

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

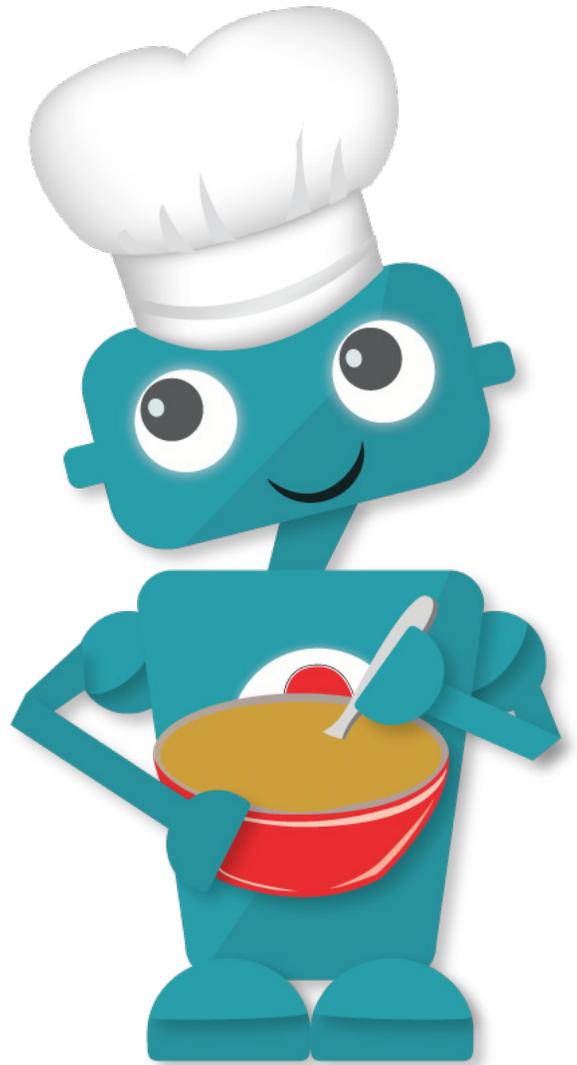
LOS CHICOS EN LA COCINA

Introducción

Hay muchas cosas que los niños de cualquier edad pueden hacer para ayudar en la cocina. Cocinar te da la oportunidad de probar comidas nuevas y de ensayar delicias culinarias que tú mismo has creado. A continuación verás una lista de actividades que se pueden realizar sin peligro en cada grupo de edad. No olvides que en la cocina siempre deben cumplirse normas de seguridad.

*Normas de seguridad en la cocina

1. Lavado de manos
 - Mójate las manos con agua tibia en el fregadero.
 - Enjabónate las manos y frótalas una con otra para formar espuma.
 - Lávate las manos con agua tibia al tiempo que cantas una canción infantil dos veces.
 - Enjuágalas bien para retirar todo el jabón.
 - Sécate las manos con una toalla limpia y cierra la llave del agua.
2. Uso adecuado del cuchillo
 - Usa siempre una tabla para cortar.
 - Sostén el alimento que estés cortando envolviéndolo con la mano, con los nudillos apuntando hacia la hoja del cuchillo. Mueve la mano a medida que cortas.
 - Sostén el mango del cuchillo con la otra mano. Nunca lo tomes por la hoja.
 - Introduce lentamente la hoja del cuchillo en el alimento que estés cortando.
 - Corta siempre alejando el cuchillo del cuerpo.
3. Uso adecuado del abrelatas
 - Sostén el abrelatas por el mango, no por la cuchilla.
 - Después de que hayas retirado la tapa de la lata, agárrala con cuidado y ponla en la basura.
4. Uso adecuado del microondas
 - Usa recipientes adecuados para el microondas (que no sean de metal ni plástico).
 - Los alimentos y los líquidos se calientan mucho en el microondas. Ponte guantes para retirar los recipientes. Así evitarás quemaduras.
5. Uso adecuado de la licuadora
 - Pon los ingredientes en el vaso de la licuadora.
 - Asegura el vaso de la licuadora en la base.
 - Ponle la tapa al vaso y apriétala.
 - Enchufa la licuadora y oprime el botón para comenzar a licuar.
 - No abras el vaso de la licuadora mientras el aparato esté funcionando.
 - Apaga la licuadora y desenchúfala. Asegúrate de tener las manos secas antes de desenchufarla.
 - Retira el vaso de la base de la licuadora.
 - Retira la tapa.



ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

LOS CHICOS EN LA COCINA

Tareas de la cocina para niños de 5 años

1. Lavarse las manos con la técnica adecuada*
2. Ponerse un delantal
3. Medir y agregar ingredientes secos y líquidos
4. Romper huevos
5. Partir hojas de lechuga o de verduras y mezclar ensaladas
6. Triturar papas para hacer puré
7. Mezclar, amasar y dar forma a la masa de pan
8. Ayudar a hacer pizzas y sándwiches
9. Cubrir y decorar postres fríos
10. Cortar frutas blandas con un cuchillo romo
11. Usar una batidora de huevos
12. Pasar las páginas de un libro de recetas

Tareas de la cocina para niños de 6 años

1. Todo lo que un niño de 5 años puede hacer, más lo siguiente:
2. Leer en voz alta de un libro de recetas o de una tarjeta de recetario
3. Cortar alimentos con un cuchillo de mesa
4. Batir huevos
5. Incorporar ingredientes dentro de la masa
6. Rallar queso

Tareas de la cocina para niños de 7 años

1. Todo lo que un niño de 6 años puede hacer, más lo siguiente:
2. Aprender las normas de seguridad en la cocina*
3. Sacar del microondas un plato caliente con guantes
4. Leer e interpretar las etiquetas de información nutricional
5. Hacer una lista de compras
6. Ayudar a planear un menú

Tareas de la cocina para niños de 8 años +

1. Todo lo que un niño de 7 años puede hacer, más lo siguiente:
2. Usar destrezas de matemáticas para mezclar ingredientes o preparar diferentes cantidades de una receta
3. Cortar frutas, verduras y panes con un cuchillo cumpliendo las normas de seguridad en la cocina*
4. Abrir latas con un abrelatas cumpliendo las normas de seguridad en la cocina*
5. Manejar un microondas cumpliendo las normas de seguridad en la cocina*