

# Children in the Kitchen

Teach your children to create healthy meals - it's a lesson they will use for life.

**Make  
family meals  
matter**

## Children love to help in the kitchen.

Give them small jobs to do. Praise their efforts. Their smiles will light up your kitchen. You will be teaching them to follow directions, count and more!

## Helpful hints:

Be prepared ahead of time; create a work area that is both comfortable and safe. Have a towel ready for spills. Don't expect children to do the task right the first time. It will take practice and patience on your part.

## 2-year-olds can:

- Bring ingredients from one place to another
- Shuck corn and pull the corn silk off
- Pour food from a can into a serving bowl or colander
- Sprinkle toppings, crumble crackers
- Paint vegetables with butter
- Wipe table and chairs
- Scrub vegetables, wash and tear salad greens
- Break cauliflower or broccoli, snap green beans
- Play with utensils

## 3-year-olds can:

- Wrap sweet potatoes in foil for baking
- Pour liquids, mix or stir ingredients
- Make juice from concentrate
- Knead and shape dough
- Spread soft spreads
- Take grapes off the stem
- Sort dry beans (take out stones)
- Find ingredients/condiments in the refrigerator and cupboards
- Count spoons and forks
- Crack eggs (into a small bowl) and add to batter

## 4- to 5-year-olds can:

- Measure ingredients with help
- Cut soft foods with a blunt knife
- Grate cheese
- Put things away
- Wipe the counters
- Set the timer for cooking
- Peel bananas, oranges and hard boiled eggs
- Mash soft fruits, vegetables, and beans
- Set the table



North Carolina Department of Health and Human Services  
Division of Public Health • Nutrition Services Branch  
www.ncdhs.gov • www.nutritionnc.com  
This institution is an equal opportunity provider and employer.

NSB #1498

# Los niños en la cocina

Enseñe a sus niños a preparar comidas saludables, será una lección que les servirá para el resto de sus vidas.

**Haga de sus comidas caseras una actividad familiar**

## A los niños les encanta ayudar en la cocina.

Deles pequeñas tareas y elogie sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán su cocina. Además, usted les enseñará a seguir instrucciones, a contar y muchas otras cosas.

## Consejos útiles:

Prepárese con anticipación, haga que el área de trabajo sea cómoda y segura. Tenga a la mano una toalla para limpiar los derrames. No espere que los niños hagan las tareas correctamente la primera vez. Se requerirá de práctica y paciencia de parte suya.

## Los niños de 2 años de edad pueden:

- Llevar los ingredientes de un lugar a otro
- Quitar las cáscaras y las barbas del maíz
- Vaciar el alimento de las latas a un tazón para servir o a una coladera
- Rociar los ingredientes complementarios, desmoronar galletas
- “Pintar” las verduras con mantequilla
- Limpiar la mesa y las sillas
- Tallar las verduras, lavar y partir a mano las verduras de hoja verde
- Dividir a mano la coliflor o el brócoli, romper las puntas de los ejotes
- Jugar con los utensilios de cocina

## Los niños de 3 años de edad pueden:

- Envolver los camotes en papel aluminio para hornearlas
- Verter los líquidos, mezclar o revolver los ingredientes
- Hacer jugo con los empaques de líquido concentrado
- Amasar y dar forma a la masa
- Extender los ingredientes para untar
- Quitar las uvas de los racimos
- Limpiar los frijoles secos (quitar piedritas)
- Encontrar ingredientes o condimentos en el refrigerador y en la alacena
- Contar las cucharas y tenedores
- Quebrar huevos (dentro de un tazón pequeño) y añadirlos a la masa

## Los niños de 4 a 5 años de edad pueden:

- Medir los ingredientes si se les ayuda
- Cortar alimentos suaves con un cuchillo desafilado
- Rallar queso
- Guardar cosas
- Limpiar las encimeras de la cocina
- Fijar el cronómetro para cocinar
- Pelar los plátanos, las naranjas y los huevos hervidos
- Hacer puré las frutas, verduras y ablandar los frijoles
- Poner la mesa



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov/español](http://www.ncdhhs.gov/español) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)  
Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.