

Pruebas de degustación en el aula

Disfrute de los vegetales con los niños siguiendo estos consejos.



¿Por qué es importante la degustación?

Pequeños bocados pueden lograr mucho

Los niños necesitan experiencias positivas con nuevos alimentos para aprender a disfrutarlos. Las degustaciones son una excelente manera y de baja presión para que los niños conozcan nuevos alimentos. Estas son una actividad de aprendizaje interactiva y sensorial. Ofrezca degustaciones antes de añadir nuevos alimentos al menú o para conectar el jardín con el aula. Combine una degustación con un libro sobre la comida u otra actividad práctica para tener una oportunidad de aprendizaje aún más enriquecedora.

Consejos para degustar en el aula

- **Horario:** Programe las degustaciones cuando los niños tienen hambre, como antes del almuerzo o a la hora de la merienda. El tiempo de recojo de los niños es otro buen momento e involucrará a las familias.
- **Reglas básicas:** Enseñe a los niños: "¡No seas aguafiestas!" Ofrezca un lenguaje positivo que los niños pueden usar para describir lo que piensan, como "mmm; bien, pero no hoy".
- **Ambientación:** Prepare la mesa como lo haría para la hora de la comida. Pida a los niños que se laven las manos. Asegúrese de que cualquier alimento que necesite ser refrigerado se mantenga frío hasta que se necesite en clase. Servir una muestra a cada niño de forma individual en una taza, plato o servilleta puede ayudar a reducir el esparcir gérmenes.
- **Alimentos:** Ofrezca porciones pequeñas. Intente ofrecer verduras frescas con una pequeña porción de salsa saludable (¡mire nuestra excelente receta de salsa ranch baja en grasa!) U ofrezca una verdura de dos maneras distintas y haga que los niños voten por su plato favorito.
- **Charla en la mesa:** Pida a los niños que usen sus sentidos y que describan la comida antes de probarla. Hable sobre el origen de los alimentos, cómo se cultiva o qué parte de la planta es.
- **Sin presión:** Permita que los niños prueben o no. Modele, degustando usted, y anime a los niños a probar. Si un niño no participa al principio, diga: "Mmm... esto sabe bien. ¿Te gustaría probar un poco?" Si dice no, diga, "¡Está bien, tal vez en otro momento!" Esto muestra a los niños que pueden aprender a disfrutar de la comida y cambiar de opinión.

Receta de salsa ranch baja en grasa



¡Esta receta es perfecta para involucrar a los niños pequeños! Pueden medir, sacar y mezclar los ingredientes; luego, ¡probar la salsa ranch con verduras! Use hierbas frescas de su jardín si las tiene. Puede aumentar la cantidad de las hierbas secas mezcladas para que las guarde para su uso posterior. Solo tiene que añadir 1 cucharada de la mezcla de hierbas secas por cada taza de yogur. ¡Los niños pueden incluso empacar la mezcla seca de hierbas y la receta como un regalo creativo!

INGREDIENTES

- 1 cucharada de perejil seco
- 1 pizca de eneldo
- ½ cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de cebolla picada (opcional)
- 3 tazas de yogur griego (sin fruta) bajo en grasa
- Leche baja en grasa (1 %) o leche descremada (opcional)

INDICACIONES

- 1 Mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente o frasco con tapa. Revuelva o agite para combinar.
- 2 Agregue la mezcla de especias al yogur y mezcle bien.
- 3 Si es necesario, disuelva la salsa con leche.