TAREAS EN LA COCINA POR ETAPAS DEL DESARROLLO

Estos son algunos ejemplos de formas de involucrar a los niños de todas las edades en la cocina.

NIÑO PEQUEÑO (DE 2 A 3 AÑOS)

- Romper las verduras en pedazos
- Usar un rodillo de amasar
- Revolver los ingredientes
- Hacer bolitas con la mezcla
- Separar las distintas partes de las verduras

EN EDAD PREESCOLAR (DE 3 A 5 AÑOS)

- Lavar las frutas y las verduras
- Revolver, mezclar y triturar los ingredientes
- Cortar frutas o verduras blandas con cuchillos aptos para niños, cuchillos de plástico o cuchillos de mantequilla
- Aplicar el aceite de cocina (o "pintar") con una brocha de pastelería o un pincel de cocina limpios

EN EDAD ESCOLAR (DE 5 A 12 AÑOS)

- Leer una receta
- Romper los huevos
- Usar un rallador o pelador
- Usar una batidora de mano
- Pesar y medir los ingredientes

Fuente: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/

Montefiore | Nyack