



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

“¡HOY COCINAMOS NOSOTROS I”

AUTORÍA M^a ESTHER CARRASCO PÉREZ
TEMÁTICA ALIMENTACIÓN E HIGIENE
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Esta experiencia consistió en una serie de talleres, en el que elaboraremos diferentes recetas que realizamos a lo largo del último trimestre alrededor de la alimentación y la higiene. Pensamos que a través de ella podíamos contribuir al desarrollo integral de nuestros alumnos/as pues no solo íbamos a desarrollar aspectos en relación a la alimentación e higiene, sino también aspectos sociales, intelectuales,...

Para desarrollar esta experiencia contamos con la aprobación y colaboración de los padres y madres y tuvimos en cuenta a aquellos niños/as que tenían algún tipo de alergias.

Palabras clave

Alimentación, higiene, diferentes alimentos, recetas,...

1. ¿PORQUÉ REALIZAMOS ESTE TALLER?

La cocina es una tarea muy creativa que nos acompañará a lo largo de nuestra existencia, determinando la calidad de nuestra vida. Hacer recetas de cocina con los niños, elaborarlas y manipular alimentos resulta muy divertido. Por ello se debe motivar a los niños/as e implicarlos en cada actividad que se realice para de esta manera desarrollar conductas nutricionales y equilibradas y contribuir a su vez a potenciar una alimentación más sana y equilibrada.

Cocinar es útil y divertido. Es también una actividad que desarrolla los sentidos. Es pues una tarea gratificante para el paladar, el olfato, para la vista e incluso para la convivencia.

Es obvio que también se debe educar en el autocontrol y enseñar qué, cuánto, cómo y porqué se debe comer, además de una serie de hábitos de salud e higiene.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

Por ello, y teniendo en cuenta la corta edad de los alumnos/as pensé en tareas sencillas, que les resultaran fáciles de elaborar y que pudieran realizar sin ninguna dificultad y por supuesto que fueran divertidas.

2. TEMPORALIZACIÓN.

El taller se realizó durante todo el tercer trimestre, dedicando los jueves a la realización del taller en sí (elaboración de las recetas y degustación). El resto de las actividades se realizaron a lo largo del trimestre en el horario que el tutor/a crea oportuno.

Este taller lo realizaron alumnos del 2º Nivel de Educación Infantil, en concreto de cinco años.

3. ORGANIZACIÓN DEL TALLER.

Los agrupamientos fueron, en gran grupo, pequeño grupo e individual, dependiendo de las características de la actividad que fuésemos a realizar

En cuanto al espacio se utilizaron todos los disponibles en el aula para realizar las diferentes actividades. También se empleó como espacio la salida a la frutería y al supermercado y el recorrido utilizado durante la misma, así como el patio del colegio en el que realizamos algunos juegos y algún desayuno.

La organización del tiempo fue flexible, respetando los ritmos de trabajo individuales, de manera que se mantuviera en el aula un clima de trabajo agradable. Se dió importancia tanto a los periodos de actividad como a los de descanso.

Para la realización del taller se utilizaron los medios y recursos con los que contamos en una clase, además de todos los necesarios para la elaboración de las recetas. Por ejemplo necesitamos: folios, ceras, lápices, cartulinas, pintura, plastilina, rotuladores,... Fuentes, tenedores, cucharas, cuchillos, platos, batidora, delantales, papel de cocina,... Estropajo, jabón, trapos de cocina, manteles de papel,..

Todos los ingredientes necesarios para la elaboración de las recetas: pan de molde, paté, leche, cacao, frutas diversas, galletas, jamón, queso, coco, sobaos, etc...

4. ¿CÓMO LO LLEVAMOS A CABO?

- Se pidió colaboración a las familias.
- Se fijaron fechas y recetas.
- Anotamos el material que necesitamos (para decorar, realizar la receta y limpiar).

DESARROLLO

El primer día que realizamos el taller de cocina lo iniciamos con un diálogo sobre la cocina, la alimentación, los utensilios que se usan en la cocina, etc (el resto de los días ya no será necesario hacer esto ni la presentación de la mascota, y nos centraremos en las actividades programadas).

Después presentamos a nuestra mascota “El cocinero” y le buscamos entre todos un nombre, al final decidimos llamarlo “Don Comilón”. Una vez hecho esto nuestro cocinero comenzó a realizar a los niños/as una serie de preguntas como por ejemplo: ¿qué cosas nos gusta comer?, ¿quién prepara la comida en casa?, ¿por qué y para qué comemos?, ¿todos los alimentos son iguales?, ¿dónde comemos?, ¿cómo debemos portarnos en la mesa?, ¿por qué nos lavamos las manos antes de comer?





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

4.1 Actividades relacionadas con el taller.

- Como actividad de motivación leímos algunos cuentos relacionados con los alimentos.

“La increíble historia del niño golosín”.

Erase una vez un niño muy mal comedor. Siempre protestaba por las comidas que le hacía su mamá, en especial odiaba las verduras y el pescado. Él siempre decía que estaría todo el día comiendo dulces, tartas de manzana y pasteles de chocolate, también disfrutaría devorando pastelitos de cabello de ángel, cañas de crema, bollitos, buñuelos de viento y tortas de anís que lo volvían loco y croissant de chocolate y ...¡Basta!. dijo la madre un día que el niño se negaba rotundamente a cenar su plato de verduras con pescado. ¡Ojalá no tuviera que comer pescado ni verduras nunca más!

Me pasaría la vida comiendo dulces....

De repente, ante sus ojos apareció una hermosa señora que no era otra que su hada madrina y le dijo: “He venido a concederte este deseo que acabas de formular, a partir de ahora no tendrás que comer nada más que dulces y pasteles como a ti te gustan”. “¿De verdad hadita, no tendré que comer nunca más pescado, ni verduras, ni garbanzos?”.

“Nunca más pequeño, a partir de ahora todos los alimentos que toques se convertirán en deliciosos productos de pastelería”. Y después de despedirse, desapareció con la misma facilidad con la que había aparecido.

Al día siguiente el niño comprobó que su deseo se había hecho realidad. El desayuno consistió en un tazón de chocolate con nata acompañado por churros calientes.

Al mediodía no tuvo menos suerte, un surtido de tartas y pastelitos lo esperaban encima de la mesa mientras el resto de la familia se comía su plato de patatas con carne estofada. Al niño le supo mal no poder probar aquel plato que era uno de sus favoritos pero no se quejó puesto que prefería seguir con lo suyo. Y a la hora de la cena un pastel de moras y unas natillas se comió.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

Y así fue, al día siguiente y al otro, hasta que un día se quedó desganado.

“¿Qué hay para comer mamá. “Hoy tienes tarta de nueces con chocolate”. “No me apetece mamita, no tengo más hambre”. En aquel momento la familia estaba comiéndose un plato de verduras y el niño observó como humeaban aquellas patatas, las verdes acelgas que se adivinaban tiernas, aquellas de color intenso y los brillantes guisantes, todo regado con aceite de oliva virgen y también miraba la cola de merluza adornada con rodajitas de limón y las rebanadas de pan crujiente. Pero en cuanto intentaba tocar algo, inmediatamente se convertía en un delicioso pastel. El niño se levantó disgustado y corrió hacia su habitación llorando. “Hadita, hadita buena, dónde estás, quiero comer un plato de verduras pescado como los demás.” El hada madrina que era muy comprensiva acudió a su llamada.”.

¿Estás seguro?”. Quiero comer como todos y de vez en cuando....un dulce”. Y así fue. Cuentan que a partir de entonces fue un fantástico gourmet.

FIN

Cuento escenificado con marionetas.

Hoy vamos a contar lo que ocurrió un día en un pueblo muy cerquita de aquí.

En aquel pueblo vivían muchos niños/as como vosotros, también vivía un dentista, un señor calvete muy simpático que era amigo de los niños y las niñas. Él se encargaba de cuidar sus dientes.

Dentista – hola, soy el dentista y quiero ser vuestro amigo. Tenéis que visitarme y yo os enseñaré a cuidar vuestros dientes. (Presentar la marioneta del dentista).

En aquel lugar también había ricas frutas y alimentos variados: carnes y pescados riquísimos (desfilar las marionetas de alimentos) y unas chucherías (desfilar las marionetas de las chucherías) ¡Hum!



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

Buenísimas de esas que tanto nos gustan a todos, porque también a los mayores nos gustan las chucherías ¿sabéis?.

Y de pronto, un día apareció correteando por allí una bruja malvada (presentar la marioneta de la bruja) y¿sabéis lo que ocurrió. ¡OH! ¡OH!, no os lo podéis imaginar; cogió todas las chucherías que había en el pueblo, todas, todas, y se las llevó muy lejos, muy lejos, a un lugar que nadie conocía y se las comió sin dejar nada.

Al principio los niños estaban tristes, pero su amigo el dentista les decía:

- No os pongáis tristes, vosotros comed de todo y limpiaos muy bien los dientes, que ya veréis, ya veréis , lo que le va a ocurrir a la bruja.

¡Qué listo era el dentista! Un día, volvió a aparecer la bruja y nadie la conocía. ¿Cómo que nadie la conocía? Os preguntaréis. Es que la bruja ya no era igual, había cambiado, ¡se le habían caído todos los dientes! Bueno, sólo le quedaba uno.

¡Claro! Con tantas chucherías como había comido, se le habían caído todos los dientes.

Y es que, como dice nuestro amigo el dentista hay que comer de todo, pero sin abusar, limpiarnos los dientes muy bien y visitarle para que nos de buenos consejos.

FIN

Otros cuentos que contaremos a lo largo del trimestre son:

- La casita de chocolate.
- La lechera.
- Las judías mágicas.
- El nabo gigante.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 –JUNIO DE 2009

Después de leer cada cuento realizamos preguntas de comprensión y explicamos lo que enseña el cuento. También realizamos un dibujo sobre lo que más nos gustó.

- Alimentos sanos.

Primero estuvimos hablando con los niños/as para conocer lo que ellos pensaban que eran los alimentos sanos y con nuestra ayuda elaboraron una lista de alimentos necesarios y otros que no lo eran. Buscamos fotografías de revistas de propaganda de los supermercados de alimentos de todo tipo, las recortaron y clasificaron: por un lado los alimentos sanos y necesarios para la salud y por otro lado aquellos que no lo eran. Cuando tuvimos todas las imágenes las pegamos en un mural.

- “Libro viajero de cocina”.

En colaboración con las familias, hemos elaborado nuestro libro viajero de cocina. Este libro irá rotando por las distintas familias. Cada día será un niño/a quien se lleve el libro a su casa para que escriban una receta rica de alguna comida sana que les guste mucho o que sea típica de la zona dónde vive o la que mejor cocine su mamá o papá. Escribirán también los ingredientes necesarios para elaborarla y el proceso. Al final podrán hacer un dibujo representativo de la receta.

Al día siguiente, en clase, el niño/a que trae el libro de cocina, contará a sus compañeros/as cómo es esa comida, qué ingredientes tiene, etc. Analizaremos si los ingredientes son de origen animal o vegetal, y cuál es el proceso de transformación que requieren.

Las recetas pueden ser de cocina tradicional como moderna, pero siempre sanas y equilibradas. Podrán ser de pasta, de verduras, de carne, de pescado e incluso postres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

- Aprendimos y memorizamos poemas y canciones.

POEMAS

La pasta me da energía
La pasta me hace crecer.
Como pasta, mucha pasta,
Con tomate y laurel.

MV.Navarro/F.Ruíz

Cuando como sopa
Filete y patatas,
Me tomo de postre
Fresas con nata.

Moral Santa-Olalla

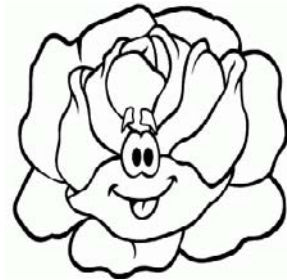
Los alimentos frescos
Son los más sanos,
Por eso cada día
Tenemos que tomarlos.

M.C.Vicente.

El higo está en la higuera, la pera en el peral
Naranja en el naranjo, los niños a jugar.
Todas las frutas me gustan a mí:
El higo, la pera, naranja y ¡fin!.

LAS VERDURAS

Las verduras son muy buenas
 ¡Qué bien las guisa mamá!
 Zanahorias, judías verdes
 Acelgas y muchas más.
 El repollo es exquisito
 La espinaca excelente
 Cuando Popeye las come
 Se vuelve un tipo muy fuerte.
 Cuando mamá me la da
 Yo la tengo que comer,
 Favorece la salud
 Y nos ayuda a crecer.



LA PATATA

Una patata saltó de una pata
 y casi se mata
 Vino un pimiento
 -Veloz como el viento-
 Lo curó al momento.
 Una zanahoria
 Con buena memoria
 Relató la historia.
 Los vegetales-por no tener males-
 Cuidan sus modales.

LAS NORMAS EN LA MESA

A la hora de comer
 Sentadito, sentadita estás.
 No te debes levantar
 Si no es por necesidad.
 Los cubiertos utilizarás
 Para pinchar y cortar.
 Lavándote las manos
 Para terminar.

