

SERIE



ENSA
LADA
DE SUEÑOS

Actividades educativas para niños y niñas

SANO, RICO Y ¡NAM!

Para aprender a alimentarse saludablemente



Eva Bernaldez - José Escudero

Es un proyecto de:
FETE-UGT



Subvencionado por:



UNION EUROPEA
Fondo Social Europeo
Invierte en tu futuro

Diseño, maquetación e ilustración:

Mauricio Maggiorini Tecco

Coordinación de la colección:

Sendra Ros Escanez

Eva Bernaldez



Vinculada a Ecologistas en Acción (comisión de Consumo) y a la fundación Ayuda Directa, imparte talleres sobre Alimentación Saludable y Cosmética Natural.

José Escudero



Animador sociocultural, escritor y músico. Colabora con FETE-UGT y con el Centro de Educación e Investigación para la Paz en programas educativos.

Actividades educativas para niños y niñas

SANO, RICO Y ¡ÑAM!

Para aprender a alimentarse saludablemente

INTRODUCCIÓN

Querida/o profe:

Entre nuestras preocupaciones diarias como profesoras y padres está el de la alimentación de los pequeños. Sabemos que el alimentarse bien va a influir en los niños para estar sanos y tener una mayor calidad de vida. Algo que nos ocupa y preocupa mucho: la obesidad infantil y las principales enfermedades que aparecen en nuestra sociedad (cardiovasculares, diabetes, cierto tipo de cánceres...), están relacionadas, además del sedentarismo, con una alimentación inadecuada.

Esta pequeña guía está elaborada con todo el amor que hemos podido. Al igual que una buena comida, hemos pretendido que a tí profesora o profesor, te resulte también apetitosa la idea de embarcarte a jugar con los alimentos, y meter algunos contenidos de alimentación saludable y divertida en el trabajo diario con tus alumnos. Vamos a presentar esta guía respondiéndonos a unas cuantas preguntas:

¿Por qué hablamos de diversión y de juego?

Porque estamos convencidas de que tenemos que recuperar la noción del placer de cocinar y de luego comer disfrutando, tanto de lo que hemos elaborado como del hecho de compartirlo. No podemos asociarlo a un deber, a una pérdida de tiempo necesaria (de ahí la “ne-fast-a” “fast food”), un valor negativo, por cierto, muy presente en el cine y la televisión más comerciales.

¿La alimentación saludable, es sólo una cuestión de salud individual, de nosotros como personas?

Pensamos que es algo mucho más amplio. Nuestra alimentación influye en nosotros, pero también, y mucho, en nuestro entorno. No nos repercute solo en nuestra salud, sino que influye también en la salud del planeta y en el equilibrio de los pueblos del mundo (riqueza/pobreza). Tener consciencia de lo que comemos, y las pautas de cómo actuamos, influye en el desarrollo o autonomía de muchos países del mundo.

¿Cómo se relaciona la alimentación con nuestra realidad multicultural?

Con la actual globalización y el porcentaje importante de personas que proceden de otros países, es necesario conocer y respetar otras costumbres alimentarias: comunicar las de nuestra tradición y aprender otras nuevas, que proceden de otros lugares y culturas.

Es muy útil además valorar la sabiduría culinaria del mundo agrícola que perdimos.

Nuestras padres y madres, o abuelas y abuelos, lo conocieron, y es una riqueza que tenemos que recuperar en la medida que podamos.

¿Qué compartimos cuando comemos?

Mucho más de lo que a veces pensamos. Tenemos comedores, no “comederos”. Cuando personas estresadas malcomen un bocadillo corriendo están convirtiendo una actividad social importante en una simple función fisiológica. Sabemos que no se come igual cuando estamos solos que acompañados. Por cierto, la palabra “Compañero” deriva del latín “panis”, compartir el pan juntos. Comer es compartir. Es un valor importante asociado a la comida.

¿Tiene algo que ver la alimentación, la educación para una comida saludable, con la igualdad entre hombres y mujeres?

Pensamos que mucho. Cocinar ha sido una actividad tradicionalmente femenina. Asociada al cuidado de la familia, y al compartir con las y los demás. Este valor ha de generalizarse también a hombres, empezando por los niños (cocinar ya no puede ser cosa de mujeres y de “chefs”). Hemos de tener cuidado, en los ejemplos que pongamos, en implicar por igual a mujeres y hombres. Nos van en ello conceptos esenciales de igualdad.

¿A qué edades van dirigidas las actividades?

Las propuestas están destinadas a los primeros años de primaria, niñas y niños de 6, 7 u 8 años de edad, aunque con adaptaciones se puede usar para chicos más mayores o más pequeños.

¿Cómo está estructurada esta Guía?

Esta Guía, como las demás de la colección que se realiza desde FETE-UGT para vosotros profesoras y profesoras, además de esta intruducción, desarrolla un conjunto de dinámicas divertidas (unas 25) alrededor de tres bloques temáticos.



Conocer alimentos (su origen, proceso de transformación, puntos de venta, propiedades...)



Cocinar y preparar alimentos (cómo hacerlo)



Plantar cosas que podemos comer (algunos ejemplos de germinados, plantaciones en cajones, huertitos escolares...)

¿Como se estructura cada dinámica?

Cada dinámica contiene una actividad grupal y una actividad individual. La actividad grupal lleva los siguientes apartados:



Una introducción fundamenta la acción e incluye el objetivo que pretendemos con ella.



El material que se necesita.



El desarrollo de la dinámica paso a paso.

La actividad individual llevará un párrafo en donde se da una indicación para una acción concreta, generalmente: Pegar, dibujar, recortar...

¿Qué queremos, en resumen, que aprendan y hagan l@s niñ@s con esta guía?

Con estas dinámicas:

- * L@s niñ@s van a tocar, oler y saborear alimentos.
- * L@s niñ@s van a conocer detalles sobre alimentos desde su propia historia y la de l@s demás, la de sus abuelas/os, sean de una zona agraria de España o de otro país de donde procedan.
- * L@s niñ@s van a cocinar (o ver cómo se cocina ayudando) cosas sencillas pero importantes. arroz, masas, yogures, refrescos y dulces caseros...
- * L@s niñ@s van a plantar: germinados, cajones o macetas, huertos escolares... Van a conocer el proceso desde la semilla hasta el fruto. Se sugerirá también el conocimiento e intercambio con otros coles con huerto escolar.
- * L@s niñ@s van a valorar los vegetales y productos vegetales que se comen crudos. Nos basamos en que valoramos lo que cuidamos: si el niño o niña riega su planta, habrá más posibilidades de que la valore y se atreva a comerla (lechuga, tomate, zanahoria...).
- * L@s niñ@s sentirán el placer de elaborar y compartir alimentos juntos, descubriendo además hábitos saludables.
- * L@s niñ@s descubrirán que alimentarse de una manera u otra puede influir en la calidad de vida de otras niñas y niños del mundo (comercio justo, solidaridad frente a la injusticia y la pobreza).

¿Puedes colaborar como profesor/a a hacer crecer este proyecto?

Sí, y mucho. Como en las otras Guías que elaboramos desde FETE-UGT, queremos que este sea un texto vivo. Como una planta en un huerto, nosotras con estas páginas solo ponemos unas semillas. Nos encantará saber si has podido recolectar algo, si alguna cosa se ha malogrado, si conoces algún otro truco para plantar, si nos recomiendas cualquier otro procedimiento o nos das un consejo para que a otros profesores/as les sea más fácil trabajar con los niños contenidos y hábitos de alimentación saludable. Nos puedes hacer tu comentarios, sugerencias, recetas... a través del enlace Web www.educacionenvalores.org/sanorico . Estaremos encantados de que el texto crezca y se complete con tus aportaciones, citando además el lugar y centro en donde se haya puesto en práctica la experiencia.

MUCHÍSIMAS GRACIAS. SALUD Y ¡QUE APROVECHE!

índice

CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD, HIGIENE Y ALERGIAS 6

PARA CONOCER:

11

1. El chocolate y Madi
2. El valor de los alimentos
3. El viaje del trigo
4. Envases reciclados
5. El arroz y el rey
6. Maneras de comer el maíz
7. Recetas de abuelos
8. Visitar un huerto

PARA COCINAR:

34

9. Comiendo otras frutas
10. Recetitas germinadas
11. Sandwiches divertidos
12. Dulces barritas
13. La magia de la fruta
14. Saborea otros mundos
15. El limón viajero
16. ¡¡¡Al rico batido!!!
17. ¡Viva el yogurt!
18. Con las manos en la masa


PARA PLANTAR

63

19. El huerto escolar
20. Brotando semillas
21. Coles en el cole
22. La coloreada ensalada
23. Plantando frutales

1^{ER} CONSEJO SOBRE SEGURIDAD, HIGIENE Y ALERGIAS

SEGURIDAD ANTE TODO

- * Busca el símbolo  en las recetas. Cuando lo veas, pide ayuda a un adulto
- * Ponte siempre unas manoplas de cocina para manipular platos, modes y bandejas calientes
- * Si cocinas algo al fuego, ten la precaución de colocar el mango de la sartén a una lado para evitar que se caliente. Además, así evitarás el riesgo de darle un golpe sin querer
- * Para cortar o picar alimentos, usa siempre la tabla de cortar, no la superficie de trabajo
- * Guarda los cuchillos afilados en un taco de cocinero o en un lugar seguro, o deja que los utilice un adulto
- * Procura tener las manos secas cuando enchufes o desenchufes aparatos eléctricos
- * Si el suelo se mancha, límpialo enseguida
- * Estate siempre atenta al fuego, no lo utilices tú, que sea un adulto el que lo maneje



2^{DO} CONSEJO SOBRE SEGURIDAD, HIGIENE Y ALERGIAS

TODO LIMPIO Y EN ORDEN

- * Antes de ponerte a cocinar, lávate siempre las manos. Si tienes que amasar, limpiate las uñas a fondo.
- * Remángate y ponte siempre un delantal.
- * Si tienes el pelo largo, recógetelo.
- * La superficie de trabajo y los utensilios tienen que estar siempre limpios.
- * Utiliza paños de cocina limpios.



3^{ER} CONSEJO SOBRE SEGURIDAD, HIGIENE Y ALERGIAS

POSIBLES ALERGIAS. ATENCIÓN

Siempre que vayamos a preparar algún plato, tenemos que tener en cuenta si alguien en clase es alérgico a alguno de sus ingredientes. En las recetas que vas a ver en el libro, habrá que tener en cuenta por si alguno de vosotros o vosotras tiene alergia y ... pensar y proponer alguna receta alternativa si fuera posible.

Si hay niños diabéticos, tener en cuenta para los dulces, principalmente. Para niños celíacos, hay que tener en cuenta que no pueden tomar gluten y habría que sustituir las harinas de trigo por harina de arroz o maíz. Ojo también con los frutos secos y la lactosa aunque la leche no la vamos a emplear en principio y huevos tampoco. Os remitimos al apartado final "Para saber más" para mas información.



CONOCER

1. EL CHOCOLATE Y MADI

El chocolate es un alimento que suele encantar a las niñas y niños. Es interesante que conozcan algo de su historia, de donde viene el chocolate que ellos comen. Al igual que otros alimentos cuyo origen es el tercer mundo, podemos empezar a reflexionar con ellos sobre cómo podemos ayudar desde nuestro propio consumo a que otros niños en África (donde principalmente se cultiva ahora) puedan ir a la escuela como ellos y vivir mejor, al pagar un precio más justo a las familias que lo cultivan.



QUE NECESITAMOS

- * Chocolatinas de comercio justo –Intermón, Ideas- que se pueden encontrar en tiendas ecológicas, de comercio justo, incluso en grandes superficies ...
- * Las cartas que se adjuntan en esta misma ficha



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

Madi es un niño que tiene 7 años, vive en Ghana (África) en un pequeño poblado en el que sus casitas son de barro y el techo de paja. Vamos a ver qué le ocurre a nuestro amigo:

1. Dividimos a la clase en 3 grupos y le damos a cada uno un juego de cartas

2. Pedimos a cada grupo que ordene sus cartas de acuerdo con el orden de producción de una chocolatina, desde su cultivo por la familia de Madi en África, hasta que lo comemos nosotros/as.
3. Probamos las chocolatinas de comercio justo para que sepan que existen alternativas a los chocolates que ellos comen y que es muy importante la elección de estas marcas para ayudar a los niños como Madi



<p>Madi y los pequeños campesinos consiguen ahora la mitad del dinero que conseguían antes por sus cosechas de cacao</p>	<p>Han subido los precios de los alimentos en África y muchos de los campesinos como la familia de Madi, pobres, no pueden comprar comida suficiente.</p>
<p>Muchos niños y niñas de África como Madi cuyas familias cultivan cacao para que comamos chocolate, pasan hambre.</p>	<p>Muchos niños y niñas en Africa son pobres. Poco más de la mitad van a la escuela y más de un tercio de la población no tienen acceso al agua potable.</p>
<p>Hay organizaciones que están pagando un precio más justo por el cacao a los pequeños campesinos y campesinas para que puedan tener más dinero y que sus niños como Madi puedan ir a la escuela y comer.</p>	<p>Podemos comprar chocolatinas por las que pagan un precio mas justo y así, Madi y el resto de niños, podrán ir a la escuela y comer mejor</p>





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL

* Dibuja algún elemento de la historia de Madi que te hemos contado y decóralo con el papel de una chocolatina.

Sugerencias: La casa de Madi, un árbol de cacao, una tienda, una fábrica, la escuela...



CONOCER

2. EL VALOR DE LOS ALIMENTOS

En otras generaciones, en otros tiempos, hacíamos “recados”. Nos encargábamos de niños de compras pequeñas de alimentos en tiendas cercanas a casa. Aprendíamos así el valor de las cosas, y el valor de lo que luego se comía. Hoy en día, lo único que muchas veces se consiente a los niños comprar son chucherías, y lo único que conocemos es el valor de esos productos que se comen pero que no se pueden considerar alimentos. Vamos a jugar, con esta dinámica, a conocer qué valen algunos productos, y a saber alguna cosa que se puede hacer con ellos.



QUÉ NECESITAMOS:

- * Lápiz y papel para cada niña/o.
- * Cartulinas grandes y rotuladores.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Se enseñan una serie de ingredientes que se necesitan para elaborar cuatro comidas: un guiso, una ensaladilla, una pasta con tomate, una ensalada mixta.
2. Cada niña/o se adscribe a un grupo, y apunta los ingredientes que se necesitan para hacer la comida (ver cuadro adjunto)
3. Con su padre o madre, cada niño se acerca a una tienda o super y preguntan y apuntan los precios de la lista de alimentos que llevan.

4. En clase, en cada cartulina grande, donde estará cada comida, los niños ponen la hoja con los precios de los ingredientes. Se compara, y se observa que el mismo producto cambia de precio según la tienda. Se puede preguntar por qué: ¿será más fresco uno que otro? ¿será que hay marcas que son más caras porque se anuncian y gastan en publicidad?

Variante: A partir de aquí, se podría realizar un foro con padres sobre alimentación, vinculándolo por ejemplo a una actividad del AMPA: qué precios tenemos en el barrio y qué precios en los super o hiper, ventajas, inconvenientes, alternativas como compartir coches para comprar, posibilidad de crear o sumarse a un grupo de compra de productos biológicos locales (vegetales, carne).





Nombre de la Tienda:

Comida: **Guiso**



Ingredientes **Precio**











Nombre de la Tienda:

Comida: **Ensaladilla**



Ingredientes **Precio**









Nombre de la Tienda:

Comida: **Pasta con Tomate**



Ingredientes **Precio**









Nombre de la Tienda:

Comida: **Ensalada Mixta**



Ingredientes **Precio**









PARA CONOCER: 2. El valor de los alimentos



10 €	10 €	10 €
10 €	10 €	10 €
10 €	10 €	10 €
20 €	20 €	20 €
20 €	20 €	20 €
20 €	20 €	20 €

CONOCER

3. EL VIAJE DEL TRIGO

El recorrido que ha hecho el trigo hasta llegar a nuestras mesas ha sido espectacular. En Oriente Próximo, del trigo silvestre (duploides) muy sencillo se pasó tras ensayos de varios milenios al “trigo hexaploides”, de gran rendimiento productivo, que aún es con el que básicamente seguimos haciendo el pan. Su viaje a través del Mediterráneo coincide con la expansión de la agricultura –neolítico– y también con la cultura de los enterramientos colectivos (en el occidente europeo, incluida España, los variadísimos dólmenes que jalonan Andalucía, Extremadura, Galicia y toda la cornisa cantábrica y Pirineo). Evolucionó en Oriente Próximo a partir de las formas primitivas silvestres desde el 8º milenio A.C., y llegó a nuestro país a finales del 4º milenio A.C. ¿Cómo contar este fascinante viaje, que es el viaje de nuestra comida más esencial, a los niños? Os proponemos primero un cuento y luego un gran juego, de cientos de años de tradición y que les sigue encantado: una Oca, un juego de la Oca hecho por todos y a lo grande.

QUÉ NECESITAMOS:

- * Papel continuo
- * Rotuladores, ceras, témperas...
- * Cartulinas para hacer un dado gigante.
- * Barra de pan, paquete de magdalenas y otros dulces que se hagan con trigo (para hacer de fichas)



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Contar la historia del viaje del trigo con el cuento que se muestra adjunto.
2. Proponer realizar entre todos un juego de la Oca gigante. Nos basaremos en el modelo adjunto para la distribución de elementos básicos (Ocas cada 5 y 4 casillas, lo esencial es que sumen 9, puente, cárcel, muerte, etc).
3. Los niños y niñas se dividen en grupos. Cada grupo se encarga de dibujar un grupo de casillas. Los motivos pueden tener que ver con el trigo y la agricultura: las Ocas pueden llevar una espiga en el pico, por ejemplo. Otros niños hacen un dado gigante con cartulinas y solapas (un cubo clásico).
4. Las fichas serán comestibles que se hagan con harina de trigo: un pan, unas galletas, magdalenas...
5. Hacer el juego de la Oca colectivo: 4 grupos que se organizan, tiran el gran dado y hacen avanzar sus panes, bollos, etc.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

* Continúa el recorrido en este mapa del Mediterráneo los caminos por los que pudo llegar el trigo desde Oriente Próximo a la península Ibérica. ¿Conoces el nombre de algún país por el que viajó? Escríbelo también.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL 2:

Refranes del trigo

Los refranes son frases populares cortas, que resumen algún pensamiento que se considera útil y que por lo tanto perdura en el tiempo, y se transmite con la palabra.

El trigo ha sido el elemento esencial de países como el nuestro, y por lo tanto es fuente de muchos refranes. Cada niño y niña puede preguntar en casa algún refrán que tenga que ver con el trigo, con el campo o la agricultura. Los podemos luego colocar como carteles en un panel mural, y pintarlo al final entre todos con cosas que se relacionen con este cereal. Para empezar, os vamos a mostrar algunos refranes y expresiones tradicionales sobre el trigo:



No es lo mismo predicar que dar trigo
Se refiere a que es más fácil aconsejar que practicar lo que se aconseja.

No es todo trigo
Se refiere a que entre cosas buenas hay mezcladas otras malas, referido sobre todo a alguna persona.

Oír crecer el trigo
Tener el oído muy fino.

Ara bien y cogerás trigo.
Ara bien y con afán. Cogerás mucho pan.
Se refieren a que trabajando fuerte se consiguen muchas cosas.

No ser trigo limpio
Se dice cuando una persona tiene algo de su personalidad que no nos gusta, y que a veces no se ve a simple vista.

Al triste, el puñado de trigo se le vuelve alpiste.
Se refiere a que si vemos las cosas desde el lado negativo, no valoramos lo que tenemos.

Ni hierba en el trigo ni sospecha en el amigo.
Se refiere a que en el amigo hay que confiar, y si no se hace es que no es amigo.

