
Carta a las familias acerca de las actividades culinarias

Apreciadas familias:

Las actividades culinarias son una parte importante de mi programa, así como lo son en su casa. Cuando los niños cocinan, ellos tienen oportunidades de aprender acerca de la nutrición, de ser creativos y de prepararse alimentos y meriendas nutritivos. Además, los niños aprenden una cantidad de destrezas académicas. Cuando siguen recetas ilustradas, ellos comienzan a desarrollar las destrezas tempranas de la lectura. Medir los ingredientes son lecciones de matemáticas. Batir claras de huevos para hacer merengue y derretir queso en un asador son lecciones de ciencia.

Las experiencias culinarias son muy significativas para los niños. En su juego imaginario, ellos a menudo hacen de cuenta que son adultos y van de compras, preparan alimentos y los sirven en casas y restaurantes. Ellos también leen acerca de los alimentos y cantan. Al cocinar, los niños comparten una experiencia que también es importante para los adultos. ¿Ustedes tienen alguna receta preferida que deseen compartir con nosotros? Nos encantaría que pudieran visitarnos y prepararla con nosotros de vez en cuando.

Cuando los niños cocinan, hablamos de lo que están haciendo y por qué lo hacen. Nosotros les pedimos convertirse en científicos para observar, por ejemplo, lo que ocurre cuando combinamos ingredientes y cambiamos las temperaturas. También hacemos predicciones y ensayamos para descubrir a qué altura se debe llenar un molde para panecillos para que la masa no se riegue.

Las siguientes son unas cuantas sugerencias para cocinar con su niño en casa:

Piensen en maneras de involucrar a su niño en la preparación de sus alimentos regulares. Esto puede tardar un poco más y podría ser más ensuciador que cuando ustedes cocinan sin la ayuda de los niños, pero tiene muchas recompensas. Su niño aprenderá destrezas de lecto-escritura, matemáticas y ciencia, simplemente ayudándoles a ustedes. Además, cocinar juntos propicia la adquisición de hábitos alimenticios que duran toda la vida. Cuando los niños participan en la preparación de sus alimentos, ellos se interesan más en lo que comen y son más dados a probar alimentos desconocidos.

Comiencen asignándole tareas sencillas al niño, como batir una mezcla, exprimir limones, agregar especias y armar albóndigas o masa para hacer pan. Mientras cocinan juntos, hagan comentarios sobre lo que están haciendo. Ustedes podrían hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Qué les ocurrió a los ingredientes secos cuando les agregamos la leche?
- ¿Cómo deshiciste los grumos de la mezcla?
- ¿Por qué crees que la receta dice que debemos llenar de masa el molde sólo hasta la mitad?
- ¿Qué fue lo que más te gustó de preparar los panecillos?

Lo hermoso de cocinar juntos es que su niño estará adquiriendo destrezas y divirtiéndose al tiempo que usted está realizando una labor en su casa. ¿Qué podría ser mejor que eso?

Atentamente,

Copyright © 2009 by Teaching Strategies, Inc.

All rights reserved. No part of this text may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without prior written permission from Teaching Strategies, Inc., except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

The publisher and the authors cannot be held responsible for injury, mishap, or damages incurred during the use of or because of the information in this book. The authors recommend appropriate and reasonable supervision at all times based on the age and capability of each child.