

¡Mira qué cocineros! Degustaciones para todos

Etapa y Cursos:

1º, 2º y 3º E. Infantil

Temporalización:

A lo largo de dos semanas, con 2-3 sesiones en clase

Áreas curriculares:

[EI]: Lenguajes: comunicación y representación; Conocimiento de sí mismo y autonomía personal; Conocimiento del entorno

DESCRIPCIÓN

Creación de un **recetario de cocina** con el cual se puede trabajar en el aula el tema de la alimentación y los hábitos saludables. Las familias de los alumnos colaboran aportando la receta ilustrada de un plato.

EN CLASE

- Jugar con los niños a clasificar alimentos, realizando una selección que cubra estos 5 grupos: legumbres, verduras, carnes, pescados y fruta. Usar imágenes de libros, revistas, o dibujos para hablar de sus características y su importancia en la dieta diaria. Pueden utilizarse también alimentos reales.
- Dado que se trata de escribir una receta, es conveniente mostrarles antes algunas. Por ejemplo: las que aparecen en las revistas (foto del plato y lista de instrucciones) o en libros con propuestas creativas (con dibujos y secuencias de fotografías que muestran las fases de elaboración, curiosidades, recomendaciones de lecturas...). En la bibliografía hay ejemplos.
- Entregar a cada niño:
 - El nombre de un alimento, a partir del cual la familia tendrá que crear la receta de un plato. Elegir de forma que todos los grupos de alimentos queden representados (4-5 por grupo).
 - Una **ficha-receta** para que completen los padres (el anexo **MC-receta** es un modelo de ficha).

EN CASA

- La familia decide el plato a partir del ingrediente o alimento principal que les ha tocado.
- Busca información sobre las características del alimento y alguna curiosidad.
- Rellena la ficha-receta del anexo **MC-receta** y la devuelve al profesor a través del niño.

FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Una vez recibidas todas las fichas, se prepara el libro colectivo. El resultado será un recetario interactivo para jugar en el aula a componer menús diferentes. El tamaño de las fichas es de 1/3 de folio, por lo que cada página del recetario tendrá 3 partes: en la superior colocar las fichas con los primeros platos (legumbres y verduras), en medio los segundos (carnes y pescados) y abajo los postres (frutas). Encuadernar de manera que se puedan girar independientemente para combinarlas y crear diferentes menús.
- Un posible juego consiste en plantear supuestos para buscar respuestas en el catálogo culinario creado: “*Es tu cumpleaños e invitas a tus abuelos a comer, ¿con qué menú te gustaría sorprenderles?*” “*A Nacho no le gustan las espinacas, ¿qué otra verdura podríamos cocinar para él?*”.

MATERIALES NECESARIOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD

- Libros de cocina (C y H)
- Material para dibujar y preparar la receta: folios, lápices, pinturas, rotuladores, espiral... (H)
- Anexos para fotocopiar: [MC-receta] (H)



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- CHILD, L. *No quiero comer tomates*. Ed. Serres, 2007
- COOPER, H. *Sopa de calabaza*. Ed. Juventud, 2008
- EMMETT, J. *¿Quién puede hacer ruido?* Ed. Edelvives, 2006
- INDURÁIN, J. *A comer*. Ed. Vox, 2006
- PÉREZ, T. *La cocina encuentada*. Ed. Libros del zorro rojo, 2007
- SERRES, A. *Una cocina tan grande como un huerto*. Ed. Kókinos, 2008