COOKING WITH KIDS

Cooking with your kids is a good way to help them build healthy eating habits. Children are "hands-on" learners. Involving them in cooking with you gives them a sense of pride and they are more likely to try a new food with enthusiasm!. Here are simple kitchen tasks to get them started:

2-Year-Olds Can:

- Help stir
- Play with plastic bowls, containers and spoons
- Smell, taste, and touch different foods
- Carry utensils to the table

3-Year-Olds Can:

- Play with dough
- Wash vegetables
- Turn a salad spinner
- Tear lettuce and snap green beans
- Put food on a plate
- Scoop or mash potatoes
- Name and count foods

4-Year-Olds Can:

- Roll out dough (with help)
- Measure dry ingredients
- Cut with a dull plastic knife
- Peel tangerines and toss salads
- Help with making sandwiches
- Set the table

5-Year-Olds Can:

- Grease pans
- Crack and beat eggs
- Make balls or patties
- Dip food in sauce or breadcrumbs

Other Kid-Friendly Ways to Help:

- Kids under 2 can watch you prepare, play with kitchen utensils, and taste what you prepared
- Take out and put away cooking tools and ingredients
- Wipe off the table or counter
- Put down placemats for the family
- Set and clear the table
- Dry dishes



To learn more about raising heathy eaters visit: texaswic.org or ask your WIC Nutritionist

Call us at (832) 393-5427

This institution is an equal opportunity provider.

COCiNANDO CON LOS NiÑOS

Cocinar con sus hijos es una buena manera de ayudarlos a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Los niños son aprendices "prácticos". Involucrarlos en la cocina con usted les da un sentido de orgullo y es más probable que prueben una nueva comida con entusiasmo.
Aquí hay tareas simples de cocina para que comiencen:

Los niños de 2 años pueden:

- Ayudar a revolver
- Juegar con tazones, recipientes y cucharas de plástico
- Oler, probar y tocar diferentes alimentos.
- Llevar utensilios a la mesa

Los niños de 3 años pueden:

- Jugar con masa
- Lavar las verduras. Convierte una centrifugadora de ensalada de lechuga cortada y judías verdes
- Poner comida en un plato
- Machacar papas
- Nombrar y contar alimentos

Los niños de 4 años pueden:

- Estirar la masa (con ayuda)
- Medir ingredientes secos
- Cortar con un cuchillo de plástico sin filo
- Pelar mandarinas y mezclar ensaladas
- Poner la mesa

Los niños de 5 años pueden::

- Engrasar moldes para hornear
- Romper huevos y batirlos
- Formar bolitas o tortitas con las manos
- Sumergir alimentos en aderezo o pan molido

Otras formas en que los niños pueden ayudar:

- Sacar y guardar utensilios e ingredientes
- Limpiar la mesa o las superficies
- Colocar los mantelitos individuales para la familia
- Poner la mesa y limpiarla después
- Secar los trastes



Visite TexasWiC.org o hable a su Nutricionista de WIC para saber mas.

Llamanos al (832) 393-5427

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades..