



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“¡A COCINAR!”

AUTORÍA M ^a TERESA MOLINA ÁLVAREZ
TEMÁTICA TALLERES DE RECETAS DE COCINA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

En este artículo se detallan las recetas para trabajar en talleres de cocina en la etapa de educación infantil, así como los objetivos que pretendemos, la metodología a seguir y la consecuente evaluación de todo el proceso.

Palabras clave

Nutrición y salud, participación, hábitos de higiene, alimentación saludable, motricidad fina.

1. JUSTIFICACIÓN

La mala nutrición infantil y en muchos casos el desconocimiento por parte de los adultos, hace que nos planteemos la necesidad de paliar este gran problema desde las aulas.

Los talleres de cocina sirven a los alumnos/as de esta etapa ayuda a establecer asentamientos saludables en cuanto a alimentación y salud se refiere, realizando, junto a las familias, talleres de cocina con los niños/as y modificando aquellos malos hábitos alimenticios que pudieran existir.

2. OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN

1.2. Objetivos que se pretenden

Según el DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía, en su Artículo 4, propone una serie de objetivos que se relacionan con esta temática:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

a) Construir su propia identidad e ir formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismos, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.

b) Adquirir progresivamente autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y promover su capacidad de iniciativa.

c) Comprender y representar algunas nociones y relaciones lógicas y matemáticas referidas a situaciones de la vida cotidiana, acercándose a estrategias de resolución de problemas.

d) Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Conocer y participar en algunas manifestaciones culturales y artísticas de su entorno, teniendo en cuenta su diversidad y desarrollando actitudes de interés, aprecio y respeto hacia la cultura andaluza y la pluralidad cultural.

Entre los objetivos específicos que se desarrollarán, se destacan los siguientes:

- Descubrir, utilizar y desarrollar las propias posibilidades motrices y sensoriales para realizar recetas sencillas.
- Observar alimentos cotidianos y experimentar con ellos para descubrir algunas de sus características.
- Desarrollar los procesos lógicos (asociación, clasificación...) y los procesos cognoscitivos (manipular, mezclar, separar...)
- Elaborar platos típicos de la zona.
- Disfrutar con la elaboración de comidas realizadas por ellos mismos.
- Concienciarse en las ventajas que nos aporta el consumir alimentos sanos y nutritivos.
- Estimular el interés por la comida sana y por participar en su elaboración.
- Observar la transformación de los alimentos.
- Desarrollar la motricidad fina (cortar, coger, separar, abrir, cerrar, ensartar, comer, beber, hacer bolitas, entre otros).
- Tomar contacto con productos naturales y propios de la comarca.
- Iniciarse en la matemática experimentando con las cantidades.
- Participar en actividades relacionadas con la vida doméstica que desarrollen habilidades y destrezas independientemente del sexo.
- Fomentar hábitos de higiene y limpieza.
- Mantener el aula limpia y ordenada.
- Asumir normas de comportamiento en la mesa y a la hora de trabajar.
- Desarrollar habilidades sociales básicas de colaboración y participación, y de ayuda.
- Fomentar la colaboración e implicación de las familias en la vida escolar de sus hijos/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Valorar de forma positiva un trabajo bien hecho (comida) y disfrutar probándolo.

3. PROPUESTAS METODOLÓGICAS

3.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Según la ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, se atenderá a la diversidad de los niños y niñas, al desarrollo de la autonomía de los niños y niñas y se fomentará el trabajo en equipo.

Hay que respetar las características propias del crecimiento y el aprendizaje de los niños y niña, partir de los conocimientos previos, necesidades y motivaciones de cada niño o niña, propiciar la participación activa de éstos, fomentar sus aportaciones, estimular el desarrollo de sus potencialidades y facilitar su interacción con personas adultas, con los iguales y con el medio.

En esta etapa educativa se contribuirá a compensar desigualdades y a hacer efectivo el principio de igualdad de oportunidades; se atenderá la diversidad existente en los centros educativos y sus aulas, y se ajustará la acción educativa al ritmo de crecimiento, desarrollo y aprendizaje de cada niño y niña, teniéndose en cuenta sus experiencias familiares, sociales y culturales. Asimismo, se favorecerá la construcción y desarrollo de los valores democráticos para la vida y la convivencia, desde los primeros años.

