

Imprimir en el Medio Ambiente y conciencia de impresión / Las Etiquetas de Nutrición y Hitos en el Desarrollo



COLORES EN COCINANDO

Mezclar y combinar diferentes colores cuando se cocina puede ser divertido y creativo.

Tortitas de Colores

Cuando usted y su niño cocinan tortitas, agregar los ingredientes como diferentes colores como los arándanos o fresas. Añadir unas gotas de colorante de comida a la crema batida y hacer diferentes color!

Cubitos de hielo Arco Iris

Pídale a su hijo que le ayude hacer cubitos de hilo en colores, rojo, naranja, amarillo, verde y azul con zumos o colorante alimentario. Añadir textura a los cubitos de hielo con trozos de fruta pequeños.

Ensalada de frutas con textura

Invite a su hijo que le ayude a preparar una taza de ensalada de frutas. Asegúrese de utilizar frutas de diferentes texturas como las piñas y las naranjas, los plátanos y las manzanas. Ser creativo y utilizar sus favoritos. Nombre y contar los frutos cuando los añades a la cazoleta.

Tostada de fantasía

Servir un poco de leche en varias tacitas de un mollete o cazuela de pancitos. Color cada copa con unas cuantas gotas de colorante de comida. Permita que su niño utilice un hisopo de algodón para sumergirse en la leche y "pintar" una rebanada de pan. (Use otro hisopo para cada color.) Secar ligeramente las pinturas haciendo tostar el pan por muy poco tiempo. Utilice el pan tostado cuando se sirven bocadillos a la familia!

