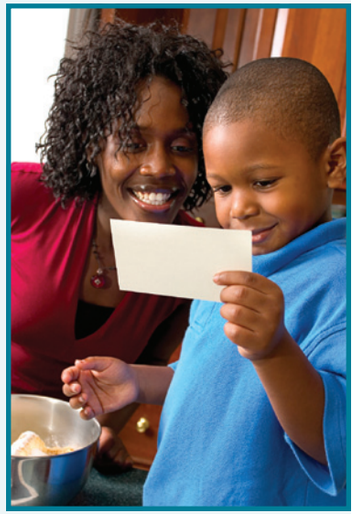
Hacer la hora de comer "la hora de estar en familia"

- La hora de estar en familia en casa es cuando todos pueden ayudar a preparar comidas y comerlas juntos.
- Las comidas familiares pueden ser informales. Puede ser el desayuno, almuerzo o merienda.
- ***Lo importante es hacer tiempo para comer juntos.***

Dejar que los niños ayuden en tareas simples en la cocina les enseña sobre:

- **Matemática:** medir, contar, tamaño de la porción
- **Ciencia:** "¿Qué les pasa a los alimentos cuando son cocinados?" "¿Qué pasa cuando dos diferentes alimentos son mezclados?" "¿Qué pasa con los alimentos una vez son consumidos?"
- **Leer:** exponerse a nuevas palabras y entender las recetas
- **Comunicación:** puede ser sobre cualquier cosa: las recetas, nuevos ingredientes, limpieza o simplemente sobre cómo estuvo el día
- **Organización:** haga un plan de lo que necesitará para hacer la receta, poner la mesa, aprender a que se necesitan completar las tareas de principio a fin.



Receta:

Paletas de bananas

Ingredientes:

- 2 bananas peladas y cortadas a la mitad
- 1 taza de yogurt de fresa bajo en grasa
- 1 taza de galletas (wafers) trituradas
- 4 palitos

Instrucciones:

- Inserte el palito en la mitad de cada banana
- Unte la mitad de la banana con yogurt y cúbrala con los wafers
- Colóquelos en una bandeja y cúbralos con papel aluminio al cual se le ha rociado aceite (aceite en aerosol)
- Coloque la bandeja en el frízer por 15 minutos
- Esto es una delicia para toda la familia.

Pruebe otras combinaciones como yogurt de vainilla con galletas graham trituradas o yogurt de chocolate con cacahuates triturados.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

ML-025146 2/11

La hora de comer en familia

South Carolina Department of Health and Environmental Control

La hora de comer en familia involucra a todos

Programar:

- **Deje que su niño le ayude a hacer la lista de compras.** Éste es un buen momento para hablar sobre cómo podemos preparar muchas clases de comida para mantenernos sanos.
- **Deje que su niño vaya a hacer las compras con usted.** Motívelo para que escoja frutas y verduras de diferentes formas y colores, así como las frutas y verduras de temporada. Selecciones alimentos familiares y alimentos nuevos.
- **Dele a su niño opciones saludables para ayudar en la planificación del menú.** Piense en ofrecer a su niño opciones entre diferentes comidas del mismo grupo. Por ejemplo, usted le puede dar la opción entre espagueti o lasaña, pollo o albóndigas, espinacas o brócoli, etc.

Cocina segura:

Los niños aprenden mejor al tocar, probar y oler, pero necesitan aprender que las cocinas pueden ser peligrosas.

- Lavarse las manos antes de tocar los alimentos.
- Mantenerse alejado de estufas y hornos calientes, cuchillos con filo y electrodomésticos como licuadoras, batidoras y tostadores.
- Espere un poco de desorden. Limpie derrames rápidamente, para que nadie se resbale y caiga. Pídale a su niño que le ayude a limpiar.

Preparación:

Los niños pueden hacer tareas simples basadas en la edad y en la capacidad.

Algunas formas en que su niño puede ayudar son:

Edad del niño	Tareas en la cocina*
2 años de edad	Limpiar la mesa, lavar las verduras, remover las hojas de las lechugas; partir los ejotes; lavar las frutas y verduras, llevar los ingredientes y observar mientras usted completa la actividad
3 años de edad	Amasar la masa; echar, mezclar ingredientes; untar mantequilla; envolver las papas en papel aluminio; usar un molde para cortar la masa para las galletas, poner la basura en el basurero
De 4 a 5 años de edad	Poner la mesa, hacer puré con frutas suaves y verduras cocidas, hacer formas redondas con la mano, medir ingredientes secos y líquidos, pelar bananas y huevos recocidos; batir huevos; cortar alimentos suaves con un cuchillo desafilado

**Los niños pueden necesitar ayuda con algunas tareas.*

Durante la hora de comer en familia:

La hora de comer en familia es un buen momento para que los padres e hijos compartan sus sentimientos y hablen sobre lo que pasó durante el día. Todos tienen la oportunidad de compartir.

- Apague la televisión o la música con alto volumen. Los niños comen mejor cuando hay pocas distracciones.
- Recuerde que "los niños aprenden de lo que viven." Los padres pueden ser buenos modelos para lo que esperan que sus hijos aprendan, esto, al ser un buen ejemplo en los hábitos alimenticios.
- Felicite el buen comportamiento a la hora de la comida. Cuando los niños se sienten bien sobre cómo se alimentan, ellos comerán mejor.
- Ofrezca porciones pequeñas. Si su niño sigue con hambre, usted puede ofrecerle una segunda porción. Esto ayudará a que se desperdicie menos comida y a que haya menos problemas.

Después de la hora de comida en familia:

- Deje que su niño lleve los platos o vasos al fregadero
- Deje que los niños mayores ayuden a lavar la vajilla
- Deles a todos una tarea. Esto hace que limpiar sea rápido y fácil.