Emplearemos una metodología activa, lúdica y en la que los alumnos/as sean los protagonistas de su proceso de aprendizaje. Tal y como se detalló en el artículo anterior, tendremos muy presente el papel tan importante que ejercen los padres en toda la educación de sus hijos/as, por eso, los haremos partícipes de forma directa e indirecta en el centro escolar, dependiendo, claro está, de la disponibilidad de cada familia y de la colaboración que nos puedan ofrecer.

3.2. ORGANIZACIÓN

El número total de talleres es de 10 y corresponde a cada unidad didáctica trabajada en el aula, es decir, una vez al mes realizaremos una receta con nuestro grupo. Se pretende que lo realicen 25-26 alumnos/as con el tutor y de 2 a 4 padres o madres por taller, de tal forma que participen el mayor número de padres posible.

Las recetas se realizarán en un lugar ambientado a tal fin, como por ejemplo la cocina del centro y el comedor escolar. Pero si esto no es posible, también pueden escogerse otras recetas y realizarlas en nuestra aula. Debe ser un espacio grande, con mesas y en el que los instrumentos de cocina puedan emplearse de forma correcta (por ejemplo el microondas, en su caso).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

3.3. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS

La organización de las familias quedará previamente establecida desde el proyecto anterior (artículo número 1), pero como pueden surgir posibles cambios, puede realizarse de nuevo. Así organizaremos junto a ellos una reunión informativa previa sobre el proyecto a trabajar

3.4. SESIÓN ESTÁNDAR

Se presentan a los padres o adultos que van a ayudarnos a elaborar la receta y les agradecemos su ayuda.

Al comenzar el taller hay que ponerse un delantal o babi y recogerse el pelo. Nos ponemos los gorros de cocineros/as. Después hay que lavarse muy bien las manos. Los pasos del proceso serían:

- Mostrar y explicar la receta que se va a realizar y por qué.
- Nombrar los ingredientes a emplear y explicar sus características y valor nutritivo para una alimentación sana y equilibrada.
- Realizar los pasos siguiendo una explicación de la maestra o de una persona adulta que colabore con nosotros (padre, madre, familiar, maestro de apoyo...).
- Preparación de la mesa, de los cubiertos.
- Decoración del plato realizado y realización de fotografías para su posterior exposición y recuerdo.
- Degustación del plato preparado.
- Valorar la actividad: si les ha gustado, dificultades y problemas encontrados...etc.

4. RECETAS A REALIZAR

4. 1. Puré de patatas y zanahorias (unidad didáctica *Mi colegio*)

Ingredientes:

Patatas cocidas previamente en la cocina escolar
Zanahorias
Leche
Queso
Sal

Utensilios:

Fuente de plástico
Espumadera de plástico

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Servilletas, platos, tenedores, cucharas.
Pelador de zanahorias y de patatas.
Olla. Batidora.

Preparación:

Se pelan bien las patatas y las zanahorias con mucho cuidado. Se cuece todo en una olla. Una vez cocido se estruja con tenedores y una batidora.
Se añade un poco de queso y de leche para dar cremosidad al puré.
Se añade sal al gusto.
Listo para servir.

4. 2. Macedonia de otoño (unidad didáctica *El otoño*)

Ingredientes:

Piñas
Manzanas
Peras
Melocotones
Naranjas
Uvas
Melón
Azúcar

Utensilios:

Cuchillos de plástico
Pelador
Tabla de madera para cortar encima
Fuente de plástico
Exprimidor
Servilletas, cucharas.

Preparación:

Se pela bien toda la fruta y se reparte a los niños/as para que la trocean con cuidado.
Se mezclan todas las frutas en la fuente de plástico.
Se cortan las naranjas sólo por la parte superior, para que nos sirvan de envases para echar la macedonia y poder tomarla.
Exprimir por turnos algunas naranjas (otras se trocearán) y añadir a la fuente.
Se añade azúcar. Y decorar las bocas de las naranjas, mojándolas primero en zumo y luego en azúcar. Llenar las naranjas de macedonia.
Listo para servir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

4. 3. Casitas (unidad didáctica *La casa*)

Ingredientes:

Pan de molde sin bordes.
Jamón de york en lonchas
Queso en lonchas
Queso de untar
Lechuga picada
Almendras

Utensilios:

Tabla de madera para cortar
Cuchillos de untar
Cuchillos de plástico
Cuchara
Platos

Preparación:

Se cortan con cuidado los panes por la mitad con forma de triángulo para que simulen los tejados (cada niño/a tendrá 2 casitas, esto es 3 panes, uno para los tejados y dos para la estructura de la casa).

Se untan todas las partes de la casita con queso.

Se les pone encima una loncha de queso en lonchas, cortando igualmente los tejados.

Se trocea el jamón de york en cuatro a modo de ventanas y se pone sobre el queso.

Se pone almendras y lechuga para decorar.

Listo para consumir.

4. 4. Mazapán (unidad didáctica *Navidad*)

Ingredientes por cada cuatro:

100 gr. de azúcar lustre
100 gr. de azúcar
1 yema de huevo
1 cucharada de zumo de limón
3 gotas de esencia de vainilla
220 gr. de almendras molidas

Utensilios:

Fuente de plástico



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Colador
Tenedores
Palillos
Moldes de cortar galletas o en su defecto los de plastilina
Servilletas

Preparación:

Mezclar el azúcar lustre con el azúcar normal y añadir después las almendras molidas.
Mezclar la yema de un huevo, el zumo de limón y la esencia de vainilla y añadir a la mezcla anterior.

Amasar hasta conseguir una pasta espesa y fina para modelar las figuras de mazapán.
Modelar las figuritas y listo para servir

4. 5. Muñecos de nieve (unidad didáctica *El invierno y el cuerpo humano*)

Ingredientes por cada cuatro:

Galletas tipo M^a desmenuzadas
Coco rallado
Cacao en polvo
Mantequilla
Azúcar
Requesón
Pastillas de chocolate de colores para los botones
Virutas de colores

Utensilios:

Fuente de plástico
Cucharas
Taza de café
Papel celofán o alguno que sirve para envolver
Servilletas

Preparación:

Mezclar las galletas desmenuzadas con el requesón, el cacao, la mantequilla y el azúcar.
Amasar hasta conseguir una pasta espesa y fina para modelar los muñecos.
Formar 2 bolitas para la cabeza y el cuerpo y espolvorear con el coco para que queden completamente blancas.

Se pueden decorar con pastillas de chocolate de colores y virutas de colores.
Envolver cada muñeco en papel de celofán o similar y regalar a un compañero o familiar.
Algunos se pueden reservar para probar en clase.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

4. 6. Tarta de limón (unidad didáctica *Carnaval y Oficios*)

Ingredientes por cada cuatro:

2 limones
200 gramos de nata montada
1/2 bote pequeño de leche condensada
Hojas de menta
Agua caliente

Utensilios:

Fuente de plástico para lavar los limones en agua caliente
Fuente de plástico para la mezcla
Cucharas
Recipientes pequeños para servir
Servilletas

Preparación:

Se lavan bien los limones con agua caliente y se secan con papel de cocina. Luego se exprime el zumo de los limones y se vierte en un bol.

Se ralla la piel de los limones con un rallador fino y se añade al zumo que hemos preparado.

Después se agrega la leche condensada.

Se mezcla todo bien hasta que quede una crema muy fina.

Finalmente se añade la nata, esta vez se procura mezclar pero sin remover demasiado para que quede esponjoso.

La crema se reparte en cuatro recipientes pequeños o en un bol mediano y se mete en la nevera hasta el momento de servirla.

4. 7. Arco iris y flores de gelatina (unidad didáctica *primavera*)

Ingredientes:

Gelatina de mora
Gelatina de piña
Gelatina de manzana
Gelatina de fresa
Gelatina de limón
Crema de leche
Agua

Utensilios:

Vasos de plástico



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Platos y cucharas
Cuchillos
Ollas, cucharas de madera.
Moldes de flores
Servilletas

Preparación:

Se preparan las gelatinas en la cocina del colegio según las instrucciones de la caja, pero con media taza menos de agua. Cada niño/a mueve la gelatina para evitar que se peguen. Las llevamos a la nevera para que cuajen. Esperamos a que enfríen. Modelar la gelatina en forma de flores y reservar algunas para hacer tiras y formar un arco iris. Adornamos con las flores y el arco iris los platos. Se añade crema de leche por encima o a los lados y listo para consumir.