LÁVATE LOS DIENTES

Lávate los dientes, me dice mamá,
Los tienes muy sucios
Me voy a enfadar.
Sobre el cepillito, extendo la crema,
Gusanito blanco por la carretera.
Los froto con fuerza,
¡Cómo brillan ya!,
Cuando yo me ría , como en un espejo
Se verá mamá.



Vamos a ver, vamos a ver
Qué tenemos para comer,
Vamos a ver y sin tardar
Que tomaremos para merendar

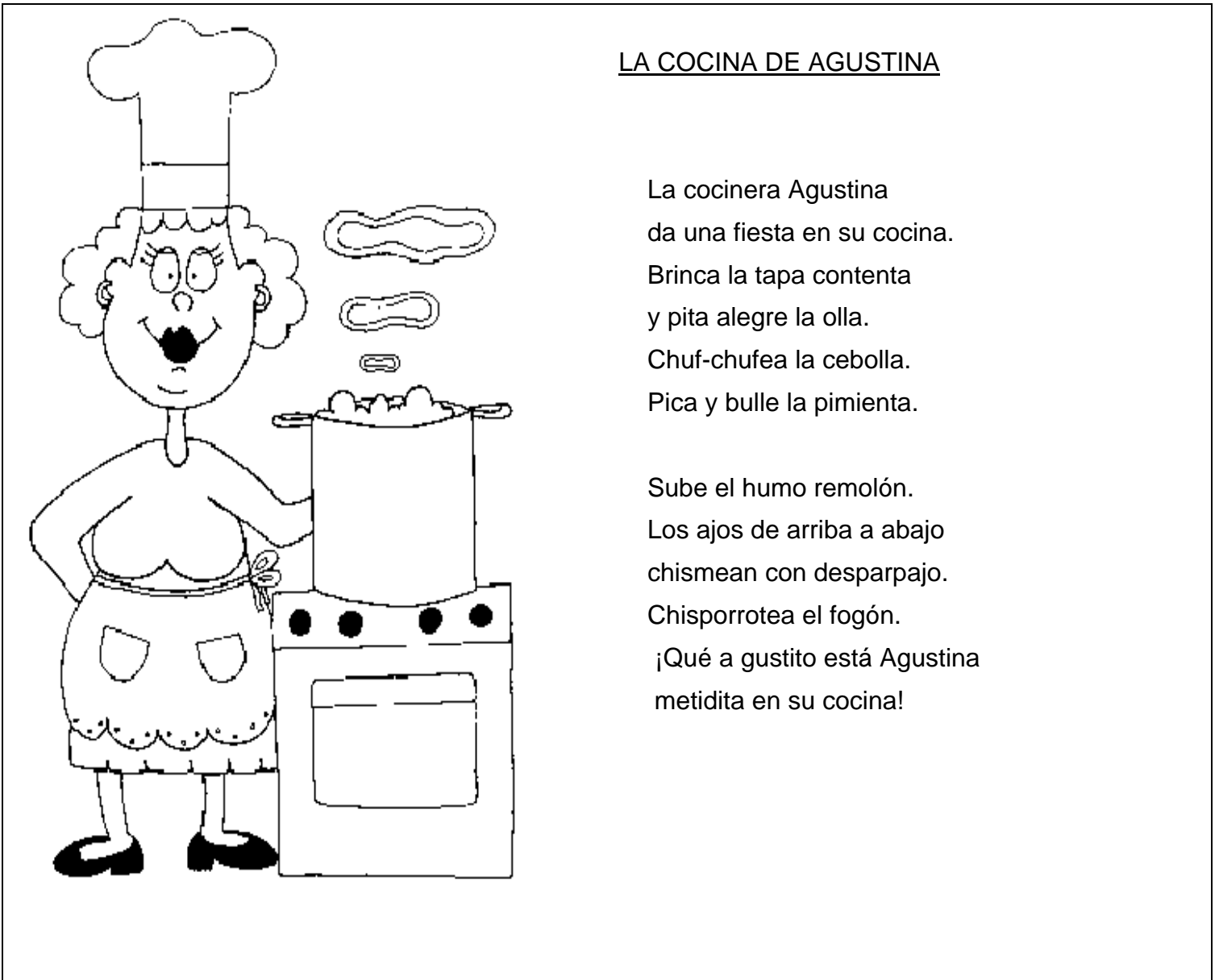


ME GUSTA COCINAR

De la uva sale el vino,
De la aceituna el aceite,
De una naranja muy dulce,
Un zumo para beberte.
Con la espiga se hace el pan,
Con la vaca, las chuletas
Con los huevos un buen flan
Si conoces las recetas



www.menudospeques.com


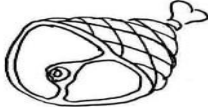












LA COCINA DE AGUSTINA

La cocinera Agustina
da una fiesta en su cocina.
Brinca la tapa contenta
y pita alegre la olla.
Chuf-chufe la cebolla.
Pica y bulle la pimienta.

