



¿Por qué cocinar con los niños?

Cocinar permite a los niños usar los sentidos, mejorar las destrezas finas, ser curiosos y probar nuevos alimentos. También les permite observar los cambios en los alimentos (“Se veía diferente al entrar al horno que cuando sale”), forma la autoestima (“Oye, lo hice yo mismo”) y aprender nuevas palabras y destrezas.

Haga participar a las familias.

Pida a las familias que preparen con los niños un platillo o una receta preferida para llevar al centro de cuidados. Aliente a cada niño a compartir con la clase lo que hizo para ayudar al miembro de la familia a preparar los alimentos. Deje que cada niño pruebe el alimento que llevó para compartir.

