

Compartir Artículo

X



¿Cómo involucrar al niño en el proceso de compra y preparación de alimentos?

Nunca es demasiado temprano para educar a los niños sobre cómo llevar una alimentación saludable.

<https://www.babyandme.nestle.ec/como-involucrar-al-nino-en-el-proceso-de...> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo involucrar al niño en el proceso de compra y preparación de alimentos?

(0 opiniones)

Nunca es demasiado temprano para educar a los niños sobre cómo llevar una alimentación saludable.

Lunes, Agosto 3, 2020 - 15:10

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Una de las mejores formas de iniciar este tipo de enseñanza, es a través de tareas diarias, como la compra y la preparación de comidas, que adicionalmente puede traer beneficios en la prevención de accidentes y contribuir con el aprendizaje de matemática básica.

Alrededor de los dos años de edad, los niños tienen la capacidad de aprovechar este tipo de experiencias. Algunos ejemplos para involucrar a los niños preescolares son:

- Selección de frutas y vegetales favoritos en la feria o pasillo de supermercado. Esto fomenta la preferencia por alimentos saludables y provoca que el niño se sienta motivado a consumirlos en el hogar. Aquí puede aprovecharse para enseñar sobre los colores, grado de madurez, texturas, entre otros.
- Identificar alimentos con alto valor nutricional que el niño rechaza, a manera de ejemplo: si no acepta el pescado, educar sobre la pesca, ver los filetes en el supermercado, e incluirlo en el adobo del mismo; con ello, puede visualizar todo el proceso de la preparación del alimento y probablemente pueda mejorar su consumo.
- El lavado y la manipulación de alimentos (higiene de frutas y vegetales, escurrido de pasta, mezcla y medida de ingredientes), asegura que el niño se sienta integrado al proceso de preparación de comidas. Estos momentos pueden aprovecharse para identificar ingredientes, fomentar prueba de nuevos alimentos y aprendizaje de nuevas habilidades.
- Aprovechar todas las ocasiones posibles para educar sobre los peligros de la zona de cocina, esto podrá reducir el riesgo de accidentes.
- Asegurar reconocimiento por parte del resto de la familia para incentivar al niño a seguir participando en las labores mencionadas.

Por último, es importante recordar que los niños tienen derecho a desordenar, sobretodo con los alimentos; esto forma parte de su proceso de aprendizaje y los motiva a visualizar la preparación de comidas como tareas divertidas y sin presión.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/como-involucrar-al-nino-en-el-proceso-de-compra-y-preparacion-de-alimentos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/como-involucrar-al-nino-en-el-proceso-de-compra-y-preparacion-de-alimentos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/como-involucrar-al-nino-en-el-proceso-de-compra-y-preparacion-de-alimentos&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_involucrar_al_nino_en_el_proceso_de_compra_y_preparacion_de_alimentos?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20involucrar%20al%20ni%C3%B1o%20en%20el%20proceso%20de%20compra%20y%20preparaci%C3%B3n%20de%20alimentos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/como-involucrar-al-nino-en-el-proceso-de-compra-y-preparacion-de-alimentos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2466>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>