

# ¡Cocina con los más pequeños!

## ¡Cocina con los más pequeños!

[imprimir](#)



Todos los niños, en algún momento, tienen problemas con la comida. Decir que todo está malo, querer comer siempre lo mismo o no acabarse lo que hay en el plato son acciones muy comunes, sobre todo cuando empiezan a descubrir los alimentos.

Para evitar que los pequeños de casa perciban la hora de la comida como una obligación, puedes intentar cambiar algunos hábitos.

- **De excursión al mercado.** Muchos niños no han pisado jamás un mercado, y lo cierto es que es un buen momento para que conozcan los alimentos y su procedencia. Así evitaremos aquello de que “la leche no viene de las vacas, viene del *Tetra-brik*”.

- **¿Qué comemos?** Cuando hayamos comprado los alimentos, **podemos sugerirles que escojan el menú**. Si cocinamos carne, que sean ellos los que elijan si comemos pollo, vaca o cerdo. Si tocan verduras, que decidan si prefieren calabacín, judías o lentejas. Eso sí, sin ceder a sus peticiones porque no quieren comer algún alimento.
- **Deja que tengan las manos en la masa**. La comida sabe mejor si la cocinamos, así que déjales cocinar y empezarán a comer de todo. Los niños pueden encargarse de pequeñas tareas como **limpiar tomates**, ayudar a secar los platos, **remover la pasta, romper cáscaras de huevo, pesar alimentos, preparar ensaladas o hacer albóndigas** con sus propias manos.
- **Platos de fantasía**. Como la comida entra por la vista, deja que sean ellos quienes se encarguen de la presentación de los platos: podrán **decorar** a su gusto las comidas y potenciarán su creatividad. Los fines de semana, ¿por qué no hacéis magdalenas con chocolate o galletas creativas? ¡Seguro que os encanta!
- **¡A la mesa!** También podemos enseñarles a **lavarse las manos**, a limpiar y a recoger la cocina. Y también pueden **poner la mesa**, así sabrán qué es lo que hay que hacer antes y después de cocinar y comer.

A todo esto, no debes olvidar que la mejor manera de motivar a los peques para que aprendan a comer de forma saludable es que te vean a ti comer sano. Y recuerda: si quieres que tus hijos coman de todo, dales a probar de todo.

Etiquetas

[cocinar en familia](#)

[con niños](#)

[Consejos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar