

HEALTHY TIP:

KIDS IN THE KITCHEN

Teaching your kids to make healthier choices may be fun. When kids help out in the kitchen, they have a better sense of where their food comes from and are proud of what they create.

Kids are more likely to try foods that they had a hand in making. Here are ways your kids may help in the kitchen!

AGE 2-4:

- Juice citrus using a plastic juicer
- Wash produce using a kitchen safe stool
- Tear lettuce
- Stir, whisk, and sift ingredients

HEALTHY FOOD: CITRUS SALAD

AGE 5-6:

- Mash bananas for baking or potatoes for mashed potatoes
- Measure ingredients with measuring spoons and cups

HEALTHY FOOD: WHOLE WHEAT BANANA BREAD

AGE 7-9:

- Use a can opener
- Grate cheese and roll out pizza dough
- Mince and dice vegetables using a plastic knife
- Follow a recipe

HEALTHY FOOD: HOMEMADE WHOLE WHEAT VEGETABLE PIZZA

AGE 10-13:

- Use a chef's knife with supervision
- Learn to use the stovetop and oven with supervision
- Prep foods (fruits, vegetables, meats etc.) with minimal supervision

HEALTHY FOOD: BAKED TILAPIA WITH PINEAPPLE SALSA

Kids may use all of their senses when in the kitchen. Allow your child to see, smell, touch, taste, and even listen to the different foods used in your meal preparation!

CONSEJOS SALUDABLES: NIÑOS EN LA COCINA

Enseñar a sus hijos a comer saludable puede ser divertido. Cuando acostumbramos a los niños a ayudar en la cocina adquieren un mejor sentido de donde proviene la comida y se sienten orgullosos de lo que son capaces de preparar. Los niños son más propensos a probar alimentos que ellos mismos han preparado. A continuación algunas maneras en que sus niños pueden ayudar en la cocina!

NIÑOS DE 2-4 AÑOS:

- Preparar jugos cítricos usando un exprimidor plástico
- Cortar lechuga con las manos
- Lavar los alimentos usando un taburete seguro
- Mezclar, batir, y tamizar los ingredientes

PLATO SALUDABLE: ENSALADA DE CÍTRICOS

NIÑOS DE 5-6 AÑOS:

- Despaturrar bananas para hacer pasteles, o papas para puré
- Medir los ingredientes usando cucharas o tazas para medir

PLATO SALUDABLE: PAN DE BANANA INTEGRAL

NIÑOS DE 7-9 AÑOS:

- Usar el abridor de latas
- Rebanar y picar en dados vegetales con un cuchillo de plástico
- Rallar queso y estirar masa de pizza
- Seguir las instrucciones de una receta

PLATO SALUDABLE: PIZZA INTEGRAL CASERA DE VEGETALES

NIÑOS DE 10-13 AÑOS:

- Usar un cuchillo para chef con supervisión de un adulto
- Aprender a usar la estufa y el horno con supervisión de un adulto
- Preparar alimentos (frutas, vegetales, carnes, etc.) con un mínimo de supervisión

PLATO SALUDABLE: TILAPIA CON PIÑA AL HORNO

Probablemente los niños usen todos sus sentidos cuando estén cocinando. ¡Permítales ver, oler, tocar, probar, y hasta escuchar los diferentes alimentos usados en la preparación de su comida!

