



Los Niños Pueden Cocinar



**Si los niños te ayudan a preparar la comida,
seguramente les gustará comersela.**

Sabroso “Snack” de Cereal (hace 12 - ½ tasas)

3 tasas de “Wheat Chex”	½ cucharadita de sal de cebolla
3 tasas “Cheerios”	1½ cucharadita de polvo de ajo
2 cucharas das de aceite de maiz	

1. Ponga todos los ingredientes en un recipiente grande. Deje que los niños le ayuden a medir el cereal y a sostener la cuchara sobre el recipiente, mientras los adultos miden el aceite de maiz, la sal, la cebolla y el polvo de ajo.
2. Haga que cada niño se turne para mezclar los ingredientes.
3. Extienda la mezcla en la charola de hornear las galletas pangala en el horno a 325° F de 5 a 10 minutos. Revolviendo una vez. No deje que el cereal se queme.
4. Enfrie la mezcla en la charola a la temperatura ambiente y sirvalo. Guarde el sobrante en un recipiente contada o en una bolsita con cierre, para que ser un “snack” de tomar y llevar.

Agradable mezcla de frutas (hace 4 - ½ cup tasas)

1 lata de rebanadas de duraznos, En agua o en 100% de jugo	¼ de cucharadita de extracto de vainilla
1 lata de rebanadas de pera, En agua o en 100% de jugo	¼ de tasa de jugo de naranja
	1 tasa de granola baja en calorías

1. Abra las latas de duraznos y peras con un abridor de latas (los adultos deben ayudar a los niños en esto). Tenga cuidado con los bordes porque puede cortarse.
2. Ponga los duraznos y peras en una tabla de cortar deje que los niños usen un cuchillo sin filo o de plastico para cortar los duraznos y peras en pedacitos, ponga la fruta en un recipiente.
3. Los niños pueden ayudar a medir la vainilla y el jugo que se le agreg a la fruta.
4. De le la oportunidad a cada niño de revolver los ingredientes.
5. Deje que los niños mezclen la granola y que la roilen en la mezcla de frutas.
6. Pongala en el microondas por 5 minutos. Dejela reposar por dos minutos y luego disfrutelo como desayuno o como “snack”.

Formas De Pretzel De Trigo Integral (se hacen cerca de 24 “pretzels”)

2 tasas de harina trigo integral	1 cucharada de azucar
2 tasas de harina regular	1 cucharada de sal
1 paquete de levadura (1 ½ cucharadas)	1 huevo
1½ tasas de agua caliente	Sal en grano

1. En un recipiente grande ponga la levadura y el agua caliente y reuelva hasta que la mezcla este turbia. Agregue el azucar, la sal y la harina. Los niños pueden ayudar a medir los ingredientes.
2. Amase la pasta hasta que este suave (si la pasta se pega, pongase harina en sus manos). Enrollelo en la charola de hornear y luego cortelo en 24 tiras.
3. Dele a cada niño tiras de la pasta y permita que el o ella hagan letras, numeros, personas o animales usando la pasta de pretzel.
4. Coloquelos en la charola de hornear que ha sido rociada con spray de aceite para que no se pegue. Unte cada pretzel con el huevo mezclado y rocielo con una pequeña cantidad de sal de grano. Pongalo en el horno a 425°F de 10 a 15 minutos o hasta que este ligeramente dorado. Sirvalos con aderez o “ranch” de bajas calorías. Cuarde el sobrante en un recipiente contada o en una bolsita con cierre para que sea un “snack” de tomar y llevar.

Actividades de nutrición para hacer con su niños

Los niños pueden cocinar!

Vea en la parte de atrás de esta hoja, algunas recetas sabrosas para “snack” que usted puede hacer con su niño. A los niños les gusta cocinar y comer lo que ellos preparan!

Edad apropiada que deben tener los niños para trabajar en la cocina:

Edad de 2 años. (Habilidades con la parte grande del brazo): Lavar y restregar las frutas y vegetales, llevar cosas a la mesa y sumergir limeñitos en los aderezos.

Edad de 3 años. (Habilidades con las manos): verter líquidos con la ayuda de un adulto, untando con un cuchillo sin filo, mezclando con una cuchara, agitando los ingredientes.

Edad de 4 y 5 años en adelante, (habilidades con los dedos): cortar con un cuchillo sin filo, mezclar los ingredientes, amasar los ingredientes y poner la mesa.

El cocinar es también una gran oportunidad para repasar lo que los niños han aprendido en el año para repasar y enseñar.

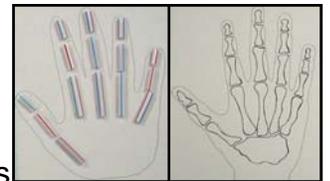
- **Colores:** Pregúntele a su niño de que color es la zanahoria brócoli, manzana, leche.
- **Números:** muestre a sus niños los números en las recetas y en las tasas para medir y cucharas. Cuenta en voz alta si tu estas agregando ingredientes (como Huevos) a una receta.
- **Letras:** deje que su niño le ayude a identificar las letras que están en los paquetes y en las receta.

Proyecto Artístico con los Huesos de la Mano

Usted Necesita: 3 popotes, papel para construir, crayones y pegamento.

Esta Actividad Enseña: nutrición, ciencia, (el concepto de los huesos ya habilidades para contar

1. Decirle a su niño como los huesos ayudan a soportar nuestro cuerpo y nos ayudan a mover. Pídale a sus niños, que muevan los dedos y sientan los huesos de sus manos. Haga que su niño doble sus dedos. Cuantos huesos hay en cada dedo. (conteste 3)
2. Dígale a su niño de cómo la leche, el queso, el yogurt y otros productos lácteos, le ayudan a desarrollar huesos fuertes. Haga que su niño apriete el hueso de la muñeca para sentir como es de fuerte.
3. Haga que su niño trace con su mano en una hoja de papel (su niño podría necesitar ayuda en este paso). Haga que su niño pegue 3 popotes en cada dedo para representar los huesos.



Probar Frutas Y Vegetales

!Esta es una actividad que toda la familia puede tratar!

Usted necesitara: 5 frutas y vegetales diferentes, 2 o 3 que su familia ya tenga Y 3 nuevas frutas y vegetales.

Esta actividad enseña: nutrición, colores, geografía y habilidades para contar.

1. Permita que sus niños escojan y preparen las frutas y vegetales para esta actividad.

Muéstrele a los niños en el mapa o globo donde es donde viven. Dígales de donde son originarias las frutas y vegetales y donde se producen y muestre a los niños en el mapa o globo donde están esos países. (Ejemplos: mango-India, mandarinas Y naranjas de las Filipines; pinas de Brasil y Paraguay, aguacate de México.)

Dígale a sus niños como las frutas y vegetales les ayuda a tener una piel y cabello saludable y no enfermarse.

Trate las frutas y vegetales en su familia. ¿ Hay algunas nuevas frutas y vegetales que les guste a su familia? Hable de los colores de frutas y vegetales y cuente cuantas diferentes clases conoce. Repase con su niño que ellos deben comer 5 porciones de frutas y vegetales cada día.



How many fruits and vegetables a day?
One hands worth -
5-a-day!