
Carta a las familias acerca de las actividades culinarias

Apreciadas familias:

Cocinar es una parte importante de nuestro programa. Cuando los niños cocinan tienen la oportunidad de aprender sobre la nutrición, de ser creativos y de preparar sus propias meriendas saludables. Cocinar les enseña además muchas destrezas académicas. Cuando los niños aprenden a seguir las instrucciones en recetas ilustradas desarrollan destrezas necesarias para leer y escribir. Medir ingredientes les proporciona una lección de matemáticas. Batir claras de huevo y derretir queso son lecciones de ciencias.

Cuando los niños cocinan, hablamos mucho sobre lo que ellos están haciendo y por qué. Son científicos que observan lo que le ocurre a la harina al añadirle agua y predicen hasta qué altura debemos llenar un molde de panecillos para que la mezcla no rebosa.

Cuando preparamos los alimentos especiales de cada familia sus niños aprenden a apreciar las culturas de todos los niños de nuestra clase. Quizá ustedes tengan algunas recetas preferidas que les gustaría compartir con nosotros. Pueden dárnoslas en cualquier momento. Además, nos gustaría que vinieran a nuestra área de actividades culinarias y presentaran al grupo los alimentos preferidos de su hijo.

Cocinar es una parte muy especial de nuestro programa. Es una de las pocas actividades propias de los adultos que los niños tienen la oportunidad de hacer. En su juego dramático, los niños adoptan los papeles de los adultos que preparan comidas y las sirven. También leen libros y cantan canciones relacionadas con los alimentos, pero al cocinar los niños realmente pueden comportarse como los adultos.

Qué se puede hacer en el hogar

Cocinar ya es una parte de la vida de su hogar y hacer que su hijo participe no tiene por qué ser difícil. Incluirlos puede requerir un tiempo adicional y puede producir un poco más de desorden del que resultaría si cocinaran solos, pero también tiene muchas recompensas. Al ayudarlo su hijo estará adquiriendo destrezas de lectoescritura, matemáticas y ciencias. Además, cocinar fomenta hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Si los niños ayudan a preparar sus alimentos, tienden a comer mucho mejor.

Inicien a su hijo en tareas sencillas como revolver la masa, exprimir limones, añadir especias o dar forma a las albóndigas. Comenten lo que están haciendo mientras cocinan. Hagan preguntas como las siguientes:

“¿Que le sucedió a la mantequilla cuando la calentamos?”

“¿Cómo podemos llenar de harina esta taza?”

“¿Exprimimos todo el jugo de ese limón? Apretémoslo más para ver qué sucede”.

Lo hermoso de cocinar con los niños es que se divierten y aprenden destrezas al mismo tiempo que ustedes realizan una tarea doméstica. ¿Habrá algo mejor que eso?