

Ideas para compartir sobre probar y preparar alimentos

Estimadas familias:

Es posible que pueda parecerles extraña la idea de incluir a los niños pequeños en la preparación de alimentos. Sin embargo, una de las razones por las cuales preparar alimentos atrae a los niños es que esta actividad es importante y la realizan los adultos. A ellos les emociona poder participar en actividades que los ven realizar a ustedes diariamente.

En nuestro programa aprovechamos el interés de los niños en las experiencias con los alimentos porque así aprenden muchos conceptos y destrezas. Por ejemplo, ¿qué creen ustedes que podría aprender su niño de una tarea tan sencilla como partírle el extremo a las habichuelas verdes? ¿Alguna vez pensaron en los siguientes conceptos y destrezas?

- la forma
- el color
- la parte y el todo
- la causa y el efecto
- mantener la atención
- la coordinación ojo-mano
- las destrezas de motricidad fina

Tal como pueden ver, preparar alimentos no solo es una actividad educativa sino también algo práctico y divertido.

Qué se puede hacer en el hogar:

En casa, los niños pueden participar en la preparación de alimentos sencillos. A continuación se ofrecen algunas ideas.

- **Permitan que su niño les ayude.** Como ustedes cocinan en casa, les será fácil invitar a su niño a participar. Ustedes podrían incluir a un niño pequeño, sentándolo en un lugar donde pueda ver lo que ustedes hacen mientras le describen lo que están haciendo. Los bebés más grandecitos, los niños caminadores y los de dos años pueden participar de manera más activa. Si permiten que su niño prepare y sirva alimentos, le demostrarán que ustedes valoran su aporte a la vida familiar.
- **Hablen de los alimentos y sobre lo que hagan.** A continuación se ofrecen algunos temas para discutir al preparar y probar juntos los alimentos:
 - los nombres de los distintos alimentos y cómo son, huelen, se sienten, saben y a veces, suenan
 - los distintos utensilios que se utilizan y dónde se guardan
 - por qué se sirve una variedad de alimentos en cada comida

A lo mejor les guste ayudar a los niños a cocinar en nuestro programa. Nos encantaría que nos ofrezcan una receta o le ayuden a los niños a preparar su merienda. Además, nos gustaría que nos brinden ideas para las experiencias preparando alimentos. Nos encantaría que compartan con nosotros algunos de sus platos favoritos. Nuestro deseo es que su niño tenga experiencias maravillosas relacionadas con los alimentos tanto aquí como en el hogar.

Atentamente,