



# NIÑOS EN LA COCINA

¡Quiero ayudarte! ¡Enséñame sobre alimentos saludables cocinando conmigo!

Enséñame a mantener nuestra comida segura siempre lavándonos las manos antes de cocinar.

Dependiendo de la edad que tenga, es posible que necesite tareas más simples o más ayuda cuando esté en la cocina contigo. Quédate conmigo y ayúdame mientras aprendo a cocinar contigo.





## TENGO 2 AÑOS, PUEDO...

- Ayudar a elegir frutas y verduras en la tienda.
  - Enjuagar y limpiar las frutas y verduras en el fregadero.
  - Limpiar la encimera o la tabla de cortar.
  - Colocar los alimentos en una bandeja para hornear.
  - Espolvorear queso o pan rallado encima.
- 

## TENGO 3 AÑOS, PUEDO...

- Cortar las frutas suavécitas con un cuchillo sin filo o de plástico.
  - Aplastar las frutas blandas o las papas.
  - Revolver y mezclar los alimentos.
  - Untar mantequilla de maní, queso encremado o mantequilla.
  - Ayudar a poner y limpiar la mesa.
  - Tirar la basura en un bote de basura.
- 

## TENGO 4 AÑOS, PUEDO...

- Pelar un plátano, un huevo duro o una naranja.
- Medir la harina, la avena, el arroz o la pasta.
- Formar albóndigas o hamburguesas.
- Exprimir el jugo de un limón, lima o naranja.
- Romper un huevo.
- Verter leche o agua en una taza.



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

08/2020