

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Family and Child Care Provider Resource:

Introduction to the Activities for Distance Learning

Cooking Activities

Cooking activities have multiple benefits for children. Children can learn about health and nutrition while developing skills such as measuring, counting, recognizing numbers, sequencing, sorting, identifying colors and shapes, following directions, and learning new vocabulary. Baking and cooking also offers children opportunities to make scientific discoveries. For example, they can observe liquids turning into solids, watch frozen items melt, and study how cooking vegetables can change their color and texture. Working together to prepare a meal also encourages conversations and cooperation.

All cooking activities need to be supervised by an adult and should be done in an area free of any dangerous items such as knives, graters, and other sharp items. As children grow and develop, they can be taught to use these items safely. For example, preschool-aged children can use pastry spreaders or butter knives to cut soft vegetables and fruits, or place thimbles (for sewing) on their fingers when using a cheese grater. Build children's confidence by using these safer options for [teaching knife skills](#) and the [safe use of kitchen equipment](#). Ask families if children have food allergies before planning cooking projects.

Infants and toddlers can learn about food hygiene by practicing a routine for [washing their hands](#) before meals, even if that meal is just a bottle. Infants can hold and touch whole fruits and vegetables such as apples, oranges, or squash. Toddlers can help wash fruits and vegetables, add and mix ingredients in a bowl, push a button on a blender, or try peeling a banana after an adult gets it started. Check with families about their child's diet before allowing them to taste new foods. Choose a low drawer in the kitchen and place safe items such as plastic bowls and plates, wooden spoons, pie tins, and spatulas inside. When cooking or baking in the kitchen, invite toddlers to open their drawer and pretend to cook with you.

Preschool children can begin to cut fruits and vegetables. They can start with a wooden craft stick and then move to a butter knife. Children can also use a hand juicer on lemons or oranges, roll out dough with a rolling pin or wooden dowel, use cookie cutters, grind herbs with a mortar and pestle, tear lettuce for a salad, peel hard boiled eggs, and spread butter. Invite children to spread butter or nut butter on toast, or make a [garden salad](#) with [dressing](#). Allow children to experiment with cooking skills by adding measuring cups and spoons, small bowls, whisks, wooden spoons, pots and pans, cups, and funnels to a plastic tub partially filled with sand, mud, or water. Remember that activities with water need to be supervised.

School-age children can help [make grocery lists and plan meals](#). Build their cooking vocabulary and literacy by [learning to read recipes](#), and use kitchen equipment such as graters, can openers, pairing knives, and the oven or stovetop with adult assistance. They can make simple meals like sandwiches and salads independently, and they may show interest in trying [new recipes](#). Children can explore social studies by trying [recipes from different cultures](#) and strengthen social connections by learning about their unique family recipes and cooking traditions. Invite children to create their own recipe box with recipes on index cards, or use a journal to make a recipe book. Introduce more information about nutrition to school-age children by teaching them about [food labels](#) and how to plan a balanced meal. Learn more about [cooking with kids](#) and nutrition activities for children on the following websites: United States Department of Agriculture (USDA) [Kids in the Kitchen](#), [MyPlate](#), and Sesame Street in Communities [Eating Well](#).

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)

Recurso para familias y proveedores del cuidado infantil: Introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Actividades de cocinar

Las actividades de cocina tienen múltiples beneficios para los niños. Los niños pueden aprender sobre salud y nutrición mientras desarrollan habilidades como medir, contar, reconocer números, secuenciar, clasificar, identificar colores y formas, seguir instrucciones y aprender vocabulario nuevo. Hornear y cocinar también ofrece a los niños oportunidades para hacer descubrimientos científicos. Pueden observar cómo los líquidos se convierten en sólidos, ver cómo se derriten los alimentos congelados y estudiar cómo cocinar las verduras puede cambiar su color y textura. Trabajar juntos para preparar una comida también fomenta las conversaciones y la cooperación.

Todas las actividades de cocinar deben ser supervisadas por un adulto y deben realizarse en un área libre de elementos peligrosos como cuchillos, ralladores y otros elementos afilados. A medida que los niños crecen y se desarrollan, se les puede enseñar a usar estos artículos de manera segura. Por ejemplo, los niños en edad preescolar pueden usar esparcidores de pastelería o cuchillos para mantequilla para cortar verduras y frutas blandas, o colocar dedales (de costura) en sus dedos cuando usan un rallador de queso. Desarrolle la confianza de los niños utilizando estas opciones más seguras para [enseñar habilidades con los cuchillos](#) y [el uso seguro del equipo de la cocina](#). Pregunte a las familias si los niños tienen alergias alimentarias antes de planificar proyectos de cocina.

Los bebés y los niños pequeños pueden aprender sobre la higiene de los alimentos practicando una rutina para [lavarse las manos](#) antes de las comidas, incluso si esa comida es solo un biberón. Los bebés pueden sostener y tocar frutas y verduras enteras, como manzanas, naranjas o calabazas. Los niños pequeños pueden ayudar a lavar frutas y verduras, agregar y mezclar ingredientes en un tazón, presionar un botón en una licuadora o intentar pelar un plátano después de que un adulto comience a hacerlo. Consulte con las familias sobre la dieta de sus hijos antes de permitirles probar nuevos alimentos. Elija un cajón bajo en la cocina y coloque artículos seguros como tazones y platos de plástico, cucharas de madera, moldes para pasteles y espátulas adentro. Cuando esté cocinando u horneando en la cocina, invite a los niños pequeños a abrir su cajón y simule que cocinan con usted.

Los niños en edad preescolar pueden comenzar a cortar frutas y verduras. Pueden comenzar con un palito de madera y luego pasar a un cuchillo para mantequilla. Los niños también pueden usar un exprimidor manual en limones o naranjas, estirar la masa con un rodillo o una espiga de madera, usar cortadores de galletas, moler hierbas con un molcajete, desgarrar lechuga para una ensalada, pelar huevos duros y untar mantequilla. Invite a los niños a untar mantequilla o mantequilla de nuez sobre pan tostada o [hacer una ensalada](#) con [aderezo](#). Permita que los niños experimenten con las habilidades culinarias agregando tazas y cucharas medidoras, tazones pequeños, batidores, cucharas de madera, ollas y sartenes, tazas y embudos a un recipiente de plástico parcialmente lleno con arena, barro o agua. Recuerde que las actividades con agua deben ser supervisadas.

Los niños en edad escolar pueden ayudar a [hacer listas de compras y planificar comidas](#), desarrollar su vocabulario de cocina y alfabetización [aprendiendo a leer recetas](#), usar equipo de la cocina como ralladores, abrelatas, cuchillos para emparejar y el horno o la estufa con la ayuda de un adulto. Pueden preparar comidas sencillas como sándwiches y ensaladas de forma independiente, y pueden mostrar interés en probar [nuevas recetas](#). Los niños pueden explorar los estudios sociales probando recetas de [diferentes culturas](#) (Al elegir el país las recetas están en inglés o español) y fortalecer las conexiones sociales aprendiendo sobre sus propias recetas familiares y tradiciones culinarias únicas. Invite a los niños a crear su propia caja de recetas con fichas, o use un diario para hacer un libro de recetas. Presente más información sobre nutrición a los niños en edad escolar enseñándoles [las etiquetas de los alimentos](#) y cómo planificar una comida balanceada. Obtenga más información sobre [cómo cocinar con niños](#) y descubre actividades de nutrición para niños en los siguientes sitios del web: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) [Niños en la cocina](#), [MiPlato](#) y Sesame Street en las comunidades [Comer bien y sano](#).