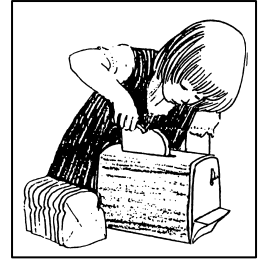




UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Niños en la cocina



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió a preparar la merienda. Es muy divertido ayudar a preparar meriendas saludables. Sea un buen ejemplo. Prepare comida saludable y deje que su hijo/a ayude. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:



Ayude a su hijo/a a desarrollar buenos hábitos de alimentación.

- Sea un buen ejemplo. Coma alimentos saludables y diviértase durante las comidas.
- Ofrezca gran variedad de alimentos de muchos y divertidos colores.
- Comience con porciones pequeñas. Repita si todavía tiene hambre.
- Intente tener horarios para las comidas y meriendas.
- No se enfade si su hijo/a es delicado para comer.
- Ofrézcale nuevos alimentos. Insista, puede demorar tiempo a acostumbrarse.

Puede divertirse con su hijo/a preparando este delicioso desayuno:

Desayuno frutado Rinde 6 porciones

2 tazas de piña picada, escurrida

2 bananas grandes, peladas, en rodajas

1 taza de fruta enlatada picada, escurrida

1/2 taza de granola

1 1/2 tazas de yogurt de vainilla descremado

1. En 6 vasos o recipientes pequeños, colocar capas de piña, fruta, yogurt, banana y granola. Guardar las sobras en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 180 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 55 mg ~ carbohidratos 39 g ~ fibra 5 g

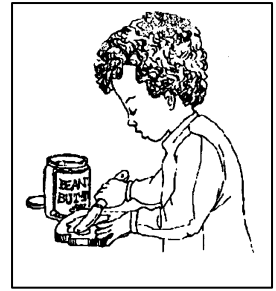
University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.

Actividades en la Cocina

**Sus hijos pueden ayudar en la cocina.
Los niños tienden a comer los alimentos que ayudan a planificar y preparar.**



En la cocina, pídale a su hijo/a que haga actividades que es capaz de realizar de forma segura y que ayudan a su autoestima:

A los dos años de edad:

- ◆ Limpiar la mesa
- ◆ Pasar elementos a los adultos para guardar (por ejemplo, las compras)
- ◆ Colocar cosas en la basura
- ◆ Partir hojas de lechuga o verduras
- ◆ Ayudan a leer el libro de cocina, dando vuelta las páginas
- ◆ Hacer caritas de pedazos de fruta o vegetales
- ◆ Enjuagar frutas y vegetales
- ◆ Partir ejotes

A los 3 años de edad:

Todo lo que los niños de 2 años pueden hacer, más:

- ◆ Agregar ingredientes
- ◆ Hablar sobre las recetas
- ◆ Servir o hacer puré de papas
- ◆ Exprimir frutas para hacer jugo



A los 4 años de edad:

Todo lo que los niños de 3 años pueden hacer, más:

- ◆ Pelar huevos y algunas frutas como naranjas y bananas
- ◆ Poner la mesa
- ◆ Ayudar a medir los ingredientes
- ◆ Ayudar a preparar emparedados y ensaladas

A los 5 años de edad:

Todo lo que los niños de 4 años pueden hacer, más:

- ◆ Medir líquidos
- ◆ Cortar frutas con un cuchillo falso
- ◆ Usar la batidora



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS