

**CURSO ONLINE**  
**DE INTRODUCCIÓN A LA**  
**PEDAGOGÍA MONTESSORI**  
**ACTIVIDADES PARA LA**  
**COCINA (CASA DE NIÑOS)**



## 1. La vida práctica

---

### 1.4 Actividades para la cocina

---

Hay muchas actividades que podemos realizar en la cocina con los más pequeños que ofrecen la oportunidad de obtener grandes aprendizajes y de practicar infinidad de tareas de la vida diaria. Aprenden especialmente a ser pacientes al conocer procesos como que el pan se hornea a su ritmo y las legumbres necesitan horas para empaparse de agua.

En la cocina también aprenden que ellos pueden ser dueños de su propia alimentación y que pueden alimentarse de una manera deliciosa y saludable. Cuando los niños colaboran en la elaboración de su propia comida están más dispuestos a probar más alimentos y a valorar una alimentación variada y sana. Así mismo aprenden que **cocinar es parte de la vida**; es cuidar de los demás y de uno mismo.

Por otro lado, las actividades en la cocina están ligadas a otras actividades, como la jardinería, o el reciclaje y conocer todo eso les ayudará a comprender y contextualizar los ciclos de vida más complejos que caracterizan la interdependencia de la vida en nuestro planeta. Pueden aprender también que aquello con lo que se alimentan ellos y sus familias forma parte de un entramado de vida que se remonta a sus antepasados más remotos y que se proyecta en el futuro a todas las generaciones por venir.

En la cocina, los niños pueden **pelar, rallar, amasar, remover, picar, lavar, cortar, colar, etc.** Con tareas como medir practican destrezas matemáticas. Mezclando, la cocina se convierte en un pequeño laboratorio, así, la cocina se convierte en un recurso al que pueden acudir en busca de respuestas. En la cocina, se buscan respuestas degustando, probando, observando.

Las recetas y las combinaciones de alimentos son **cultura**. Cada ingrediente tiene su propia historia, cada técnica empleada en la preparación de un alimento tiene su historia. ¿De dónde viene? ¿Cómo se cultiva? ¿Desde cuándo se cultiva? ¿Ha sido procesado?

Como veis la cocina es un lugar maravilloso al que los niños deberían tener acceso siempre y no un lugar prohibido por considerarlo lleno de peligros. A continuación vamos a ver diferentes propuestas muy comunes en Montessori para adentrarse en el mundo de la cocina.

## Exprimir un zumo

Esta es una actividad que les encanta y aún más teniendo en cuenta que luego van a beberse ese zumo que ellos mismos han exprimido. Para que además de exprimir un zumo la actividad sea toda una experiencia de aprendizaje deberemos proporcionarle todos los materiales necesarios para la realización. Desde el cuchillo para partir las naranjas por la mitad, hasta la esponja o bayeta para limpiar todo el material utilizado.

En caso de que el niño sea muy pequeño y aún no esté preparado para usar el cuchillo podemos presentarle directamente las naranjas cortadas en la bandeja. Para preparar esta actividad deberemos tener en cuenta todas las premisas de las que ya hemos hablado hasta ahora y que vimos más específicamente en el área de la vida práctica, con todo adaptado al niño para facilitar la tarea.



Un buen utensilio para exprimir naranjas y trabajar la musculatura a otro nivel sería un exprimidor de cítricos. Con este utensilio puede resultar un poco más difícil pero al mismo tiempo puede resultar divertido.



Puedes encontrarlo [aquí](#).



Os dejo **este video** muy representativo para que conozcáis que Montessori puede aplicarse perfectamente a la tercera edad, en este caso a enfermos de alzheimer.

## **Pelar v cortar un huevo duro**

---

Esta es otra de las actividades de la vida práctica por excelencia en Montessori. Pelar un huevo duro es toda una tarea de concentración y una oportunidad excelente para trabajar la motricidad fina con mucha mucha precisión. Además el entreno de la paciencia también tiene lugar en esta actividad, ya que pelar un huevo duro requiere bastante tiempo para un niño hasta que adquieren la destreza.



Una vez pelado el huevo, otra actividad que se puede realizar, siempre con utensilios adecuados, es cortar el huevo, una actividad que también requiere de una gran precisión.



