

# Kids in the Kitchen



Step into the kitchen and prepare your youngster for a lifetime of good eating habits by helping her learn to enjoy cooking. She'll find that homemade foods are fun to prepare, can taste better than packaged foods, and are healthier. Use these tips and recipes to get started.

## Be creative

Let your child use his imagination in the kitchen. Point out healthy foods in your pantry or refrigerator (fruits, vegetables, whole grains, lean meats, low-fat dairy products). Then, encourage him to make something he likes using different combinations. For instance, he might create a sandwich with whole-wheat bread, apple slices, and



gouda cheese. Or he could toss a salad of spinach leaves, tomatoes, leftover chicken, and low-fat french dressing.

## Find recipes

Look through recipes together, and let your youngster choose one to try (see *In the Kitchen with Kids* by Barbara Hughston or <http://kidshealth.org/kid/recipes>).

Discuss things to consider when deciding what to make. *Examples:* What

ingredients do we already have? What would we need at the store? How much time will the recipe take?

## Pitch in

To help your child get comfortable in the kitchen, look for jobs she can do alone or with just a little help. Use these examples as a guide:

- **Children who are 3–4 can...** tear lettuce for salads, mash soft foods with a fork or potato masher, pour liquids, stir batters, use cookie cutters, and sprinkle cheese on pizza.
- **Children who are 5–8 can...** do any of the above, plus... cut soft foods with a dinner knife, scrub vegetables and fruits, sift, crack eggs, knead dough, use a rolling pin, gather and measure ingredients, spray or grease baking dishes, spread peanut butter on a sandwich, and use the microwave with adult supervision.
- **Children who are 9–12 can...** do any of the above jobs, plus... peel carrots, open cans, peel hard-boiled eggs, and use small appliances like a blender or mixer with adult supervision. If you think she's ready, you can teach her to cut or chop vegetables with a knife.

*Tip:* Give your youngster different jobs when you cook together. That way, she'll learn new skills and become more confident in the kitchen.

## Safety first

Prevent accidents in the kitchen and be sure your young cook is safe by teaching her basic kitchen safety rules like these:

- To keep floors from becoming slippery, clean up any spills when they happen.
- Turn pan handles in so they face away from the edge of the stove or countertop.
- Never leave cooking food unattended, even in the microwave.
- Use sharp knives only with adult supervision.
- Never turn on the stove or oven without asking an adult first.
- To stay healthy, always wash hands before preparing food or eating.

*Tip:* Post safety rules on your refrigerator as a reminder.



*continued*

## Nutrition Nuggets

## My recipe file

Encourage your child to collect recipes he likes. He can write each one on a recipe card and store it in a small box. Or he might start his own cookbook by typing the recipes on a computer. Here are some kid-friendly recipes—with just a little help, he can make them himself.



### Fruity Yogurt

*You'll need:* 1 tangerine, 1 can pineapple chunks (packed in their own juice), low-fat vanilla yogurt

Peel the tangerine, divide it into sections, and throw away the seeds. Put the tangerine pieces in a bowl, and stir in the pineapple chunks. Spoon yogurt on top.

### Pizza Flower

*You'll need:* a whole-grain English muffin, marinara sauce, provolone slices, olives, green pepper, mushrooms

Have a parent slice the green pepper and mushrooms. Then, use a fork to split the English muffin in half. Spoon marinara sauce on each half, and top with a slice of cheese. Decorate it like a flower by putting an olive in the center, green pepper slices for the stem, and mushrooms for the petals. Ask an adult to broil the muffin for you.

### Sandwich on a Stick

*You'll need:* deli meat, cubes of cheese (cheddar or swiss), grape tomatoes, mustard, toothpick

Fold your favorite sandwich meat into quarters. Thread the meat and cheese and a grape tomato onto a toothpick. Dip in mustard.

### Banana Man

*You'll need:* 1 banana, peanut butter, dried fruit (raisins, cherries, mango), pretzel sticks

Peel the banana. Use peanut butter to "glue" dried fruit on the banana for the eyes, nose, and mouth. Put the pretzel sticks in the sides for arms.



### Pocket Tacos

*You'll need:* 2 whole-grain pitas, ½ cup salsa, lettuce, shredded cheddar cheese, low-sodium taco sauce

Cut the pitas in half, and put the salsa inside. Tear lettuce into bite-sized pieces, and divide among the pitas. Add the cheese and taco sauce. *Idea:* To make a meat taco, ask a grown-up to brown some ground beef or turkey for you.

