

GETTING KIDS INVOLVED IN THE KITCHEN

Working side-by-side with kids to create healthy meals can help them develop a love of healthy foods!



When introducing kids to the kitchen, keep these tips in mind:

START SIMPLE

Make recipes with just a few steps until you learn what each child can do.

HAVE HEALTHY FOOD READY TO EAT

Want kids to reach for healthy food? Make sure healthy foods are in reach. Keep plenty of fruits and veggies in the house to add to meals and snacks.

LET EXPERIENCE BE YOUR GUIDE

Adjust the tasks you assign based on your child's skills.

SUPERVISE

Make sure kids know the rules of kitchen safety from the start.

BE PATIENT

It works better than pressure. When you offer children new foods, let them choose how much to eat. Kids are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice.

GETTING KIDS INVOLVED IN THE KITCHEN

Working side-by-side with kids to create healthy meals can help them develop a love of healthy foods!



Ready to start involving kids in the kitchen? See below for some ideas!

KIDS AGED 2 AND YOUNGER CAN:

- Play with plastic measuring cups, spoons, containers, or a bowl of water
- Learn to say names and colors of foods being used
- Smell foods and, depending on the food, taste small amounts

LET 3-YEAR-OLDS TRY TO:

- Rinse and scrub fresh produce
- Tear, snap, or break foods
- Dip foods into dips
- Arrange foods on a plate
- Help stir ingredients together in a bowl

LET 4-YEAR-OLDS TRY TO:

- Measure ingredients
- Cut with a plastic or dull butter knife
- Squeeze juice from fruits
- Shake ingredients in small containers, such as jars or zip-top bags

LET 5-YEAR-OLDS TRY TO:

- Help grate cheeses and vegetables - watch fingers carefully! Help by placing one of your hands on the grater and another on the child's hand holding the food
- Crack and beat eggs
- Peel oranges

LET 6-8-YEAR-OLDS TRY TO:

- Read the recipe
- Crack and beat eggs
- Measure small amounts of ingredients
- Rinse, scrub, and peel onions, carrots, cucumbers, and other produce
- Cut soft foods with a plastic or dull butter knife - stand behind them the first few times to help guide their hands with yours

LOS NIÑOS EN LA COCINA

¡Trabajar con los niños para crear comidas saludables puede ayudarlos a desarrollar el amor por los alimentos saludables!



Al involucrar a los niños en la cocina, tenga en cuenta estos consejos generales:

COMIENCEN CON COSAS SIMPLES

Preparen recetas con solo unos pocos pasos hasta que ustedes sepan lo que cada miembro de la familia puede hacer.

TENGA ALIMENTOS SALUDABLES LISTOS PARA COMER

¿Quiere que los niños busquen alimentos saludables? Asegúrese de que haya alimentos nutritivos al alcance. Mantenga muchas frutas y verduras en la casa para agregar a las comidas y meriendas.

DEJEN QUE SU EXPERIENCIA LO GUÍE

Ajusten las tareas que asignen con base en las habilidades de su hijo.

SUPERVISEN

Asegúrense de que todos sepan las reglas de seguridad en la cocina desde un principio.

SEA PACIENTE

Funciona mejor que la presión. Cuando ofrezca a los niños nuevos alimentos, deje que elijan cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten de una comida de su propia elección cuando la comen.

LOS NIÑOS EN LA COCINA

¡Trabajar con los niños para crear comidas saludables puede ayudarlos a desarrollar el amor por los alimentos saludables!



¿Listo para comenzar a involucrar a niños en la cocina? ¡Vea a continuación algunas ideas!

LOS NIÑOS DE 2 AÑOS Y MENOS PUEDEN:

- Jugar con tazas de medir, cucharas, recipientes plásticos o un tazón con agua
- Aprender a decir los nombres y colores de los alimentos que estén usando
- Oler los alimentos y, dependiendo del alimento, probar cantidades pequeñas

DEJE QUE LOS NIÑOS DE 3 AÑOS TRATEN DE:

- Lavar y restregar frutas y verduras frescas
- Rasgar o partir los alimentos
- Untar los alimentos en dips
- Acomodar los alimentos en un plato
- Ayudar a mezclar ingredientes en un tazón

DEJE QUE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS TRATEN DE:

- Medir ingredientes
- Cortar con un cuchillo plástico o sin filo
- Exprimir el jugo de las frutas
- Agitar los ingredientes en recipientes pequeños, tales como frascos o bolsas plásticas con cierre hermético

DEJE QUE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS TRATEN DE:

- Ayudar a rallar quesos y verduras
- Partir y batir huevos
- Pelar naranjas

DEJEN QUE LOS NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS AYUDEN A:

- Romper huevos
- Medir cantidades pequeñas de ingredientes
- Usar un batidor de huevos
- Enjuagar, restregar, y pelar cebollas, zanahorias, pepinos, y otros vegetales y frutas
- Rallar quesos y vegetales