

¿QUÉ PASA CON LA COMIDA? EDADES 0-2

DIRECCIONES:

Prepare una merienda favorita con los niños. Permita que el niño ayude tanto como sea posible removiendo o sacudiendo, etc. Mientras usted prepara la comida o el niño come la comida, descríbala y haga preguntas. Asegúrese de hacer una pausa y esperar las respuestas (incluso si su respuesta es solo una mirada a usted).

Ejemplo: "Te gusta la salsa de manzana. Es suave. ¿Cómo se siente en la boca? ¿Qué le sucede cuando le introduces la cuchara? Trate de tener al menos 30 segundos de intercambio con su hijo.

INCLUYENDO BEBÉS:

A los bebés les gusta explorar los alimentos con las manos. Elija alimentos que sean seguros pero que tengan diferentes texturas. Describe lo que hacen con la comida cuando la exploran y la comen. Pregúnteles cómo se ve y se siente la comida.

CONSEJOS PARA NIÑOS PEQUEÑOS:

Los niños pequeños están empezando a explorar más el lenguaje. Les gusta escuchar palabras y repetirlas. Mientras preparan y comen la comida, utilice palabras descriptivas sobre la textura y el sabor de la comida. Anime al niño a contarle sobre la comida haciéndole preguntas abiertas como, ¿cómo se siente? ¿A qué sabe? Cuando intenten decirte algo, repítelo con una oración completa y ampliada. Por ejemplo, podrían decir "salsa". Puedes responder: "Sí, la salsa de manzana está suave".

Visite gpb.org/woyc para obtener más información y recursos adicionales.

CUERO DE FRUTAS

EDADES 3-5

MATERIALES

- 1 cuarto de fresas (u otras frutas favoritas como duraznos, albaricoques, ciruelas, manzanas o ciruelas)
- bandeja para hornear
- tapete de silicona para hornear o papel pergamino
- licuadora
- 1 cucharada de jugo de limón
- cuchara
- utensilio de corte

DIRECCIONES

1. Forre una bandeja para hornear con un tapete de silicona o papel pergamino.
2. Quite el tallo y lave un litro de fresas maduras (o su fruta preferida)
3. Coloca las fresas en una licuadora con 1 cucharada de jugo de limón.
4. Haga puré la mezcla hasta que quede suave. Debe ser lo suficientemente líquido para verterlo y lo suficientemente espeso para untarlo con una cuchara.
5. Vierta la mezcla sobre el papel pergamino y extiéndala uniformemente con el dorso de una cuchara.
6. De vuelta a 170 grados Fahrenheit durante tres horas. Para comprobar si el cuero de la fruta está listo, retire suavemente una esquina. Si se despega limpiamente, está listo para sacar del horno.
7. Cortar en tiras, enrollar en espirales y guardar en un recipiente hermético.

Actividad cortesía de pbs.org/parents Visite gpb.org/woyc para obtener más información y recursos adicionales.

CARACOLES

VEGETARIANOS

EDADES 6-8

MATERIALES

- 2-3 tallos de apio, lavados y recortados
- 1 pepino pequeño
- 4-6 tomates cherry
- 1 pimiento verde pequeño
- hummus
- cuchilla de corte
- cuchara
- bolsa de plástico para sándwich

DIRECCIONES

1. Haga los cuerpos de los caracoles cortando el apio en tallos de tres pulgadas. Recorta un poco la parte inferior para que quede plana sobre la encimera.
2. Haz las conchas de caracol cortando los pepinos en forma de media luna.
3. Haz los tentáculos cortando el pimiento verde en palitos cortos. Corta 4 por cada caracol.
4. Corta los tomates cherry por la mitad. Cada caracol tendrá 1 tomate cherry.
5. Coloca el hummus en la bolsa de plástico. Haz un pequeño agujero en una esquina de la bolsa de plástico y presiona suavemente el hummus en esa esquina. Ayude con cuidado a su hijo a exprimir el hummus de la bolsa sobre los palitos de apio.
6. ¡Monta los caracoles! Coloque un pepino en posición vertical como la concha de un caracol en la parte posterior. Coloque dos palitos de pimiento verde en posición vertical como tentáculos que sobresalgan de un extremo. Coloque dos palos más que sobresalgan de la parte inferior de la cabeza. Coloque la mitad de un tomate cherry en la rama de apio para hacer la cabeza.

Actividad cortesía de pbs.org/parents Visite gpb.org/woyc para obtener más información y recursos adicionales.



APRENDE MÁS SABROSO MARTES

Explora 5 nuevas recetas de Barrio Sésamo.

Haz crecer tus colores con Grover y Rosita.

Aprende sobre más animales con Wild Kratts.

Visite gpb.org/woyc para obtener más información y recursos adicionales.

