

HEALTHY TIP: KIDS IN THE KITCHEN

Teaching your kids to make **HEALTHIER** choices may be fun. When kids help out in the kitchen, they have a better sense of where their food comes from and are **PROUD** of what they create. Kids are more likely to **TRY FOODS** that they had a hand in making. Here are ways your kids may help in the kitchen!

AGE 2-4:

- ✦ Juice citrus using a plastic juicer
- ✦ Wash produce using a kitchen safe stool
- ✦ Tear lettuce
- ✦ Stir, whisk, and sift ingredients

HEALTHY FOOD: CITRUS SALAD

AGE 5-6:

- ✦ Mash bananas for baking or potatoes for mashed potatoes
- ✦ Measure ingredients with measuring spoons and cups

HEALTHY FOOD: WHOLE WHEAT BANANA BREAD

AGE 7-9:

- ✦ Use a can opener
- ✦ Grate cheese and roll out pizza dough
- ✦ Mince and dice vegetables using a plastic knife
- ✦ Follow a recipe

HEALTHY FOOD: HOMEMADE WHOLE WHEAT VEGETABLE PIZZA

AGE 10-13:

- ✦ Use a chef's knife with supervision
- ✦ Learn to use the stovetop and oven with supervision
- ✦ Prep foods (fruits, vegetables, meats etc.) with minimal supervision

HEALTHY FOOD: BAKED TILAPIA WITH PINEAPPLE SALSA

*Kids may use all of their senses when in the kitchen. Allow your child to **SEE, SMELL, TOUCH, TASTE,** and even **LISTEN** to the different foods used in your meal preparation!*

CONSEJOS SALUDABLES: NIÑOS EN LA COCINA

Enseñar a sus hijos a comer **SALUDABLE** puede ser divertido. Cuando acostumbramos a los niños a ayudar en la cocina adquieren un mejor sentido de donde proviene la comida y se sienten **ORGULLOSOS** de lo que son capaces de preparar. Los niños son más propensos a **PROBAR ALIMENTOS** que ellos mismos han preparado. A continuación algunas maneras en que sus niños ¡pueden ayudar en la cocina!

NIÑOS DE 2-4 AÑOS:

- Preparar jugos cítricos usando un exprimidor plástico
- Cortar lechuga con las manos
- Lavar los alimentos usando un taburete seguro
- Mezclar, batir, y tamizar los ingredientes

PLATO SALUDABLE: ENSALADA DE CÍTRICOS

NIÑOS DE 5-6 AÑOS:

- Despurrar bananas para hacer pasteles, o papas para puré
- Medir los ingredientes usando cucharas o tazas para medir

PLATO SALUDABLE: PAN DE BANANA INTEGRAL

NIÑOS DE 7-9 AÑOS:

- Usar el abridor de latas
- Rebanar y picar en dados vegetales con un cuchillo de plástico
- Rallar queso y estirar masa de pizza
- Seguir las instrucciones de una receta

PLATO SALUDABLE: PIZZA INTEGRAL CASERA DE VEGETALES

NIÑOS DE 10-13 AÑOS:

- Usar un cuchillo para chef con supervisión de un adulto
- Aprender a usar la estufa y el horno con supervisión de un adulto
- Preparar alimentos (frutas, vegetales, carnes, etc.) con un mínimo de supervisión

PLATO SALUDABLE: TILAPIA CON PIÑA AL HORNO

*Probablemente los niños usen todos sus sentidos cuando estén cocinando. ¡Permítales **VER, OLER, TOCAR, PROBAR,** y hasta **ESCUCHAR** los diferentes alimentos usados en la preparación de su comida!*