



Tips Menú infantil



Entre los aspectos a los que les debemos dar mayor importancia a la hora de organizar una fiesta para niños es la comida, ya que no todos comen igual ni tienen los mismos gustos.

Para saber que cocinarles a los niños y cuanto se les debe servir, de tal manera que les guste y no halla desperdicio; aquí algunas sugerencias:



- Si son entre **1 y 3 años** la comida no debe estar condimentada, ofréceles frutas y verduras como los jitomates que son frescos, jugosos, de color llamativo y que se pueden cortar en diversas formas, zanahorias cocidas, cubitos de jamón y queso; todo esto acompañado de aguas frescas.

En cuanto a la ración, conviene darles pequeñas porciones.

- Niños de **3 a 5 años**: Generalmente a los niños de estas edades les gusta mucho las hamburguesas, hot dogs y pizzas, más aún si vienen en una presentación mini. Para que estos platillos sean todavía más llamativos para los niños, podemos darles divertidas formas a la cátsup como caritas ondas, zigzag, etc. Este menú se puede acompañar con bebidas elaboradas a base de frutas o mini jugo en envase tetrapak, que son más prácticos y seguros.

El seleccionar este tipo de menú y su presentación garantiza la aceptación del niño y evita el desperdicio de comida. Se sugiere entre y una y dos piezas por niño.

Niños de **5 años en adelante**: A los niños más grandes les agradan los hot dogs,



Tips Menú infantil

hamburguesas y las papás, pero también les gusta la comida condimentada, por lo tanto tenemos más de donde escoger; podemos ofrecerles tacos de canasta, tacos de cazuela (sin chile) sándwiches, etc. Y para tomar, refrescos o aguas fresas.

Comúnmente los niños de estas edades comen más, aún así para evitar el desperdicio de comida y que queden satisfechos, podemos especificar en caso de ofrecer tacos de canasta o cazuela, de tres a cuatro tacos por niño o bien de dos sándwiches por niño.

Pastel y gelatina



Como la gelatina y el pastel no pueden faltar en una fiesta, es recomendable elegir gelatinas de sabores agradables para los niños, las más comunes son las de limón y fresa, pero puedes prepararlas con otros ingredientes.

Las gelatinas se pueden ofrecer individualmente en moldes desechables; hay de varios tamaños y formas. Los puedes encontrar en las tiendas de materias primas.

En cuanto al pastel puede ser envinado y/o de tres leches. A los niños les gusta mucho el de chocolate, pero recuerda que muchos de ellos son alérgicos a éste producto, lo ideal es tener de dos sabores.

Si la fiesta va a celebrarse en meses muy calurosos, una muy buena opción y que a la vez puede ser diferente, es sustituir el pastel y la gelatina por helado o raspado.

Más diversión



Tips Menú infantil



Para que esta fiesta de cumpleaños o de día del niño sea completamente divertida, no olvides el inflable, los juegos para los niños (ponle la cola al burro, competencia de relevos, sacar la manzana del balde con la boca, el juego de las sillas, etc.) con sus respectivos premios y la piñata.

Y algo muy importante: Evite el alcohol en la fiesta infantil y marque una zona para los fumadores, de preferencia lejos del área donde juegan los niños.

Recetas de cocina para una fiesta infantil



Algunas de las recetas de cocina que a continuación le presentamos, fueron enviadas por niños; por lo que representan un marco de referencia sobre sus platillos favoritos y como les gusta que se los preparen.