



## Deje que su niño sea el chef

¿A su niño le gusta ayudar en la cocina? Cuando los niños pequeños ayudan a preparar la comida en la cocina, aprenden a probar comidas nuevas. El hacer que su niño participe en la cocina puede ser satisfactorio para usted también. Es una grandiosa manera de preparar comidas y recuerdos juntos.

### ¿Por qué cocinar con niños pequeños?

- A los niños les gusta comer comidas que ellos ayudaron a preparar. Es una grandiosa manera de alentar a sus niños a comer frutas y vegetales.
- Los niños se sienten bien cuando hacen algo “como los adultos.” Dele tareas pequeñas y elógielos por sus esfuerzos.
- A los niños les encanta ayudar en la cocina. Tome tiempo para enseñarles cómo seguir instrucciones, contar, medir y revolver.
- Cocinar juntos significa más tiempo junto a su niño. Esto es óptimo en días ocupados.

### ¿Qué pueden hacer los niños en la cocina?

- Leer recetas en voz alta.
- Fregar y lavar las frutas y verduras como las papas, las zanahorias, y las manzanas.
- Poner la mesa con servilletas, colocar los tapetes, platos y utensilios.
- Medir y revolver los ingredientes.
- Romper la lechuga con las manos para las ensaladas y los sándwiches.
- Servir la leche y el agua para beber con la cena.

### ¡Actúe!

¡Intente uno de estos consejos para permitir que su el/ella le ayude en la cocina esta semana! Deje que su niño prepare su plato favorito. Empaquen juntos el almuerzo de su niño. Su niño puede escoger su fruta y vegetal favorito para su almuerzo. Pruebe una nueva receta con su niño. ¡Visite [www.eatsmart.umd.edu](http://www.eatsmart.umd.edu) (página en inglés) para ideas!

## Receta

### Parfait de calabaza

Rinde: 1 ración

#### Ingredientes:

- ½ taza de yogurt de vainilla baja en grasa
- 1 cucharada de calabaza enlatada
- ½ cucharadita de especia de tarta de calabaza

#### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón pequeño o una taza mediana
2. Sirva de inmediato o guarde en el refrigerador.

visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://www.eatsmartmd.blogspot.com) (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