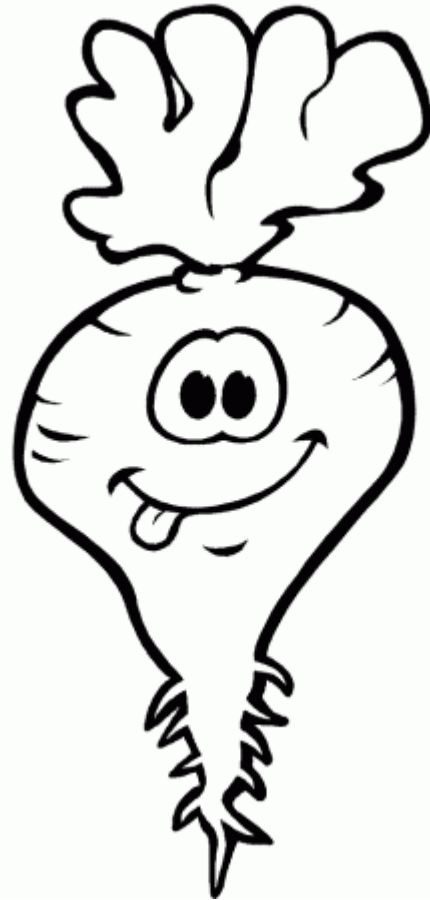
Sube el humo remolón.
Los ajos de arriba a abajo
chismean con desparpajo.
Chisporrotea el fogón.
¡Qué a gustito está Agustina
metidita en su cocina!

CANCIONES

LOS ALIMENTOS			
<p>Si quieres ser muy grande, y luego crecer, Toma mucha fruta y yogurt también. Si quieres tener, la fuerza de un tren, Carnes y pescados tienes que comer. Y nunca olvides lo que debes hacer: Lávate las manos antes de comer, Come despacito y mastica bien. Luego cuando acabes no lo pienses más Cepíllate los dientes riki, riki, ra.</p>	   	   	   
	© Peter Gray		

HISTORIA DE UNA ZANAHORIA

Esta es la historia, jaja, jaja, jajaja.
De una zanahoria jaja, jaja, jajaja.
Que salió del huerto, pon, pon, pon, pon, pon,
Y en un momento, pon, pon, pon, pon, pon,
Un conejo hambriento a su paso le salió,
Y la zanahoria sorprendida se quedó.
Vaya pelirroja, jaja,jaja,jajaja
Hay que apetitosa, jaja, jaja, jajaja,
Ven aquí un momento, pon, pon, pon, pon, pon,
No me tengas miedo, pon, pon, pon, pon, pon
Acércate a mi boca, que un secreto guardo yo
Y la zanahoria sorprendida se quedó.
Con su larga cola, jaja, jaja, jajaja,
Nuestra zanahoria, jaja, jaja, jajaja,
Se acercó al conejo, pon, pon, pon, pon, pon
Y en un momento, pon, pon, pon, pon, pon,
El conejo hambriento de un bocado se la comió
Y la zanahoria sorprendida se quedó.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

- Aprendimos refranes y trabalenguas

REFRANES

- A buen hambre no hay pan duro.
- Beber con medida alarga la vida.
- Beber y comer son cosas que hay que hacer.
- Con azúcar y miel hasta los caracoles saben bien.
- Con la barriga vacía ninguno muestra alegría.
- Si comes manzana tendrás la piel muy sana.
- Si como con alegría en forma estaré todo el día.
- Se te llena el ojo antes que la tripa.
- Al pan pan y al vino vino.
- Pan duro, más vale ese que ninguno

TRABALENGUAS

Cerezas comí
Cerezas cené
De tanto comer cerezas
Me encerecé.

Si yo como como como,
Y tú comes como comes.
¿cómo comes como como?
Si yo como como como.

Perejil comí
perejil cené
de tanto comer perejil
Me emperejilé.

Chincha rabiña,
Que tengo una piña
Con muchos piñones
Y tú no los comes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 –JUNIO DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a ESTHER C ARRASCO PÉREZ
- Centro, localidad, provincia: CEIP LOPE DE VEGA, CASARICHE, SEVILLA
- E-mail: mesthercarrasco@hotmail.com