Lo divertido de la habilidad

From Baking with Friends: Recipes, Tips and Fun Facts for Teaching Kids to Bake

The Thrill of Skill

Age-Appropriate Kitchen Tasks
Let older children help teach younger ones – everyone benefits!

2 years old:
Proper hand washing
Clean table
Play with safe utensils
Scrub, wash, tear, snap, break into pieces
Move pre-measured ingredients from one place to another
Add ingredients to a bowl

3 years old: *All of the above plus…*
Handle dough, begin kneading, simple shaping
Pour cool liquids into mixture
Mix dry ingredients with wire whisk or spoon in wide large bowl
Shake liquids
Spread soft spreads
Place things in bowl

4 years old: *All of the above plus…*
Peel loose-skinned oranges; hard-cooked eggs
Form round shapes with dough
Mash fruits (bananas) or cooked vegetables
Cut with dull scissors (snip green onions, dried fruits)
Set table

5 to 6 years old: *All of the above plus…*
Help measure dry ingredients (stir, spoon, level)
Cut with a blunt knife (plastic or tableware)
Use a hand-held egg beater or whisk
Sprinkle ingredients on salads, pizza, corn
Sprinkle ingredients on salads, cakes, cookies, casseroles

6 to 8 years old: *All of the above plus…*
Clean up spills and surfaces
Wash fruits and/or vegetables
Gather ingredients and equipment
Grease baking pans and dishes
Measure dry ingredients
Measure liquid ingredients
Add measured dry and liquid ingredients into mixing bowl
Learn to crack eggs
Use a knife to cut margarine sticks on cutting board (plastic or table knife)
Push buttons on blenders, processors with adult supervision
Preheat oven (adults help load products to hot oven)
Wash dishes, put away ingredients or utensils

9 to 12 years old: *All of the above plus…*
Learn to use knives safely (picking, dicing, and cutting)
Handle food equipment safely
Place oven racks and load oven (while oven is cold)
Safe operation of electric equipment (mixer, microwave, bread machine food processor, etc.)
Follow recipe (measure accurately, prepare a product)
Read ingredient and food labels
Safely handle/store ingredients/finished products
Learn to prepare simple meals, snacks
Clean up (how and what to wash in dishwasher or by hand)

13 years old and up: *All of the above plus…*
Prepare meals for special occasions/entertaining
Create new flavor combinations, shapes on decoration
Plan and prepare whole menus for meals or entertaining
Make shopping lists and shop for ingredients
Help younger children learn about food and how to prepare it
Enjoy cooking with peers

The Thrill of Skill.
Baking with Friends.
By Sharon Davis and Charlene Patton.
HomeBaking.org

Tareas de la cocina que corresponden a la edad

Permita que los mayores ayuden a los menores – ¡así todos se benefician!

2 años de edad:

Lavar las manos correctamente
Limpiar la mesa
Jugar con utensilios seguros
Lavar, limpiar, romper en pedazos
Mover los ingredientes pre-medidos de un lugar a otro
Añadir ingredientes al tazón

3 años de edad: *todo lo de arriba y . . .*

Palpar la masa, empezar a amasar y moldear
Vertir líquidos frescos a la mezcla
Mezclar ingredientes secos con cuchara o batidor en un bol extra grande
Agitar líquidos
Untar untables blandos
Colocar cosas en la basura

4 años de edad: *todo lo de arriba y . . .*

Pelar naranjas con piel flojo; huevos hervidos
Moldear formas redondas con masa
Machacar frutas (plátanos) o vegetales cocidos
Cortar con tijeras desafiladas (cebolla de rabo; fruta deshidratada)
Poner la mesa

5 a 6 años de edad: *todo lo de arriba y . . .*

Ayudar a medir los ingredientes secos (mezclar, usar la cuchara, nivelar)
Cortar con un cuchillo desafilado (plástico o de mesa)
Usar una batidora de mano o batidor de huevos
Machacar galletas en una bolsa con rodillo de amasar
Esparcir ingredientes sobre ensaladas, pasteles, galletas, guisados

6 a 8 años de edad: *todo lo de arriba y . . .*

Limpiar los superficies antes y después
Lavar frutas y/o verduras
Recoger ingredientes y herramientas
Aceitar o usar rocío vegetal en las charolas
Medir ingredientes secosMedir ingredientes líqiudos
Añadir medidos ingredientes secos y líquidos al tazón
Aprender a romper huevos
Cortar fruta, barras de mantequilla o margarina en una tabla de cortar (cuchillo plástico o de la mesa)
Con adulto empujar botones en los procesadores y licuadoras
Amasar masa
Precalentar el horno (adulto ayuda a cargar productos al horno caliente)
Lavar trastes, guardar ingredientes o implementos

9 a 12 años de edad: *todo lo de arriba y . .*

Aprender a usar los cuchillos de manera segura (picar, cortar, trocear)
Usar implementos de la cocina de manera segura
Poner bandejas de horno y cargar el horno (mientras está frío)
Usar equipo eléctrio de manera segura (batidora, microondas, panificadora, procesadora de alimentos, etc.)
Seguir una receta (medir con precisión, preparar un producto)
Leer ingredientes y etiquetas de información nutricional
Tocar y guardar de una manera segura ingredientes / productos finales
Planear y preparar comidas sencillas, meriendas
Limpiar (saber cómo y qué meter al lavaplatos o lavar a mano)

13 años de edad y para arriba: *todo lo de arriba y . . .*

Tareas que exigen etapas de preparación múltiples o tiempo apretado
Crear combinaciones nuevas de sabores, formas, o decoraciones
Planear y preparar menús enteros para comidas o para recibir visitas
Hacer listas de compras y comprar los ingredientes
Ayudar a niños menores a aprender de alimentos y como prepararlos
Disfrutar de cocinar con pares

HOME BAKING ASSOCIATION
HomeBaking.org

Asociación de hornear en el hogar. Para más información, visite HomeBaking.org
Prepared by Sharon Davis, and Charlene Patton, Home Baking Association. Translated by Nancy Ramsey.