



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

“HOY COCINAMOS NOSOTROS II”

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

Resumen

Este proyecto consistió en una serie de talleres, en el que elaboramos diferentes recetas que realizamos a lo largo del último trimestre alrededor de la alimentación y la higiene. Pensamos que con este proyecto 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 este proyecto 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,

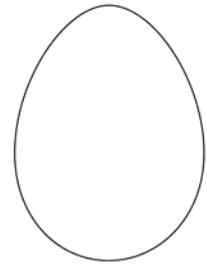
- Aprendimos y trabajamos adivinanzas.

Trabajamos diferentes adivinanzas de algunos alimentos. Se presentaron en una cartulina, con varios dibujos al lado. Los niños escucharon la adivinanza y tuvieron que relacionarla con el dibujo correspondiente y colorearlo.

Frío, muy fríos estamos
Y con nuestros sabores
A los niños animamos.



Blanco es
La gallina lo pone
Con aceite se fríe
Y con pan se come.



Subo llena
Bajo vacía
Si no te apuras
La sopa se enfría.



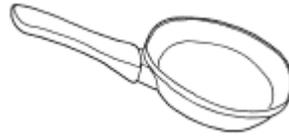
Sin ser árbol tengo hoja
Que puede ser larga o corta
Pero así en todos los casos
Tengo yo un filo que corta.



En el campo me crié
Atada con verdes lazos
Y aquel que llora por mi
Me está partiendo en pedazos.



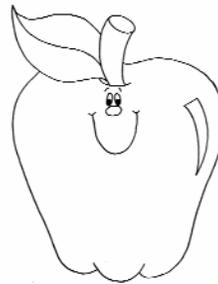
Algo alargado,
Con cuatro dientes
Nos da la comida
Muy diligente.



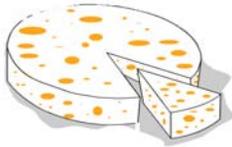
Paraguas chicos y blancos
Que se usan para guisar
Con jamón están muy ricos
Y con pollo aún más.



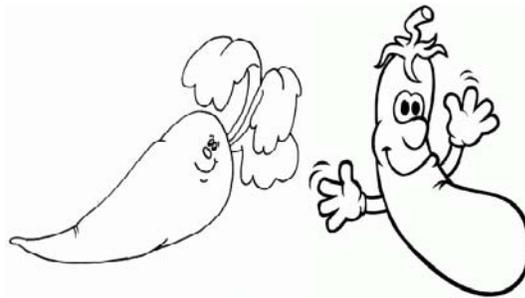
Es redonda y su color
Es naranja a mogollón
Tú te la puedes comer
Y en zumo la podrás beber.



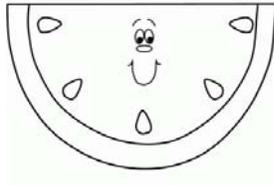
Se hace con leche de vaca,
De oveja y de cabra
sabe a beso. ¿qué es eso?



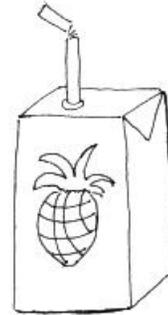
En rodajas o rallada
Ponla siempre en la ensalada
Todo lo verás mejor
Si disfrutas su sabor.



Una fruta colorada
Con jugoso corazón,
Tiene mil hijitos negros
Pegados a su armazón.



Por la mañana muy calentita
O por la tarde al merendar
Para la cena con galletitas
Bébetete mucha y crecerás.



- Manualidades

Elaboramos alimentos

Ofrecimos a los niños/as diversos colores de plastilina. Éstos realizaron: frutas, verduras, carnes, pescados y alimentos diversos como leche, huevos, pan,... Una vez terminados los pusimos en cajitas de zapatos previamente forradas, las clasificamos y organizamos una frutería, supermercado, carnicería, ...con alimentos de plastilina en el juego simbólico.

Mantel individual

Proporcionamos a los niños/as una fotocopia de un tenedor y un cuchillo (para colorear). Fotocopiamos también un plato, el cuál decoramos primero con cera tumbada y después pusimos trocitos de papel de colores por todo el filo del plato. En el interior del plato pusimos el siguiente poema:



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

¡QUÉ APROVECHE!

“Para comer y crecer más que ninguno
Cómete aquí el desayuno.

