

## RECIPE 9: Family Fun and Learning at Home

**Name:** Cooking Up Stories

**Description of Learning Activity:** The kitchen is a perfect place for engaging your little ones through food preparation! There are many ways to involve them in the process. Cooking makes room for creativity and learning by working together, telling good stories, and creating new experiences. Storytelling can be back and forth communication as you and your child tell the story of creating snacks and meals together. Children love to take part in this very hands-on activity.

### Purpose

- Explore fun, creative ways to cook with children.
- Be in the kitchen together, cooking, talking, sharing, and making memories.
- Help build literacy around food, cooking, culture and tradition.
- Encourage your child to reflect and learn how to take perspectives of others.

### Kinds of Materials You Will Need

- Easy foods to explore and cook: Spaghetti, Salads (potato, egg, tuna, chicken, fruit), Soups and Stews, Pizza, Bread, Tortillas, Oatmeal
- Big and small bowls, measuring cups, whisks
- Pots and pans

**Preparation and Time Needed:** Varies from 20 minutes – 1 hour

### Ideas for Guiding the Learning Activity

1. Describe different cooking techniques: frying, boiling, chopping, slicing, rolling, pounding
2. Explore tastes and smells: compare foods and spices through samples
3. Talk about what you are cooking: say the name of each ingredient; show it; provide a sample
4. Describe: texture, color, shapes: square cubed potatoes, circle sliced carrots, long stringy pasta
5. Apprentice: consider how your child can assist and learn from you
6. Involve: let your child tell you about favorite foods; encourage him to recall other cooking experiences and meal times
7. Tell a story: What inspires you to cook? What brings memories? How old were you when you made your first tortilla? Who taught you? Where were you? How were you taught?

### Variations

- Go outside for pretend cooking. Make mud pies and stone soup.
- Provide ingredients for child to create a dish – edible or not. (Future chef in the making!)

### Ways to Adapt This for Your Child's Age:

- Babies: Strap baby on you or in a safe place while you chop, peel, slice, mix, and pour. Talk with baby as you pull ingredients together. Say what you're doing. Baby loves to hear your voice. The sounds and smells are stimulating for the senses.
- Toddlers: Can mix and stir. Can sniff and taste various foods. Can mess around with dough for tactile sensation.
- Preschoolers: Get supplies needed from the cupboard and refrigerator. Cut certain foods with a safe knife blade. Roll out dough. Play with nesting measuring cups and spoons. Help set the table. Suggest ideas for snacks and meals!

Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!

## RECETA 9: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

**Nombre:** Cocinando Cuentos

**Descripción de la Actividad de Aprendizaje:** ¡La cocina es un lugar perfecto para involucrar a sus pequeños a través de la preparación de alimentos! Cocinar trae ideas para la creatividad y el aprendizaje trabajando juntos, contando buenos cuentos y creando nuevas experiencias. La narración de cuentos puede ser comunicación a medida que usted y su hijo cuenten la historia de crear comidas juntos. A los niños les encanta participar en esta actividad práctica.

### Propósito

- Explore formas divertidas y creativas de cocinar con niños.
- Estar juntos en la cocina, cocinar, hablar, compartir y tener recuerdos.
- Ayudar a construir la alfabetización con la alimentación, la cocina, la cultura y la tradición.
- Anime a su hijo a reflexionar y aprender cómo tomar perspectivas de los demás.

### Tipos de Materiales que Necesitará

- Alimentos fáciles de explorar y cocinar: Espaguetis, Ensaladas (patata, huevo, atún, pollo, fruta), Sopas y guisos, Pizza, Pan, Tortillas, Avena
- Platos grandes y pequeños, tazas de medir, batidores
- Ollas y sartenes

**Preparación y Tiempo Necesario:** Varía de 20 minutos a 1 hora

### Ideas Para Guiar la Actividad de Aprendizaje

- Describa diferentes técnicas de cocinar: freír, hervir, cortar, rebanar, balancear, golpear
- Explora sabores y olores: compara alimentos y especies a través de muestras
- Hable acerca de lo que está cocinando: diga el nombre de cada ingrediente; mostrarlo; proporcionar una muestra
- Describe: textura, color, formas: papas en cubos, zanahorias redondas, pasta larga y crujiente
- Deje que su hijo le hable acerca de los alimentos favoritos; animelo a recordar otras experiencias de cocina y los horarios de comida
- Cuente una historia: ¿Qué le inspira a cocinar? ¿Quién le enseñó? ¿Dónde estaba? ¿Cómo te enseñaron?

### Variaciones

- Salgan al patio, hagan pasteles de lodo y sopa de piedras.
- Proporcione ingredientes para que el niño haga un plato, comestible o no. (¡Futuro chef!)

### Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo:

- Bebés: Coloque el bebé en un lugar seguro mientras corta, pela, rebanas, mezcla y vierte. Hable con el bebé mientras junta los ingredientes. Diga lo que está haciendo. Al bebé le encanta escuchar su voz.
- Niños Pequeños: Pueden mezclar, oler y probar varios alimentos. Pueden jugar con la masa para la sensación táctil.
- Preescolares: Pueden recoger los materiales del armario y refrigerador. Ayudar a poner la mesa. ¡Sugerir ideas para aperitivos y comidas!

¡Crea sus propias ideas– hay muchas posibilidades!