### Orange Slushies

*You'll need:* 2 cups fat-free milk, 1 cup water, 1 cup ice cubes, 1 tbsp. sugar, 1 6-oz. can frozen orange juice concentrate

Put all the ingredients in a blender and, with an adult's help, blend until slushy.

### Cucumber Crunch

*You'll need:* 1 medium cucumber, 1 large carrot, 2 tbsp. apple cider vinegar, 1 tbsp. olive oil, ½ tsp. honey

Ask a grown-up to dice the cucumber and slice the peeled carrot into thin circles. Make a dressing by stirring together the apple cider vinegar, olive oil, and honey. Mix the vegetables with the dressing.

### Cheesy Peas and Carrots

*You'll need:* 2 tbsp. fat-free milk, ½ cup cottage cheese, ½ cup low-fat cream cheese, 2 tbsp. shredded mild cheddar cheese, 1 cup cooked peas, 1 cup cooked carrots, Parmesan cheese

In a blender, mix the milk, cottage cheese, cream cheese, and cheddar cheese until smooth. Pour into a bowl, and stir in the peas and carrots. Sprinkle a little Parmesan cheese on top.

*Editor's Note:* Nutrition Nuggets is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

# Nutrition Nuggets

Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc. ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280  
© 2010 Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc.

# Niños en la cocina

Entren en la cocina y habitúe a sus hijos a comer saludablemente el resto de sus vidas enseñándoles a pasarlo bien cocinando. Descubrirán que las comidas caseras son divertidas de preparar, pueden estar más ricas que las envasadas y son más sanas. Aproveche estas ideas y recetas para empezar a descubrirlo.



## Ser creativo

Que su hijo use la imaginación en la cocina. Indíquele los alimentos sanos en la despensa o en la nevera (frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, productos lácteos sin grasa). A continuación, anímelo a que haga algo que le guste a él utilizando diversas combinaciones. Por ejemplo, podría hacer un sándwich con pan de trigo integral, rodajas de manzana y queso gouda. También podría preparar



una ensalada con espinacas, tomates, restos de pollo y aliño tipo rancho bajo en grasa.

## Encontrar recetas

Busquen recetas y que su hija elija una para probarla (vean *In the Kitchen with Kids* de Barbara Hughston o miren en la red en <http://kidshealth.org/kid/recipes>). Comenten aspectos que deben tener en cuenta cuando decidan qué cocinar. Ejemplos: ¿Qué ingredientes tenemos ya? ¿Qué necesitaríamos de la tienda? ¿Cuánto tiempo nos llevará la receta?

## Colaborar

Para que su hija se sienta a gusto en la cocina, piense en las tareas que ella puede hacer sola o con un poquito de ayuda. Use estos ejemplos como guía:

● **Si su hija tiene entre 3 y 4 años,** que ... parta lechuga para las ensaladas, haga puré los alimentos blandos con un tenedor o un majador de papas, vierta líquidos, dé vueltas a las masas, use moldes para galletas y espolvoree queso en la pizza.

● **Si su hija tiene entre 5 y 8 años,** que ... haga todo lo anterior y además... corte alimentos sanos con un cuchillo de mesa, limpie verduras y frutas, cierna, parta huevos, amase, use un rodillo de cocina, reúna y mida ingredientes, recubra de grasa las planchas para el horno, extienda manteca de cacahuate en un sándwich y use el microondas bajo la supervisión de un adulto.

● **Si su hija tiene entre 9 y 12 años,** que ... haga todo lo anterior, y además... pele zanahorias, abra latas, pele huevos cocidos y use electrodomésticos pequeños como una batidora o una licuadora bajo la supervisión de un adulto. Si piensa que está lista para ello, puede enseñarle a cortar o picar verduras con un cuchillo.

*Idea:* Encargue a su hija de distintas tareas cuando cocinen juntas. Así aprenderá nuevas habilidades y adquirirá más confianza en la cocina.