Este podría ser un ejemplo de una bandeja para realizar la actividad completa de pelar y cortar.



Se pueden presentar en la misma línea muchas actividades como la de la siguiente imagen.



## **Pelar frutas y verduras**

---

Otra actividad interesante puede ser la de pelar frutas y verduras. Siempre debemos recordar que la tarea no solo debe consistir en pelar si no en empezarla y acabarla de principio a fin con todo lo que implica. Es importante que también recojan y limpien todo lo que se ha ensuciado.

Otra cosa que debemos recordar, aunque ya la vimos en la vida práctica es ofrecer siempre utensilios de su tamaño y que ofrezcan cierta seguridad, aunque la seguridad máxima reside en enseñares la utilización correcta de cada utensilio.

A la hora de usar un pelador por ejemplo empezaremos ofreciendo los de cuchilla más pequeña y mostrar siempre que hay que pelar hacia afuera, en el sentido contrario en el que tenemos la mano que está aguantando la verdura.





*Imagen de jaisa educativos*

Puedes encontrarlo [aquí](#).

Os comparto un vídeo de Naím utilizando el pelador de manzanas. Fijaros en la concentración máxima que llega a alcanzar solo pelando una manzana

## **Cortar frutas y verduras**

---

Cortar frutas y verduras es otra de las actividades de la vida práctica con la que los niños pueden colaborar en las tareas a la hora de preparar la comida o de tomarse ellos mismos un snack.

Se pueden preparar diferentes alimentos para cortar desde los más blandos como kiwi, plátano o tomate que pueden cortarse con utensilios que no resultan nada peligrosos, hasta los más duros como manzanas o zanahorias.

En el momento en el que se proporcionen un cuchillo al niño para cortar, hay que asegurarse de darle un cuchillo adecuado. Aunque parezca sorprendente, los más adecuados no son precisamente los que menos cortan como los de plástico o los de poca sierra. Si damos a un niño un cuchillo que a penas corta, tendrá que ejercer mucha más fuerza para cortar y de ese modo es más fácil que se le escape el cuchillo y pueda hacerse daño. Lo más importante si utilizan cuchillos es que siempre haya un adulto delante.

Éste podría ser un ejemplo de cuchillo para iniciarse, aunque esté pensado para cortar lechuga también es muy útil para cortar alimentos que no sean demasiado duros.





Puedes encontrarlo [aquí](#).

En caso de ofrecerles cuchillos algo más peligrosos pueden utilizar un protector de dedos como éste.



Puedes encontrarlo [aquí](#).

Lo ideal es empezar por cortadores de éste tipo para alimentos blandos de forma que empiecen a coger destreza



Puedes encontrarlo [aquí](#).

Aquí dos ejemplos muy comunes para llevar a cabo en Montessori





Puedes encontrarlo [aquí](#).

## Amasar

La actividad de amasar también puede resultar muy interesante tanto para trabajar la fuerza muscular como para aprender que ingredientes debemos mezclar para cada masa en función de si queremos obtener pan, masa para galletas, magdalenas, etc. Podemos encontrar también diferentes utensilios pero el más común y práctico es el rodillo de madera o bien simplemente amasar con las manos, toda una actividad sensorial.



## Rallar

---

Esta actividad les suele llamar mucho la atención y puede dar lugar a grandes periodos de concentración. Como estamos viendo hasta ahora, siempre podemos proporcionar utensilios adaptados a ellos para que les resulte más sencillo y menos peligroso colaborar en la cocina.

Aquí os dejo algunos ejemplos para que veáis diferentes tipos de ralladores que pueden ser útiles para ellos.





Puedes encontrar un rallador de queso muy sencillo de utilizar para los niños [aquí](#).

## Batir

---

Para batir también podemos ofrecer diferentes niveles de dificultad, desde una batidora simple, pasando por una manual con manivela a una eléctrica.





Puedes encontrarlo [aquí](#).



Como veis hay infinidad de actividades para realizar en la cocina, estos son solo algunos ejemplos y algunas ideas que se pueden llevar a cabo muy fácilmente.

En [este vídeo](#) se puede ver una niña de 21 meses preparando ella sola un snack.

Os comparto también [este video](#) que me parece un ejemplo muy bonito de como trabajan en comunidad a la hora de la comida. Un trabajo en equipo de la vida práctica