

Cocinando en Familia

Una forma divertida de aprender la buena nutrición



Haga sus comidas Saludables y Felices EN FAMILIA

Los alimentos saludables ayudan a los niños a crecer fuertes y a evitar el sobrepeso, pero para que los niños aprendan a comer saludablemente se debe de hacer mucho mas que servirles comidas y bocadillos nutritivos.

Durante una de las muchas presentaciones de la campaña de Let's Move, la Primer Dama Michelle Obama comentó que como parte de su iniciativa, ellos habían empezado a hacer cambios saludables en la Casa Blanca. Tanto ella como el presidente Barack Obama han hecho cambios sencillos en la alimentación reduciendo las bebidas azucaradas, sirviendo en su mesa más frutas y verduras, y quizá lo mas importante es que todo comenzó al sentarse a la mesa en familia.

"¿Cómo podemos hacer comidas más saludables, que además de ser mas accesibles para todos, sean deliciosas" - preguntó ella, y después de un momento de silencio, ella respondió con un consejo: "Involucrando a los niños en la cocina".

Cocinar con niños es una muy buena manera de enseñarles a preferir comidas saludables. Cocinar con los niños les ayudará a desarrollar buenos hábitos alimenticios. Le da la oportunidad de enseñarles los grupos de alimentos para hacer selecciones más saludables. La Pirámide Nutricional de la Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura para niños en edad preescolar, es un excelente punto de partida para usted misma si quiere saber mas acerca de las opciones y cantidades recomendables para una buena nutrición.

"Cuando los padres pasan más tiempo con sus hijos, es más fácil enseñarles a comer bien y a ser activos"

U.S. First Lady Michelle Obama

Diviértanse cocinando

Los niños podrán participar mejor si elige una receta en la que haya algo que hacer de acuerdo al nivel de habilidad de su edad. Las mejores recetas para los niños son aquellas con ingredientes frescos y con pasos sencillos de hacer y aprender. Ponga música, bailen y canten al hacerlo.

"Si los niños ayudan a escoger y preparar los alimentos será mas fácil que lo hagan, y hasta le encuentren el gusto para continuar haciéndolo."

A Cocinar con seguridad

Nunca es demasiado pronto para advertir a los niños sobre los peligros que hay en la cocina, y las medidas de seguridad; por ejemplo con la estufa, el microondas, el horno, los cuchillos, los líquidos en el suelo, etc.

Cuando se trabaja en la cocina con niños pequeños es también una oportunidad para enseñarles acerca de la seguridad con alimentos, y de cómo evitar las enfermedades que son transmitidas por los mismos.

Es importante mantener limpios los estantes y todo lo que se va a usar. Recuerde que es normal que puedan suceder derrames, que se caiga una cuchara, o un huevo. Si se usa una tabla de cortar y se va a volver a usar, hay que lavarla. Si se usa un ingrediente y ya no se va a usar, se debe poner de vuelta en su lugar, sobre todo si son perecederos. Al enseñarle esto a los niños, ellos aprenderán y le ayudarán a limpiar.

Cocinar con los niños es una gran manera de crear un tiempo en familia y una lección que perdura por toda la vida.

Empecemos por: Lavamos las manos

