



## UNA PALABRA SOBRE LA SEGURIDAD

- Tenga en cuenta las habilidades de cada niño y ofrezca trabajos en consecuencia, supervise a los niños cuidadosamente, insista en las reglas de cocción o la seguridad sobre las herramientas que se utilizarán (cuchillo afilado, estufa caliente, etc.)
- Los artículos que pueden considerarse riesgos de asfixia para niños menores de 3 años deben ser monitoreados con cuidado u omitidos por completo cuando los niños menores de 3 años están presentes
- Considere la inocuidad de los alimentos, y la contaminación cruzada al manipular las carnes. elimine los alimentos crudos: carne, pescado, alimentos sin pasteurizar, brotes, etc. Lave bien todas las frutas y verduras
- Lávese las manos. Desinfecte todas las superficies, establezca un área de trabajo amigable para niños, cuando sea posible permita que cada niño utilice materiales individuales
- Modele prácticas seguras y actitudes saludables hacia la nutrición

Seguridad Alimentaria para Preescolares:  
<https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/children/health-and-nutrition-information/preschoolers-food-safety>

Cocinar con un pequeño ayudante:  
<https://www.naeyc.org/our-work/families/cooking-tiny-helper>



# COCINAR CON NIÑOS



Visite Nuestro Libro  
de Cocina Creado  
por Nuestro Personal

**Child Care  
RESOURCES**





## UNA NOTA SOBRE CADA GRUPO DE ACUERDO A SU EDAD

Para los grupos de diferentes edades: Tenega artículos de cocina disponibles para el juego dramático (puede utilizar artículos reales seguros). Utilice el juego de la imaginación como un momento para hablar de los diferentes conceptos explorados durante la cocina. La comida también es una manera fantástica de explorar la cultura, considere el uso de recetas de todo el mundo. Añada contenedores de alimentos vacíos para el juego dramático, pida a los padres que contribuyan con contenedores reciclados también!

**Bebés:** Introduzca nuevos sabores y texturas emocionantes con el tiempo cuando sea apropiado para hacerlo, con precaución y con la autorización de los padres.

**Niños pequeños:** Maneje los alimentos y recuerde que alimentarse a uno mismo es un proceso de aprendizaje. Permita que los niños pequeños exploren sus alimentos. Esto les da la oportunidad no sólo de alimentarse a sí mismos, sino de recibir nueva información, crea una nueva comprensión, desarrolla habilidades y da la oportunidad de explorar nuevos conceptos.

**Preescolar:** Cocinar es multidisciplinario, combina muchas habilidades. Es una oportunidad para explorar conceptos académicos y una manera creativa de apoyar el aprendizaje de los niños y la creación de habilidades / objetivos.

**Edad escolar:** Explore los conceptos de aprendizaje más profundos mientras cocina. Permita que los niños se basen en sus fortalezas e intereses. Cocinar puede ser una manera de permitir que los niños sean creativos, experimenten y fortalezcan las habilidades en muchas áreas como las matemáticas.

10 experimentos científicos que puedes comer con tus hijos:

<https://www.mentalfloss.com/article/56625/10-science-experiments-you-can-eat-your-kids>



Lectura/literatura

Trabajo en Equipo/Relaciones

Cocinar es una oportunidad para añadir palabras nuevas y novedosas. Puede introducir la alfabetización temprana mediante el nombramiento de los alimentos. Practique la lectura dividiendo recetas en pasos e imprimiéndolas, Agregue imágenes para compartir más información.

Servir alimentos al estilo familiar y disfrutar de ellos juntos mientras discuten diferentes conceptos. La hora de comer debe ser agradable y un momento para disfrutar de la compañía de los otros. Trabajen juntos para completar los pasos de una receta, considere asignar a cada niño un "trabajo" de antemano.



Matemáticas

Ciencias

Cocinar presenta oportunidades para explorar el conteo, fracciones, medición, división, multiplicación, secuenciación, forma, color y más.

Hay oportunidades para profundizar en los conceptos científicos mientras se cocina. Pregunte a los niños qué se preguntan sobre el proyecto de cocina, haga predicciones, recopile evidencia, experimente, explore y documente los resultados.



Arte

Sensorial

La comida es para comer, sin embargo puede ser muy divertido Y creativo con la presentación de nuestros sabrosos bocados. Cocinar puede ser una forma maravillosa de explorar nuestra creatividad. Haga una lluvia de ideas sobre recetas con niños que combinen temas en el aula. ¡Ofrezca una variedad de ingredientes para que los niños exploren y hagan sus propias creaciones!

Cocinar es una experiencia sensorial; con todas las edades es una oportunidad para explorar. Hable sobre lo que ve y siente Explore con materiales de diferentes texturas. Escuche los sonidos que los ingredientes hacen y observe cuando cambian su forma. Explore las fragancias y lo que es más importante, saboree. Haga a los niños preguntas abiertas sobre sus sentidos mientras cocinan juntos.



## RECURSOS

### "COCINANDO CON NIÑOS"

Artículo

### "CONSEJOS PARA LLEVAR A LOS NIÑOS A LA COCINA"

Video

### NIÑOS EN LA COCINA

Lista de Recursos

### LEER Y COMER

Artículo

### LIBROS DE COCINA PARA NIÑOS

Lista de Libros

### TRES PASOS PARA LA CRIANZA EN LA COCINA

Artículo para Padres

### SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Poster y Artículo

### MATEMÁTICAS AL HORNEAR PARA FAMILIAS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Math Artículo de Matemáticas

### TODAS LAS SOLUCIONES: ENSEÑE A SUS NIÑOS ACERCA DE LA CIENCIA AL COCINAR

Recetas de Ciencia

### 11 IDEAS DE ARTE EN LOS ALIMENTOS

Art Recetas de Arte

### RECETAS AFRICANAS PARA NIÑOS

RECETAS AFRICANAS PARA NIÑOS

### ACTIVIDADES DEL OSO PARDO PARA PREESCOLARES

Recetas con Videos