

EAT BETTER FOR LESS

La Época Perfecta para Invitar a Los Niños a la Cocina

¿Quieres añadir un brillo extra a la próxima temporada de fiestas de fin de año? ¡Invita a los más jóvenes a la cocina! Es el momento perfecto para compartir una habilidad para la vida, que usarán por muchos años.

Mientras cocinas, puedes compartir ideas sobre nutrición, dar consejos de salud y ofrecer a los niños la oportunidad de probar nuevas comidas, todo en un ambiente cálido.

Lo que cocines no tiene por qué ser difícil. Puedes hacer sándwiches, hornear galletas o preparar un plato fácil de nuestro sitio web, EatGatherGo.org, que tú y tu hijo escojan.

¡Quién sabe! Podrías comenzar algo muy especial, que continuará mucho después del año nuevo. Aquí hay algunos consejos para recordar:



Receta para hacer magia en la cocina

- Comiencen lavándose adecuadamente las manos, las superficies y los utensilios de cocina.

- Supervisa constantemente.
- Haz que los niños estén de pie al nivel de la actividad.
- Asigna trabajos que sean apropiados para la edad y las habilidades.
- Da instrucciones sencillas, una a la vez.



Estas bolitas de avena y arándanos rojos son rápidas y sabrosas, perfectas para que un chef novato las prepare como refrigerio.

Bolitas de Avena y Arándanos Rojos

Ingredientes

- 1 taza de avena de cocción rápida
- 1/3 taza de almendras picadas
- 1/3 taza de mantequilla de maní baja en grasa
- 1/4 taza de miel
- 1/3 taza de arándanos rojos secos

Instrucciones

1. En un tazón mediano combina todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Forma 18 bolitas con la mezcla de avena de aproximadamente 1 pulgada. Colócalas en una bandeja para hornear galletas.
3. Refrigeréalas por 30 minutos.

Our free, fun, hands-on classes offer large servings of helpful tips, exercise, food samples and resources. Sign up today at <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep



Resources: <https://extension.usu.edu/healthwellness/research/benefits-of-including-kids-in-the-kitchen>
[eatgathergo.org/recipe/cranberry-oatmeal-balls/](https://www.eatgathergo.org/recipe/cranberry-oatmeal-balls/)

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).