

## **Los/as niños/as comen alimentos que ellos/as cultivan o preparan**

Es más probable que los/as niños/as prueben los alimentos cuando participan en su cultivo o preparación. A partir de los dos y tres años les gusta ayudar tanto en el huerto como en la cocina.

### **Tareas en las que niños/as de 2 y 3 años pueden ayudar en el huerto y la cocina:**

- Excavar para plantar huertos o para incorporar abono al suelo.
- Plantar semillas de guisantes, frijoles o capuchina en agujeros hechos por una persona mayor.
- Regar las plantas con una taza pequeña o una regadera.
- Frotar las verduras recién cosechadas en un recipiente con agua y un cepillo para fregar.
- Triturar aguacates para hacer guacamole o plátanos (bananas) para recetas endulzadas con frutas.
- Cortar frutas y verduras de piel blanda con una picadora de madera o una picadora ondulada.
- Ayudar a mezclar los ingredientes.
- Colocar los moldes de papel para muffins en los moldes para hornear.
- Poner juntos los alimentos, como colocar ingredientes en el pan para sándwiches o emplatar verduras.

### **Tareas con las que niños/as de 4 a 6 años pueden ayudar en el huerto y la cocina:**

- Plantar varias semillas con una herramienta de siembra o sembrar directamente con la mano.
- Lechos para malezas.
- Abrir frijoles y guisantes.
- Pelar las verduras con un pelador de verduras.
- Picar las verduras con una picadora ondulada.
- Medir los ingredientes de las recetas.
- Batir la masa.

**Niños/as de 7 años o más pueden realizar la mayoría de las tareas en el huerto y la cocina con orientación y capacitación.**

### **Animarlos a probar nuevos alimentos**

- Intente usar un lenguaje neutro. Evite usar un lenguaje positivo o negativo sobre la comida, pero ayúdeles a que aprendan sobre ella describiendo sus características a medida que la prueba y la observa.
- Disfrute de la comida. Aprenden mejor a través de la imitación.
- Sirva los alimentos nuevos en micro porciones. Una gran porción de un alimento desconocido puede resultar abrumadora.
- Sirva la comida en repetidas ocasiones. Es posible que se necesiten bastantes apariciones en el plato antes de que un/a niño/a lo pruebe. Es posible que deseen mirar, oler o incluso sentir la comida con los dedos antes de considerar comerla.