4. 8. Pinchitos de pescado (unidad didáctica *Alimentos*)

Ingredientes:

Lechuga picada
Tomates cherry
Atún en dados
Queso cortado en dados

Utensilios:

Palillos de madera con punta redondeada
Tabla de madera para preparar los palillos
Platos
Servilletas

Preparación:

Se lavan los tomates y la lechuga. Reservar.
Clasificar todos los ingredientes en platos y en un orden para que los niños los vean bien.
Hacer seriaciones en los palillos con: tomate, queso, atún, tomate, queso, atún...
Decorar los platos con la lechuga y poner encima los palillos. Listo para servir

4. 9. Ratones de queso (unidad didáctica *Animales*)

Ingredientes:

Huevos duros previamente
Jamón de york en lonchas
Tomates



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Tiras de zanahoria
Pasas
Rábanos
Queso rallado
Queso en dados
Lechuga picada
Sal

Utensilios:

Fuente de plástico
Tabla de madera
Cuchillos
Platos, tenedores, servilletas

Preparación:

Pelar los huevos, cortarlos por la mitad, a lo largo y vaciar con cuidado las claras.
Mezclar las yemas, el queso rallado y el fresco hasta obtener una mezcla homogénea y fina.
Cortar los tomates y los rábanos en rodajas.

Poner en los platos una loncha de jamón de york y las rodajas de tomate.

Rellenar los huevos con la pasta anterior y ponerlos boca abajo sobre el tomate.

Se colocan en el plato el queso en dados para que el ratón coma y hojas de lechuga a modo de hierba.

Decorar los ratones con orejas de rábano o tomate, tiras de zanahoria por rabo y pasas simulando ser los ojos.

Ya se pueden consumir.

4. 10. Tren del verano (unidad didáctica *Medios de transporte/ verano*)

Ingredientes:

Helado de chocolate
Helado de fresa
Helado de vainilla
Galletas de helado para los vagones
Melocotón en almíbar
Pastillas de chocolate de colores para las ruedas
Nata montada
Caramelo líquido
Virutas de chocolate
Frutos secos

Utensilios:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Fuente de plástico
Bandejas o platos
Cucharas
Servilletas

Preparación:

Se disponen las galletas unas al lado de otras para formar los vagones del tren en las bandejas o en los platos.

Untar helado de chocolate en la primera galleta, de vainilla en la segunda y de fresa en la tercera. Se sigue con la serie.

Se decoran los vagones con frutos secos, virutas, etc.

Se dibujan los raíles con caramelo líquido.

Añadir el humo de la locomotora con nata montada

Poner un melocotón para que sirva de sol del verano.

Se ponen las pastillas de chocolate de colores para que nos sirvan de ruedas

Listo para consumir

5. EVALUACIÓN

Se entiende como la elaboración de juicios contrastados que permitan comprender y tomar decisiones útiles para la mejora de dichos procesos. Debe ser entendida como una actividad valorativa e investigadora inserta en el desarrollo de la acción educativa.

En educación infantil deber ser global, continua y formativa y su objetivo principal es el de ofrecer información de cómo se está desarrollando el proceso educativo para una intervención más adecuada hacia la mejora.

Se evaluará:

- El proceso el proceso de aprendizaje de los alumnos/as, la relación entre el nivel de desarrollo conseguido sobre los objetivos, expresados en términos de capacidades.
- las propuestas educativas planteadas.
- El punto de partida y su evolución, previendo las ayudas necesarias y las modificaciones que consideremos oportunas. También ajustaremos la intervención educativa para estimular el proceso de aprendizaje.
 - La planificación de la enseñanza.
 - La práctica docente.
 - El desarrollo del currículo en relación con su adecuación a las características específicas y necesidades educativas de los niños/as.
 - Las actividades realizadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Los recursos empleados: impresos (cuentos y fichas fotocopiables), materiales (elaborados, comprados, fungibles) personales (familia, tutor/a, y otros profesionales del centro)
- Grado de implicación de las familias y relación establecida.
- Intercambio de información con las familias.
- Adecuación de los espacios empleados.
- Si se han cubierto todos los objetivos que nos planteábamos.

4. BIBLIOGRAFÍA

DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.

ORDEN 5 de agosto de 2008 por la que se desarrolla el Currículo de la Educación Infantil en Andalucía.

ORDEN 29 de diciembre de 2008 por la que se establece la ordenación de la evaluación en la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a TERESA MOLINA ÁLVAREZ
- Centro, localidad, provincia: CEIP XARBLANCA, MARBELLA, MÁLAGA
- E-mail: toiaki81@hotmail.com