



Diversión en la Cocina en Verano



El verano es un buen momento para estar al aire libre con los niños, aprovechando el clima más cálido. Pero, en esos días en los que hace demasiado calor o llueve, o simplemente está buscando relajarse, se pueden encontrar actividades divertidas y creativas en la cocina. Cocinar con niños ayuda a construir una base para hábitos alimenticios saludables y trabajar en la cocina con un adulto ayuda a reforzar la importancia de la comida mientras enseña habilidades culinarias esenciales. ¡Aquí hay algunas formas en que los pequeños pueden ayudar en la cocina!



Actividades de Cocina Apropriadas para la Edad

Tenga en cuenta que, si bien las siguientes sugerencias son típicas, los niños pueden desarrollar estas habilidades a diferentes edades, usted conoce mejor a su hijo.

A los 2 años:

- Lávese las manos, limpie las mesas o encimeras, rasgue la lechuga, enjuague las frutas y verduras y rompa las judías verdes.

A los 3 años, todo lo que el niño de 2 años puede hacer, y:

- Revuelva los alimentos, agregue los ingredientes, nombre y cuente los alimentos, ayude a armar los alimentos, como una pizza, y enjuague los frijoles en un colador.

A los 4 años, todo lo que puede hacer un niño de 3 años, y:

- Ponga la mesa, rompa los huevos, ayude a medir los ingredientes secos, ayude a hacer sándwiches y mezcle las ensaladas.

A los 5 años, todo lo que un niño de 4 años puede hacer y:

- Mida los líquidos, bata los huevos y ensamble los ingredientes.

Próximos Eventos

Capacitación en Seguridad Alimentaria

Para más información, póngase en contacto con:

Sierra Puwalski o Caleb Miller en 631-873-4775.

Distribuciones de Alimentos para Personas Mayores (60+)

Llame para conocer los requisitos de elegibilidad de ingresos y la inscripción. al: 631-873-4775.

Talleres de Nutrición

Tema: Consejos económicos para comer sano

Cuándo: 20 de agosto a las 13:00 horas

Dónde: Island Harvest
126 Spagnoli Rd., Melville



"Jugando" con la Comida



"Arte" de la comida

Jugar con la comida, mediante la creación de arte gastronómico, es una forma divertida e interactiva de apoyar la alimentación saludable e introducir nuevos alimentos. ¿Qué es el arte gastronómico? Es un arte que utiliza alimentos o bebidas para crear una obra artística. ¡Es entretenido, creativo y delicioso! ¡Busca "imágenes de arte gastronómico" en línea para encontrar ejemplos e inspiración!



Juegos de comestibles

Los niños también pueden participar en la selección de alimentos, lo que anima a los niños a probar nuevos alimentos. Por ejemplo, pruebe el juego de "crítico gastronómico" que hace que los niños elijan y califiquen nuevos alimentos o pruebe un "BINGO" de la tienda de comestibles. Para obtener instrucciones y materiales, visite: [Actividades de la tienda de comestibles MyPlate](#)



NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

Niños en la Cocina

Visite el sitio "Niños en la Cocina" del USDA para encontrar enlaces a varias organizaciones con información completa, videos y actividades para cocinar con niños y, también, recetas para niños e información sobre seguridad alimentaria.

Recursos de Cocina



Seguridad Alimentaria en el Hogar

Mantener los alimentos seguros es una de las lecciones de cocina más importantes que los niños deben aprender temprano. Este sitio del gobierno proporciona consejos básicos para mantener los alimentos seguros en el hogar, información sobre enfermedades transmitidas por los alimentos, tablas de seguridad alimentaria, información sobre retiros del mercado y mucho más. Para obtener más información, visite:

Alimentos Seguros



Quesadilla de Pavo y Verduras



Ingredientes

- 1/2 libra de pavo molido (o sustitúyalo por pollo molido o tofu extra firme desmenuzado)
- 2 cucharadas taza de queso parmesano
- 1 taza de verduras finamente picadas o ralladas (tomates, judías verdes, cebollas, zanahorias, pimientos, calabacines, etcétera.)
- 4 tortillas de trigo integral
- 1-2 cucharaditas de aceite vegetal (o sustituto de spray vegetal)

Indicaciones

1. En una sartén, cocine el pavo molido hasta que esté completamente cocido. Escurrir y enjuagar.
2. Agrega el queso y las verduras.
3. Coloque 1/4 de taza de la mezcla de pavo en una tortilla. Dobla o enrolla.
4. Caliente el aceite en una sartén, coloque las tortillas en la sartén y dore ligeramente.

"Helado" de Fruta Fresca



Ingredientes

- 3 plátanos
- 6 fresas medianas (o sustitúyalas por otras bayas como arándanos o frambuesas)

Indicaciones

1. Pela los plátanos, limpia las fresas y congela durante unas tres a cinco horas.
2. Coloque la fruta en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle durante unos cinco minutos o hasta que quede suave y sirva.