

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN) Parent and Provider Resource: Activities for Distance Learning

Cooking Activities

The following activity will support your child's learning while they are at home. Talk to your child and ask questions as you play. As your child listens to you, your child builds language and social skills, further reinforcing the concepts you are teaching. Match activities to your child's favorite books, songs, or toys to make them more meaningful learning experiences. Visit our website at www.chs-ca.org and click on the *News and Events* tab for more learning resources.

INFANTS - Activity: Exploring Fruits and Vegetables

What you need:

- A selection of whole fruits and vegetables such as carrots, potatoes, cantaloupe, or acorn squash
- Optional: cheesecloth or **mesh baby feeder**

What to do:

- Infants follow a specialized diet for the first months of life, so it is important to select fruit or vegetables that they cannot easily bite or taste **until they are ready for solid foods**.
- Choose two or three pieces of fruit or vegetables to introduce to your child
- Leave the fruit and vegetables whole, but wash and dry them so they are safe for an infant to touch
- Wash your hands and your infant's hands
- Hold your infant in your lap as you introduce each piece of fruit or vegetable
- Allow your baby to touch and smell the produce as you describe the way it looks and feels. For example, "Cantaloupe is brown, round, and bumpy. It feels scratchy when we touch it."
- Once your infant begins eating solid foods they can do some supervised tasting. Let them watch you cut open the produce and remove any seeds or stems. Offer them a large piece to touch and smell. Take a small piece and mash it up to prevent the danger of choking before allowing them to taste it
- Another option is to place pieces of a fruit or vegetable inside a cheesecloth or mesh baby feeder. The mesh material will allow your baby to squeeze and taste the food without choking
- Introducing babies to healthy foods will help them develop their curiosity for trying new foods and establish healthy habits
- Bring infants into the kitchen with you when you prepare meals. Place them in a safe area where they can watch you cook and describe what you are doing. This gives infants an opportunity to understand the purpose of a kitchen and see how food is prepared for eating

What the activity does:

- Engages infants in learning through their senses
- Introduces language related to food, eating, and cooking
- Develops motor skills
- Builds knowledge of a healthy lifestyle



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org



CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés) Recurso para padres y proveedores:
actividades para el aprendizaje a distancia

Actividades de cocinar

La siguiente actividad apoyará el aprendizaje de su hijo mientras está en casa. Hable con su hijo y haga preguntas mientras juegan. Esto le ayudará a desarrollar el lenguaje y las habilidades sociales, y reforzará los conceptos que usted le está enseñando. Haga conexiones entre las actividades y libros, canciones o juguetes favoritos de su hijo para crear experiencias de aprendizaje más significativas. Visite nuestro sitio web en <https://www.chs-ca.org/es> y haga clic en el enlace Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

INFANTES - Explorando frutas y verduras

Lo que necesita:

- Una selección de frutas y verduras enteras como una zanahoria, papas, melón o calabaza bellota
- Opcional: estopilla o **comedero para bebés de malla**

Qué hacer:

- Los bebés siguen una dieta especializada durante los primeros meses de vida, por lo que es importante seleccionar frutas o verduras que no puedan morder o probar fácilmente hasta que **estén listos para los alimentos sólidos**
- Elija dos o tres piezas de fruta o verdura para presentarle a su hijo
- Deje las frutas y verduras enteras, pero lávelas y séquelas para que sean seguras para que un bebé las toque
- Lávese las manos y las manos de su bebé
- Sostenga a su bebé en su regazo mientras introduce cada pieza de fruta o verdura
- Permita que su bebé toque y huelga el producto mientras usted describe cómo se ve y se siente. Por ejemplo, "El melón es café, redondo y lleno de baches. Se siente áspero cuando lo tocamos."
- Una vez que su bebé comience a comer alimentos sólidos, puede hacer una degustación supervisada. Deje que lo vean cortar el producto y quitarle las semillas o los tallos. Ofrézcales una pieza grande para tocar y oler. Tome un trozo pequeño y tritúrelo para evitar el peligro de asfixia antes de permitir que lo prueben
- Otra opción es colocar trozos de una fruta o verdura dentro de una estopilla o un comedero de malla para bebés. El material de malla le permitirá a su bebé apretar y probar la comida sin ahogarse
- Introducir a los bebés a los alimentos saludables les ayudará a desarrollar su curiosidad por probar nuevos alimentos y establecer hábitos saludables
- Lleve a los bebés a la cocina con usted cuando prepare las comidas. Colóquelos en un área segura donde pueden verle cocinar y describir lo que está haciendo. Esto les da a los bebés la oportunidad de comprender el propósito de una cocina y ver cómo se preparan los alimentos para comer

Qué hace la actividad:

- Involucra a los bebés en el aprendizaje a través de sus sentidos
- Introduce lenguaje relacionado con la comida, comer y cocinar
- Desarrolla habilidades motoras
- Desarrolla el conocimiento de un estilo de vida saludable



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