Con un poco de esfuerzo,
Cómete también el almuerzo.
Y que no te dé pena
De comerte aquí la cena”

Después cogimos los utensilios y los pegamos en una cartulina de tamaño A3. La decoramos con gomets de varios colores y con forma de estrella. Por último plastificamos y ¡listo nuestro mantel!

Marco de fotos con pasta.

Pedimos a las familias que nos trajeran un trozo rectangular de cartón(o bien una bandeja de los alimentos) y una fotografía familiar.

También pedimos que trajeran pasta, o bien blanca para pintarla con pintura, o bien de colores. A continuación pusimos la fotografía pegada en el cartón (siempre más el cartón más grande que la fotografía), después fuimos pegando por todo alrededor la pasta y así hicimos nuestro marco de fotos.

Otra variación que se puede realizar son collares de pasta.

Dibujos con legumbres.

Proporcionamos a los niños/as un dibujo sencillo y lo decoraron con diferentes legumbres que previamente habíamos pedido a las familias.



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

Gorros y delantales.

Podemos elaborar dos tipos de gorros:

- Cogemos un rectángulo de cartulina blanca y lo grapamos tomando la medida de la cabeza de cada niño/a. en la parte de arriba hacemos cortes y los doblaremos ligeramente.
- Recortamos una tira de cartulina de colores. Compramos gorros de ducha y los vamos pegando alrededor de la tira de cartulina y así tendremos otro modelo diferente del anterior.

Nosotros al final optamos por los de cartulina.

Para el delantal utilizamos manteles de plástico que recortamos en forma de rectángulo. A los lados y arriba le colocamos otras tiras de mantel para poder ponérselo. Podemos hacerlos de varios colores y los podemos decorar con dibujos o pegatinas.

Imanes para la nevera

Para ello utilizamos pasta blanca de modelar. Los niños/as la amasaron y estiraron con los rodillos. Una vez hecho esto utilizamos los moldes de la plastilina que tenían forma de alimento (frutas, verduras, pan,...) para darle forma. Los desmoldamos y antes de que se seque le colocamos por la parte de atrás un trozo de imán y así se quedó pegado. Una vez seco lo pintaron con pintura y ¡ listos para colocarlos en nuestra nevera!

Con esta misma pasta elaboramos cuencos pequeños, los decoramos y luego los usamos para gustar las recetas que preparamos.

Colgador para paños de cocina.

Para esta actividad tuvimos que pedir a las familias su colaboración para traer todos los materiales necesarios. Para ello necesitamos:



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

- Una cuchara de palo
- Lana de color amarillo
- Lazo de colores
- Un ganchito autoadhesivo
- Una alcayata redonda y pequeña

Comenzamos pintando la cuchara de palo. La parte trasera la pintamos de color amarillo (cuando se secó, pintamos con rotulador permanente los ojos y la boca) y la parte delantera de color rojo.

Cuando se secaron ambos lados y tuvimos pintado las partes de la cara, cortamos trocitos de lana y se los pegamos a la cuchara como si fuesen el pelo. En la parte donde se estrecha la cuchara hicimos una moña con el lazo de colores.

En la parte por donde cogemos la cuchara pusimos el ganchito autoadhesivo y en la parte de arriba colocamos la alcayata para poder colgar la cuchara de la pared. Una vez puesta en la cocina podremos colgar nuestros paños del ganchito.

- Nuestro propio recetario.

Una vez terminado todo el taller de cocina realizamos un recetario en el que recopilamos todas las recetas que habíamos ido elaborando en clase. En éste libro además de incluir la receta escrita, incluimos una ficha de los ingredientes (para colorear) y un dibujo del resultado.

- ¡Somos frutas!

“Mi otra mitad”

Dimos a los niños/as fichas en las que aparecían mitades de frutas para que las colorearan. A continuación le colgamos un hilo a forma de colgante. Los niños/as se colgaron su mitad de fruta del cuello, pero cada uno puso su colgante de modo que ningún otro compañero/a supiese que fruta tenía.



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

Cuando empezó a sonar la música los niños/as mostraron su fruta y comenzaron a buscar por toda la sala a su otra mitad. Cuando cada fruta se encuentre con su pareja dirán: “macedonia”.

“Somos árboles frutales”

Lo primero que hicimos fue sentarnos en círculo, presentar a los niños/as la actividad que íbamos a realizar diciéndoles que nos íbamos a convertir en árboles frutales. Los niños/as fueron diciendo nombres de árboles (se colocaron en el espacio con las manos elevadas sobre su cabeza). Los demás niños/as serían las frutas y se agruparían colgados de los árboles. El viento soplará suavemente (golpes suaves con el pandero) y los árboles se doblarán hacia un lado, luego hacia otro, hacia delante y hacia atrás y con él se inclinarán las frutas. Cuando el pandero suene más rápido los árboles muy contentos se pondrán a bailar, girando sobre sí mismos, hasta que cese el pandero.

Entonces aparecerá el hortelano con un cesto para llenarlo de fruta. Los niños depositarán en el cesto las frutas que tenían colgadas del cuello.

- ¿A qué jugamos hoy?

“El tallarín”

Yo tengo un tallarín
Que se mueve por aquí
Que se mueve por allí.
Todo rebozado
Con un poco de aceite
Con un poco de sal
Te lo comes tú,
Y sales a bailar.



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

A la vez que vamos cantando realizarnos los gestos que dice la canción. Cuando acabe señalamos a una compañero /a para que sea él o ella el que tenga que salir a bailar. Así haremos hasta que todos los niño/as hayan salido a bailar.

“Chocolate”

Choco, choco, la la

Choco, choco, te te

Chocola, chocote, chocolate.

Mientras cantamos la canción seguiremos la siguiente consiga:

- Choco-----con las palmas de las manos hacia abajo golpeamos la mesa.
- La la-----con las palmas de las manos hacia arriba golpeamos la mesa.
- Te-----puños cerrados golpeando la mesa.

Después la repetiremos cada vez más rápido.

“Canción de la tetera”

Soy una taza, (brazos en jarras)

una tetera, (una mano apoyada en la cintura y otra hacia arriba)

Una cuchara (los dos brazos hacia arriba formando un óvalo)

y un cucharón. (los dos brazos unidos al frente formando un óvalo)

Un plato hondo, (brazo estirado haciendo hondonadas)

un plato llano (brazo estirado de un lado a otro)

Soy un cuchillo (un brazo estirado hacia arriba y el otro ligeramente flexionado)

y un tenedor. (con los codos doblados y los brazos hacia arriba)

Soy un salero, (movimientos de las manos de un lado a otro)

azucarero,(ídem)

La batidora (manos juntas haciendo movimientos circulares)



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

y la olla exprés: piii, piii. (movimientos de brazos hacia arriba).

Cantar la canción y realizar los gestos.

“Arrancar cebollas”

Los niños/as se sientan en el suelo con las piernas abiertas, uno detrás de otro y cogidos fuertemente por la cintura. Conviene sentarlos de más pequeño a mayor (el mayor el último).

El que la lleva dice-¡buenos días!- al que está sentado el primero. Este contesta -¿Qué quieres?- mi madre me ha dicho que arranque esta cebolla para hacer de comer. Agarra al primero de la fila y empieza a tirar.

Éste grita-¡socorro amigos que me arrancan!-

Los demás se agarran unos a otros para evitarlo. El que es arrancado ayuda al recolector en la ocasión siguiente. Se juega hasta que no queda ninguno.

“Palomitas pegajosas”

Todos los niños/as se sientan en cuclillas e imaginan que son maíz en una sartén caliente y se ponen a saltar. Se echa caramelo imaginario sobre ellos y conforme se van tocando se van quedando pegados hasta que forman una bola gigante de palomitas saltarinas.

- ¡Salimos de excursión!

Programaremos una visita a una frutería cercana, para ello pediremos a los padres /madres su colaboración para acompañarnos a la salida.

Antes de la visita comentaremos con los niños/as lo que esperan encontrar allí y formularemos algunas preguntas que los niños /as formularán al frutero/a. también les comentaremos que van a ser ellos los que compren la fruta necesaria para elaborar nuestro “pincho de frutas”. Una vez en la frutería;



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

- Percibiremos los olores y colores que nos rodean ,
- Observaremos como se presentan las frutas y verduras y prestaremos atención a la balanza para ver cuánto pesan las frutas que la gente va comprando.
- Formularemos al frutero/a las preguntas preparadas en clase (por ejemplo; ¿cómo llega la fruta y la verdura hasta la frutería?, ¿dónde la guardan por la noche?,...)
- Con el dinero aportado por las familias para realizar nuestro taller de cocina compraremos diversos tipos de frutas para realizar en clase nuestro “pincho de frutas”. Para ello necesitaremos: manzanas, plátanos y naranjas. Al mismo tiempo podremos observar como el frutero/a pesa las frutas que nos vamos a llevar y comprobaremos lo que nos cuesta.

4.2 Actividades del taller propiamente dicho.

Para la elaboración de las recetas los alumnos/as tendrán que conocer unas normas básicas de higiene personal, los alimentos que vamos a utilizar, la importancia de tomar alimentos saludables para no caer enfermos y que se nos piquen los dientes. También van a aprender a mezclar, untar, batir, etc... a cocinar y a degustar las recetas elaboradas por ellos.

Pasos a seguir:

- Presentación de la receta:
- Colorear la ficha correspondiente
- Escribirla

(Con esto al final elaboraremos nuestro recetario-explicado anteriormente).

- Limpieza e higiene
- Preparación de los ingredientes y utensilios.
- Elaboración de la receta.
- Limpieza y recogida.



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

- Degustación del resultado.

Al comenzar el taller hay que lavarse bien las manos, ponerse el delantal y el gorro. A continuación se presentan los materiales a los niños/as y se les indica su uso. Al terminar lavarán todos los utensilios utilizados, se limpiarán las mesas y se dejará todo recogido.

RECETAS DE COCINA

➤ **CANAPÉS VARIADOS**

- **INGREDIENTES:** pan de molde o tostado, paté, queso para untar, mantequilla, mayonesa, jamón york, aceitunas, mermelada, frutas en almíbar y frescas.
- **UTENSILIOS:** platos y cuchillos.
- **ELABORACIÓN:** después de hacerles lavarse las manos, se les enseñará a untar los ingredientes en las rebanadas y adornarlas como gusten. Tendremos mucho cuidado a la hora de usar los cuchillos. Una vez untados y decorados con los demás ingredientes los colocaremos en los platos y estaremos dispuestos para disfrutar de nuestras creaciones.

➤ **SOBAOS CON NATILLAS.**

- **INGREDIENTES:** sobaos, natillas de vainilla y de chocolate (ya elaboradas) y azúcar glas.
- **UTENSILIOS:** cuchillo, platos y cuchara.
- **ELABORACIÓN:** repartiremos a los niño/as los sobaos y les enseñaremos a partirlos por la mitad de forma longitudinal. Una vez hecho esto les daremos una fuente y colocarán los sobaos. Encima extenderán una capa de natillas, pondrán otra de sobaos y otra de natillas de chocolate, así hasta hacer un par de capas. Una vez terminada decoraremos con azúcar glas.

➤ **ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO**

- **INGREDIENTES:** jamón dulce en lonchas, queso de untar (blanco o las finas hierbas) o en lonchas y tomatitos sherry.



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

- UTENSILIOS: palillos de los dientes, papel film, cuchillos y platos.
- ELABORACIÓN: untamos el queso en las lonchas de jamón, o bien la ponemos encima si es queso es en lonchas, y las enrollamos. Las envolvemos en papel film y las dejamos enfriar en la nevera (la que tenemos en la sala de profesores). Mientras tanto cortaremos los tomatitos sherry por la mitad. Después cortaremos en rodajas y las meteremos en el pincho alternando con los tomatitos.

➤ **BATIDO DE PLÁTANO, FRESA O CHOCOLATE.**

- INGREDIENTES: fresas, plátanos o cola-cao, leche, azúcar y un poco de canela en polvo.
- UTENSILIOS: batidora, vasos, cucharas y cuchillos.
- ELABORACIÓN: Partiremos con mucho cuidado las frutas y las meteremos en el vaso de la batidora, añadiremos la leche y el azúcar. Batiremos y pondremos en los vasos. Por último añadiremos la canela para decorar. Si el batido es de chocolate, pondremos la leche en el vaso y le añadiremos un par de cucharadas de cola-cao y azúcar. Moveremos y estará listo para tomar.

➤ **GALLETAS DE COCO.**

- INGREDIENTES: galletas María, mantequilla o nocilla, leche, azúcar y fideillos de coco.
- UTENSILIOS: cuchillos, platos y un bol.
- ELABORACIÓN: untar la galleta con una mezcla hecha con la mantequilla y el azúcar o bien con la nocilla. Pondremos otra galleta encima, la mojaremos ligeramente en leche con azúcar y las pasaremos por la ralladura de coco. Y estarán listas para servir.

