

Tiempo juntos: en la cocina

En la cocina, usted y sus hijos pueden hacer muchas cosas juntos: guardar la comida, preparar comidas y meriendas, poner la mesa. ¡Cada miembro de la familia puede tener un trabajo que hacer!



Actividad 1: Ayude a sus hijos a darse cuenta de las diferencias en los alimentos.

- Hable con sus hijos sobre el tamaño, el sabor, la textura y el color de los alimentos. Ayúdelos a reconocer las diferencias entre superficies rugosas y lisas, sabores salados o dulces, y los olores de ciertos alimentos.
- Pídales que hablen sobre los cambios en los alimentos mientras los cocina ("¿Cómo se veía cuando estaba crudo? ... cuando comenzamos a cocinarlo ... ¿cómo se ve ahora?"). Ayude a sus hijos a comparar el antes y el después.
- Hable con sus hijos sobre cualquier alimento que tenga un significado especial para su familia

Actividad 2: Busque formas o colores alrededor de la cocina, en los gabinetes, refrigerador, y estufa



- Pídeles a sus hijos que encuentren círculos, triángulos, o cuadrados.
 - Por ejemplo: un sándwich
- Juegue: “Veo algo que no ve y el color (o la forma) ES...”
 - Sus hijos pueden nombrar los artículos o alimentos que están en la cocina y que se ajustan a la descripción hasta que lleguen al alimento que tienes en mente.

Actividad 3: Involucre a sus hijos en la preparación de comida.



- Todos los miembros de la familia que preparan alimentos deben lavarse las manos antes de manipular alimentos.
- Haga que sus hijos participen en la preparación de una comida o merienda.

Actividad 4: Deje que sus hijos ayuden a limpiar la cocina.



- Pídeles que clasifiquen los utensilios para comer y cocinar por tipo o por uso.
- Déjelos limpiar la mesa después de las comidas.
 - Anímalos a limpiar la mesa de izquierda a derecha y recoger todas las migajas en una esquina.



Actividad 5: Limpiar una mesa

- Necesitan una mesa, toalla, jabón, recipiente con agua, esponja y/o cepillo.
- Mojen la esponja y pásala por la mesa de izquierda a derecha y arriba abajo.
- Humedecemos el cepillo y pásalo por el jabón. Limpia con movimientos circulares. Cuando terminen, limpien el cepillo.
- Quitamos el jabón con la esponja humedecida en agua, enjuagándola cada vez que necesite.
- Secamos todo con la toalla
- Se limpian y secan los materiales y se guardan

Actividad 6: Lavarse las manos



- Se necesita un recipiente grande (para echar el agua), jabón, toalla, jarra con agua templada. También se puede hacer directamente en el lavamanos
 - Habrá que enseñar al niño a abrir y cerrar el grifo
- Mójate las manos y frota el jabón por toda la superficie de las manos, no hay que olvidar el espacio entre los dedos.
- Vuelve a sumergir las manos en el agua. Sécate con una toalla.
- Desecha el agua sucia, seca el recipiente, ¡y deja todo listo para la próxima vez!