

PEQUEÑOS CHEFS RESPONSABLES

En México, desperdiciamos un **tercio de los alimentos** que producimos, afectando al medio ambiente y a nuestras familias. Con esta actividad, tus pequeños aprenderán a **reducir el desperdicio en casa**, convirtiendo ingredientes sobrantes en **recetas deliciosas y sostenibles**.

¡Enseñar a los peques a reutilizar comida ayuda a cuidar los recursos y a crear un **mundo más sostenible!**

¿QUÉ NECESITAS?



Tabla de cortar y utensilios de cocina



Lápices, colores y plumones para decorar



Hojas de papel

Alimentos en buen estado, pero que suelen desecharse (frutas maduras, cáscaras de zanahoria, arroz sobrante, etc.)

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

Paso a Paso

1. Exploren juntos:

Hablen sobre el **desperdicio de alimentos** y cómo pueden ayudar a reducirlo **reutilizando ingredientes** que normalmente tiran.



3. Hora de cocinar:

Acompaña a tus peques mientras eligen qué platillos preparar. **Panqués, chips, mermeladas o tortitas** son algunas ideas para empezar.

5. Reflexionen:

Una vez listo el platillo, pruébenlo juntos y **platicuen sobre lo aprendido**.

2. Encuentren opciones:

Revisen el refrigerador y la alacena para identificar alimentos o partes de ellos que suelen desecharse. **¡Imaginen juntos cómo cocinarlos!**

4. Cocinen en equipo:

Disfruten el proceso **en familia** y asegúrense de que los pequeños **participen de manera segura**.

6. Escriban la receta:

Invita a tus pequeños a **crear un recetario** con los ingredientes reutilizados y a **decorarlo con su creatividad**.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

