

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.

PRESCHOOL - Activity: Applesauce

What you need:

Equipment:

- Knife (adult use only)
- Fruit/vegetable peeler (adult use only)
- Cutting board
- Large pot with a lid
- Potato masher
- Measuring cup and spoons
- Wooden spoon
- Stovetop

Ingredients:

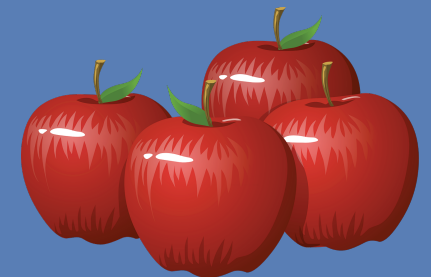
- 8 large apples
- ¼ to 1 cup of water
- 2 tablespoons of lemon juice
- 1 teaspoon of sugar or another sweetener
- ½ teaspoon of cinnamon

What to do:

- Prepare materials in advance and place the knife and fruit/vegetable peeler out of children's reach when not in use. Print out this recipe for reference
- Show children the recipe and explain that a recipe explains how to cook the things we like to eat. Explain that recipes have a list of ingredients (list of food) and directions (steps for cooking food). Ask children what they think they can cook with apples, then explain they will be making applesauce
- Ask children to wash and dry the apples. Discuss the color, scent, texture, and shape of apples and count them together
- An adult can peel the apples, remove the cores, and cut them into slices
- Invite children to count the apple slices as they drop them into the pot
- Ask children to help measure the lemon juice, sugar (sweetener), cinnamon, and water. Add all the ingredients to the pot
- Children can now take turns stirring the ingredients in the pot to mix the ingredients
- Describe how the heat from the stove will make the apples soft as you place the lid on the pot and cook them over medium-low heat until they are soft. Stir them once in a while and if the pot looks dry add a little more water. This usually takes between 25 and 35 minutes
- Once soft, remove the lid and allow the apples to cool to room temperature in the pot
- Invite children to use the potato masher to smash the apples until the mixture looks like applesauce
- Children can now taste the applesauce they made
- The applesauce can be stored in the refrigerator for four days, or in the freezer for up to six months

What the activity does:

- Practices math concepts such as counting, sequencing, and measuring
- Builds motor skills and eye-hand coordination
- Introduces vocabulary related to food, math, and cooking
- Develops knowledge of nutrition and 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.

PREESCOLAR - Actividad: Puré de manzana

Lo que necesita:

Equipo:

- Cuchillo (solo para adultos)
- Pelador de fruta/verdura (solo para adultos)
- Tabla de cortar
- Olla grande con tapa
- Machucador de papas
- Taza y cucharas medidora
- Cuchara de madera
- Estufa

Ingredientes:

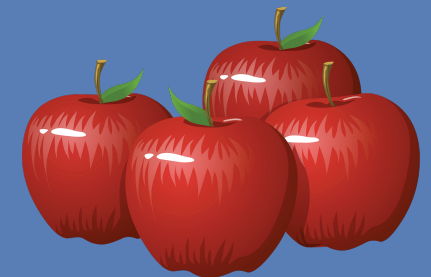
- 8 manzanas grandes
- ¼ a 1 taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar u otro endulzante
- ½ cucharadita de canela

Qué hacer:

- Prepare los materiales con anticipación y coloque el cuchillo y el pelador de fruta/verdura fuera del alcance de los niños cuando no estén en uso. Imprima esta receta como referencia
- Muestre a los niños la receta y explíqueles que una receta explica cómo cocinar las cosas que nos gusta comer. Explique que las recetas tienen una lista de ingredientes (lista de alimentos) e instrucciones (pasos para cocinar alimentos). Pregunte a los niños qué creen que pueden cocinar con manzanas, luego explíqueles que harán puré de manzana
- Pida a los niños que laven y sequen las manzanas. Hable sobre el color, el aroma, la textura y la forma de las manzanas y cuéntenlos juntos
- Un adulto puede pelar las manzanas, quitarles el corazón y cortarlas en rodajas
- Invite a los niños a contar las rodajas de manzana a medida que las dejan caer en la olla
- Pida a los niños que ayuden a medir el jugo de limón, azúcar (edulcorante), canela y agua. Agregue todos los ingredientes a la olla
- Los niños ahora pueden turnarse para mezclar los ingredientes en la olla con la cuchara de madera
- Describa cómo el calor de la estufa suavizará las manzanas mientras coloque la tapa en la olla y las cocine a fuego medio-bajo hasta que estén blandas. Mézclalas de vez en cuando y si la olla se ve seca agrega un poco más de agua. Esto suele tardar entre veinticinco y treinta cinco minutos
- En cuanto estén blandas, quite la tapa y deje que las manzanas se enfríen a temperatura ambiente en la olla
- Invite a los niños a usar el machacador de papas para aplastar las manzanas hasta que la mezcla parezca puré de manzana
- Los niños ahora pueden probar el puré de manzana que hicieron
- El puré de manzana se puede almacenar en el refrigerador durante cuatro días o en el congelador hasta por seis meses

Qué hace la actividad:

- Practica conceptos matemáticos como contar, secuenciar y medir
- Desarrolla habilidades motoras y coordinación ojo-mano
- Introduce vocabulario relacionado con la comida, las matemáticas y la cocina
- Desarrolla conocimientos sobre nutrición y un estilo de vida saludable



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

