

EJERCICIOS PARA PADRES E HIJOS



¡A cocinar juntos!

Los niños aumentan su confianza mejorando sus habilidades manuales y motoras, además de aprender sobre la importancia de una vida saludable y los buenos hábitos alimenticios.

- 1- Separen los alimentos por tipo (verduras frescas, latas, empaques, lácteos)
- 2- Enséñales el uso de los electrodomésticos y por qué no deben utilizarlos sin supervisión. También, la importancia de lavarse las manos antes de preparar los alimentos, buenos modales en la mesa y la limpieza del lugar después de comer.