

Nivel Escolar: diversión familiar

¡Enseñar con la comida!

A los niños les encanta aprender cosas nuevas, ¡aun más cuando se trata de actividades prácticas con la comida! Combinando la comida y las actividades prácticas, los niños pueden participar y aprender aptitudes básicas de una manera divertida. Estas son algunas sugerencias que usted puede probar con sus hijos:



• Escoja recetas aptas para niños para enseñar lecciones diferentes. Para enseñar el alfabeto, por ejemplo, podría escoger puré de manzana para M, o E para ensalada de frutas.

• Cada semana, escoja una "letra de la semana." Mientras se amplía el vocabulario, intente descubrir nuevas frutas y verduras que empiecen con esa letra.

• Utilice moldes para galletas para enseñar las formas, las letras, y los números. También se los puede utilizar para crear formas en las sándwiches y rodajas de manzana, y para hacer tortillas y pan pita de formas divertidas.

• Lea la receta a voz alta o deje que su hijo lea la receta. Esto enseña la preparación antes de cocinar.

• Revise las reglas de seguridad de cocinar. Enfatique la importancia de lavarse las manos y limpiar la encimera después de que la comida toca otras superficies.

• Utilice una taza de medir o cucharas con números grandes para que los niños puedan comprender cuánto es una taza o una cucharada grande.