



## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

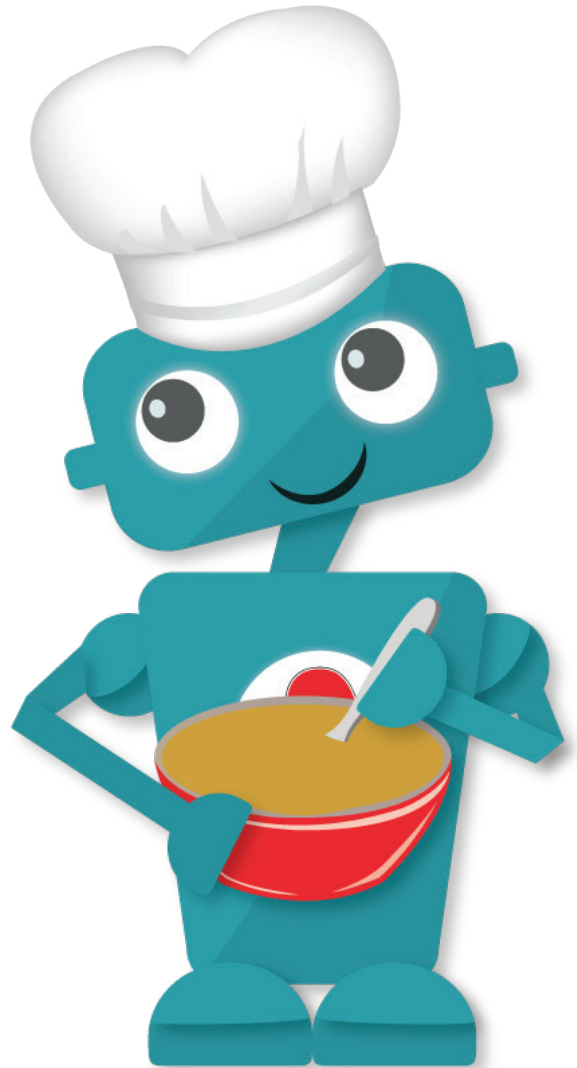
## LOS CHICOS EN LA COCINA

### 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
  - Asegúrate de que la licuadora esté desenchufada antes de comenzar.
  - 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.





## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# 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\*