



Recetas fáciles para los niños

Con frecuencia los niños de corta edad se muestran más dispuestos a probar los nuevos alimentos cuando participan en la preparación. Permita que su niño use un cuchillo de plástico para ayudar a cortar las frutas y los vegetales blandos. En el caso de otras recetas, su niño puede ser el mezclador principal. ¡Y luego siempre está la limpieza!

Ensalada de dinosaurios con aderezo explosivos

Asegúrese de compartir los sabrosos aderezos con las familias para alentar el consumo de ensaladas en el hogar.

Un bar de ensaladas a la hora de la merienda o el almuerzo de dinosaurios con aderezos explosivos es una excelente manera de alentar a los niños a comer vegetales saludables como lo hacían los dinosaurios herbívoros. Pruebe vegetales frescos de estación y hable con los niños sobre los lugares en que se cultivan los vegetales y cuáles se pueden cultivar localmente. Los niños pueden preparar dos clases de aderezos explosivos de dinosaurios, con el orgullo de decir, “Lo hicimos nosotros mismos”. Muestre a los niños las tazas de medir, las cucharas grandes y pequeñas. A la hora del círculo, indique a los niños que compartan cómo prepararon cada aderezo utilizando el orden de la receta. Usted puede agregar al bar de ensaladas algunos aderezos comprados y luego crear un gráfico de prueba de sabores.

Receta del bar de ensaladas:

- Lechuga trozada
- Zanahoria trozada
- Aceitunas cortadas
- Rebanadas de pepino
- Tomates pequeños (cortados)
- Queso rallado



Si no tiene suficientes elementos o tiempo, invite a las familias a donar un ingrediente para la ensalada (lavado y cortado) para el Día del bar de ensaladas. Coloque una hoja de inscripción por adelantado para evitar la duplicación de los ingredientes.

También puede incluir otros vegetales preferidos que los niños mencionaron en la hora del círculo como brócoli, apio, o arvejas.

Tareas para los niños: ¡Reunir los ingredientes para su propia ensalada! Repasar el bar de ensaladas y elegir los ingredientes para la ensalada infantil.

Aliente a los niños a poner un poco de todo en su tazón. Sin embargo, ellos eligen qué y cuánto poner.

Disponga de vasos de papel pequeños con unas cucharadas de aderezo para cada niño. ¡Para sumergir o verter, los aderezos explosivos de dinosaurios seguramente serán un éxito!

¡Manténgase en guardia contra el atragantamiento!

Vigile a los niños mientras comen.