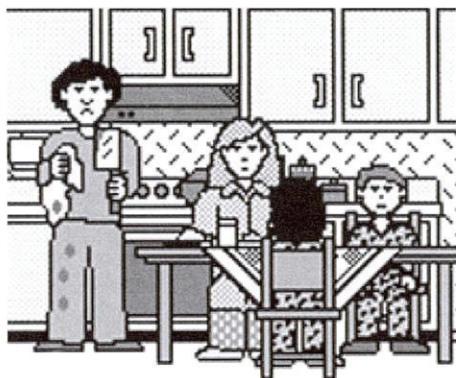


A fuego lento

María Vicites
Psicopedagoga



El periodo vacacional que acompaña a las festividades navideñas es un tiempo propicio para desarrollar múltiples actividades que habitualmente no tienen cabida en nuestro día a día. Es tiempo de descansar, de divertirse, también de aprender, por qué no.

Para estas vacaciones os proponemos una actividad que es a la vez lúdica y formativa, ideal para ser compartida por niños y adultos: **“La aventura de cocinar y explorar el mundo de los alimentos”**.

Todos aquellos que hayan compartido momentos en la cocina con sus progenitores seguro que lo recordarán como algo muy especial. Y es que la cocina es paciencia, es ilusión, es amor, es creatividad...

Motivemos a los niños para que nos ayuden y acompañen en la elaboración de algún plato estas vacaciones.

¿Por qué?

Son muchas las razones para “meter en harina” a los niños:

- En primer lugar, aprenderán una manera más de demostrar su cariño a los que le rodean.
- Es una forma fabulosa de in-

corporar hábitos y conocimientos acerca de la nutrición, la salud y la alimentación.

–Se conservarán las tradiciones culinarias familiares que en estos tiempos tan difíciles que vivimos están en peligro de extinción.

–Estimulará su creatividad al inventar nuevas combinaciones, al ensayar formas de decorar un plato, al elegir mezclas de sabores y colores...

–Se acostumbrarán a trabajar en equipo, a compartir.

–A trabajar de forma ordenada y organizada.

–Fomentará la paciencia y el autocontrol (es un proceso que lleva su tiempo) y reforzará la autoestima al contemplar el fruto de su trabajo.

–Por último y no menos importante, se divertirán enormemente... ¡qué más se puede pedir!

Algunos consejos:

Antes de que crucen el umbral de la cocina debemos dejarles claras una serie de normas para que esta experiencia sea segura además de divertida:

- Las manos: tienen que estar relucientes, así que agua, jabón y ¡a frotar!
- Imprescindible el uso de delantal, mandilón o similar.
- El pelo (sobre todo si es largo) recogido.
- Evitar aquellas mangas que se puedan enganchar.
- Muchísimo cuidado: con cuchillos, tijeras, horno, fogones...

nes... En estos casos es fundamental la ayuda de un adulto.

• Todos los ingredientes y recipientes que vayan a utilizar han de estar preparados previamente.

• También estarán a la mano el rollo de cocina, la bayeta, la fregona... para subsanar los posibles “desaguisados”.

• La cocina ha de quedar perfectamente limpia y recogida cuando terminen. Les enseñaremos a ir recogiendo y no dejar todos los “cacharros” para el final.

¿Qué platos podemos elaborar con los niños?

Todos los que se nos ocurran y los que se les ocurran. Las propuestas más sencillas son: canapés, sándwich, ensaladas, macedonia de frutas, batidos, mousse, limonada...

Pero con nuestra ayuda serán capaces de cocinar platos más elaborados. Aquí encontraréis muchas más ideas:

–ZUECO, J. R., y SUÁREZ, T., *Cocinar es divertido*, Imaginarium.

–ORTEGA, I., y TORÁN, A., *Cocinar y jugar*, Alianza editorial.

–DREW, H., *Mi primer libro de pastelería*, Editorial Molino.

–WILKES, A., *Mis primeros libros de cocina: cosas dulces, cosas calientes y cosas para fiestas*, Anaya editorial (tres cuadernillos).

–THARLET, E., *Los pequeños cocineros*, Unicef. ■