➤ **PINCHO DE FRUTAS.**

- INGREDIENTES: manzanas, naranjas, plátanos y kiwis
- UTENSILIOS: chuchillos y palos de pinchito



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

- ELABORACIÓN: la maestra/o pelará las frutas (previamente lavadas por los niños/as) y mientras tanto los niños/as las cortarán en trocitos medianos con mucho cuidado y siempre con la supervisión de un adulto. Después las ensartaremos en al palo de pinchito y estarán listas para degustarlas.

➤ RATONES DE QUESO.

- INGREDIENTES: huevos duros, queso rallado, queso fresco, jamón york, tomates, rábanos, pasas, manzana, tiras de zanahoria.
- UTENSILIOS: bandeja, tabla, cuchillo, palillos y un bol.
- ELABORACIÓN: pelar los huevos, cortarlos por la mitad y vaciar con cuidado las claras. Echar en un bol las yemas, añadir el queso rallado y el fresco y batir hasta conseguir una pasta. Rellenar los huevos con la pasta y ponerlos boca abajo sobre una fuente cubierta de lonchas de jamón york, rodajas de tomate y tacos de queso y manzana. Cortar rebanadas de rábanos y usarlas para hacer las orejas de los ratones. Hacer los ojos con las pasas y los rabitos con tiras de zanahoria.

➤ TREN DEL VERANO.

- INGREDIENTES: helado de vainilla chocolate y fresa, caramelo líquido, virutas de chocolate, nata montada, virutas de colores y galletas de helado.
- UTENSILIOS: bandeja, cuchara y cuchillo.
- ELABORACIÓN: untar helado de vainilla sobre tres galletas y helado de chocolate sobre otras tres y colocarlas en línea sobre la bandeja. Dibujar los raíles y las montañas con caramelo líquido. Decorar las galletas de helado de chocolate con virutas de colores y echar virutas de chocolate sobre las galletas con helado de vainilla. Añadir el humo de la locomotora con nata montada.

Estos son algunos ejemplos de nuestras recetas de cocina:





- ¡Cómo cocinamos!



- “Nos preparan algo muy rico”

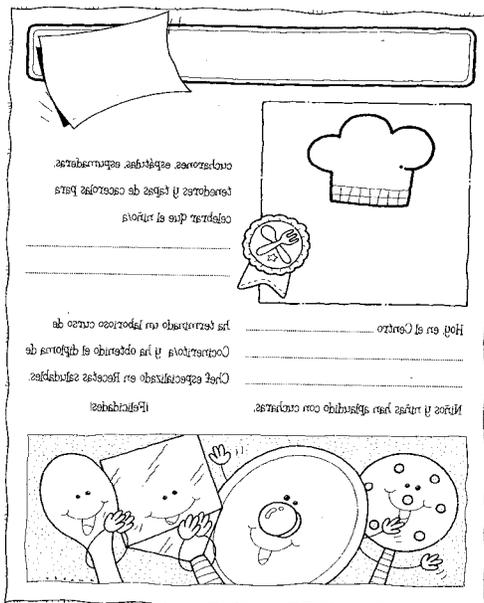
Cada uno de los jueves que nos convertimos en cocineros invitamos a una mamá o papá para que nos elaboraran ellos otra receta y así aprender cosas nuevas y degustar además de nuestras elaboraciones, las del papá o mamá que ese día estuviera dispuesto/a a cocinarlos. Previamente la madre/padre, nos habrá avisado y habremos preparado todo lo necesario para que le ayudemos a elaborar su receta.

Algunas cosas que ayudamos a preparar fueron: pan untado con tomate y jamón, fresas con leche o con zumo de naranja, huevos cocidos con tomate o mahonesa, etc.



- Diploma de cocinero.

Una vez terminado el taller los niños/as recibieron un diploma que les acreditaba como buenos cocineros y cocineras.



5. EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA.

Una vez que terminemos de realizar todas las actividades propuestas y cada uno de los talleres y experiencias pasamos a valorar con los alumnos/as la experiencia que habíamos llevado a cabo.

La mejor forma de evaluar la experiencia es observando a nuestros alumnos/as y viendo si han aprendido con el taller de cocina. También ha sido una experiencia estupenda el que las familias colaboren con nosotros viniendo a clase y preparando con nosotros recetas nuevas y diferentes a las nuestras.



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

Con respecto a los alumnos comprobamos que se habían divertido, habían disfrutado y habían aprendido con cada una de las actividades que habíamos realizado.

En nuestro caso la valoración ha sido muy positiva, todos nos divertimos mucho aprendiendo y descubriendo muchas cosas que no sabíamos sobre los alimentos, la cocina, etc.

Autoría

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