org

FINAL





Para un niño que es selectivo a la hora de comer, probar alimentos nuevos puede ser todo un reto. Puedes ayudar a tu hijo a explorar alimentos nuevos cuando cocina usando otros sentidos, además del gusto. Esto ayuda a crear vínculos positivos con la comida. No los apartemos de la cocina, más bien busquemos integrarlos más. La cocina siempre será un buen lugar para compartir, aprender y divertirse con los niños.

ACTIVIDAD

Realicen la siguiente receta en casa; con ayuda del tablero asignen las actividades que realizará cada quien.

COLOREA...

- Delinea las decoraciones que hicieron los conejitos.
- Colorea cada franja con un color diferente.
- Decora el moño con bolitas de papel.



MUFFINS DE PLÁTANO Y AVENA

Rinde 12 muffins

INFORMACION NUTRIMENTAL

1 muffin aporta: 70 kcal

CH
9 gr

Lip
2.5 gr

Prot
3 gr

INGREDIENTES

- 2 tazas de hojuelas de avena.
- 2 plátanos medianos maduros.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar.
- 1/4 taza de azúcar mascabado.
- 1/2 C. de vainilla.
- 2 c. de polvo para hornear.
- 1/2 c. de bicarbonato.
- 1/4 c. de sal de mesa.
- 1/4 c. de canela.
- 1/3 taza de chispas de chocolate, nueces o almendras molidas.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes con batidora o licuadora.
2. Colocar mezcla en moldes para cupcakes.
3. Agregar chispas de chocolate, nueces o almendras.
4. Hornear de 20 a 25 min.

C. Cucharada
c. Cucharadita

¡Agradecemos tu opinión!

Mádanos tus comentarios o preguntas a:
nutricionhic@hospitalinfantil.org o a Fb: HICoficial

¡Si deseas leer más Nutrinotas puedes consultar
las publicaciones quincenales en el periódico
Infobaja (Jueves).