

Involucrar a los niños en la cocina desde una edad temprana, cultiva un hábito que tendrá beneficios para toda la vida.

Cocinar con los niños es una actividad que les ayuda a mejorar la confianza en sí mismos, fortalece el sentimiento de unión dentro de la familia, aprenden a manipular los alimentos con facilidad, descubren sobre nutrición, fomenta el trabajo y el esfuerzo, estimula la colaboración en una tarea de casa y aprenden a tener paciencia.

Cocinar juntos es un juego para ellos. Hay muchas maneras de involucrarlos según la edad, desde la compra a la preparación, pasando por el orden en la cocina. Los niños de tres años no pueden pelar patatas, pero pueden ayudar a añadir cucharadas a una mezcla o pueden lavar las verduras.

La cocina es un lugar lleno de emocionantes y desconocidos tesoros y de nuevas experiencias. Con este libro se pretende enseñarles los alimentos y pautas saludables para estar fuertes y sanos, como por ejemplo a través del plato de Harvard. Organizarse en la preparación de las comidas a partir del batch cooking. Todo esto en un ambiente divertido, entretenido, de sociabilización familiar donde cocinar juntos invita a pasar un rato ameno y después compartir en la mesa el resultado del esfuerzo.

Se presentan recetas ilustradas acompañadas con dibujos simples y las fases explicativas a seguir. ilustraciones visualmente intuitivas para los más pequeños y con explicaciones sencillas para los que ya saben leer.

Este libro está pensado para los adultos, que se implican en la cocina con los niños. Cuando sean mayores costará más involucrarlos en estas tareas sino han adquirido el hábito desde pequeños. El tiempo invertido vale la pena a largo plazo tanto para los niños, como para los adultos.