## Ante todo, seguridad

Evite los accidentes en la cocina y asegúrese de que su joven cocinera no corre riesgos con estas reglas básicas de seguridad:

- Para no escurrirte en el suelo, limpia en cuanto se derrame algo.
- Dale la vuelta a los mangos de las cacerolas de forma que estén lejos del borde de la estufa o del mostrador de la cocina.
- Nunca dejes sin vigilar algo que esté cocinándose, incluso en el microondas.
- Usa cuchillos afilados sólo cuando esté presente un adulto.
- Nunca enciendas la estufa o el horno sin pedirle permiso a una persona mayor.
- Para mantenerte sana, lávate las manos antes de preparar alimentos o de comer.

*Idea:* Coloquen estas normas de seguridad en la nevera para recordarlas.



continúa

## Mi fichero de recetas

Anime a su hijo a coleccionar las recetas que le gusten. Puede escribir cada una en una ficha de cartulina y guardar las recetas en una cajita. También podría empezar su propio libro de cocina escribiendo las recetas en la computadora. He aquí algunas recetas apropiadas para niños: con un poquito de ayuda, su hijo podrá hacerlas él mismo.

### Yogurt con frutas

**Necesitarás:** 1 tangerina, 1 lata de trozos de piña (en su jugo), yogurt de vainilla bajo en grasa

Pela la tangerina, divídela en secciones y tira las semillas. Coloca los trozos de tangerina en un cuenco y añade los trocitos de piña. Cubre con cucharadas de yogurt.

### Flor de pizza

**Necesitarás:** un panecillo integral, salsa marinara, rodajas de queso provolone, aceitunas, pimiento verde, champiñones

Que una persona mayor corte el pimiento verde y los champiñones. A continuación usa un tenedor para abrir el panecillo por la mitad. Pon salsa marinara en cada mitad y cubre con una rodaja de queso. Decora en forma de flor colocando una aceituna en el centro, tiras de pimiento verde para el tallo y champiñones para los pétalos. Pide a una persona mayor que te gratine el panecillo.

### Hombre de banana

**Necesitarás:** 1 banana, manteca de cacahuete, fruta seca (pasas, cerezas, mango), palitos de pretzel

Pela la banana. "Pega" la fruta seca en la banana con la manteca de cacahuete para hacer los ojos, nariz y boca. Coloca palitos de pretzel a los lados para los brazos.



### Crujiente de pepino

**Necesitarás:** 1 pepino de tamaño mediano, 1 zanahoria grande, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharada de aceite de oliva, ½ cucharada de miel

Pide a un mayor que corte el pepino en daditos y pele y corte la zanahoria en círculos finos. Haz un aliño mezclando el vinagre de manzana, el aceite de oliva y la miel. Mezcla las verduras con el aliño.

### Guisantes y zanahorias con queso

**Necesitarás:** 2 cucharadas de leche desnatada, ½ de taza de requesón, ⅓ de taza de crema de queso baja en grasa, 2 cucharadas de queso cheddar rallado, 1 taza de guisantes cocidos, 1 taza de zanahorias cocidas, queso parmesano

Mezclar bien en una batidora la leche, el requesón, la crema de queso y el queso cheddar. Verter en un cuenco y añadir los guisantes y las zanahorias. Espolvorear un poco de parmesano por encima.



### Sándwich en palito

**Necesitarás:** embutidos, queso en dados (cheddar o suizo), tomatitos pequeños, mostaza, palillo de dientes

Dobla tu embutido favorito en cuartos. Ensarta la carne, el queso y un tomatito en un palillo. Moja en mostaza.

### Tacos en bolsillo

**Necesitarás:** 2 panes pita integrales, ½ taza de salsa, lechuga, queso cheddar rallado, salsa para tacos baja en sodio

Corta los panes pita por la mitad y pon salsa dentro. Parte la lechuga en trocitos y divídela entre los panes pita. Añade el queso y la salsa para tacos. *Idea:* Para hacer un taco de carne, pide a un adulto que cocine un poco de carne molida de ternera o de pavo.

### Granizado de naranja

**Necesitarás:** 2 tazas de leche descremada, 1 taza de agua, 1 taza de cubitos de hielo, 1 cucharada de azúcar, 1 lata de 6 onzas de concentrado de naranja congelado

Coloca todos los ingredientes en una batidora y, con la ayuda de una persona mayor, mezcla hasta conseguir el granizado.

*Nota editorial:* La revisión de Nutrition Nuggets corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.