CONOCER

4. ENVASES RECICLADOS

Una de las lacras para el medio ambiente de los últimos decenios ha sido la proliferación de envases desechables para todo tipo de productos. La consecuencia es que el mundo entero se ha llenado de bolsas de plástico y de bricks. En muchos países del tercer mundo han inundando de hecho el paisaje urbano y rural, al no disponer de sistemas de tratamientos de basuras. En cualquier caso, se vean o no se vean, debemos trabajar para la reducción de su consumo, y también para su reciclado.

Generamos, por lo tanto, demasiada basura. El compromiso para no aumentar los residuos debe ser un hábito diario y comenzar desde la infancia. ¿Jugamos a traer desayunos y meriendas de otra forma?

QUÉ NECESITAMOS:

- * Envases desechados: bolsas de plástico, botellas de plástico, briks grandes y pequeños, bandejas de plástico donde se venden carnes o frutas...
- * Pinturas.
- * Tijeras de punta roma.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Pedir que cada niña/o traiga algún envase de los de “usar y tirar” a clase.
2. En una mesa o tablero grande, hacer una pequeña exposición con los objetos recolectados, tras haberlos agrupados entre

todos según tipos: ¿de qué están hechos? ¿Con qué se fabrican? ¿Cuanto tardan en descomponerse? ¿Se pueden volver a reutilizar?

3. Pedir a los niños que al día siguiente traigan la merienda y bebida en algún envase que no sea de plástico desechable, aluminio o brick. A ver qué se les ocurre entre ellos y sus papás.
4. Tras el bocata o merienda, separar los envoltorios que han traído (tapers reutilizable, cantimplora, botes de cristal, servilletas...) y ponerlos al lado de los objetos de la exposición, y volverse a hacer las mismas preguntas que nos hicimos al principio. Podríamos añadir: ¿sabe diferente la comida? ¿hemos tardado mucho más en prepararla?
5. Acabar con un pequeño decálogo para llevar a casa, pintado por los propios niños, con algún pequeño sistema que permita pegarlo a la nevera. Se puede pintar una cantimplora contrapuesta a una botella de plástico desechable, una bolsa de tela frente a una de plástico, un papel frente a una envoltura de aluminio...





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

Coge alguno de los envases desechables que habeis traído y píntalo o haz algo que sea divertido con él: con un yogurt, unas piedras y un poco de cinta aislante puedes hacer una maraca, un brick cortado en dos puedes cortarlo, pintarlo en dos, agujerear el fondo y hacer dos pequeñas macetas para plantar flores, el aluminio puedes cortarlo en tiras y pegarlo a un dibujo que haga con ceras...



CONOCER

5. EL ARROZ Y EL REY

Un alto porcentaje de la energía que necesitamos para enfrentarnos a nuestras actividades del día (60% aproximadamente) nos la proporcionan los cereales, entre ellos, el arroz. Es el cereal más cultivado de nuestro planeta. Su origen probablemente sea China. Una tercera parte de las personas de nuestro planeta se alimenta básicamente del arroz (los países asiáticos en general). Vale para acompañar carnes, pescados, verduras... Muy rico para postre (¿a quien no le gusta el arroz con leche?), y para preparar ensaladas. Existen muchas variedades de arroz. A tener en cuenta: si es integral, tiene muchas más propiedades que el blanco refinado.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Cuento del arroz (a continuación)
- * Fichas de actividades
- * Arroz
- * Tintes naturales
- * Boles
- * Cartulinas



DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Sentados en círculo, el profesor o profesora, leerá o contará el cuento.
2. Tras la lectura, en la pizarra o con una cartulina grande y ro-

tuladores de colores, se muestra una lista de cosas: agua, arroz, pastas, árboles, escuelas, animales, juguetes, maíz, caramelos, bicicletas, medicina, televisores, coca cola.

3. Se les pide a los niños que, de todas las cosas que hay en la lista, elijan sólo las cinco que les parece más importantes para ellos.
4. Se reflexiona entre todos sobre lo que se ha elegido y por qué. ¡La profesora/profesor también dará su punto de vista!

El Cuento de Bann Chung y el Banh Day (Vietnam)

Extraído de "Atrapacuentos", publicado por FETE-UGT-

Este cuento viene de un lugar muy lejano para nosotras, Vietnam, que está en Asia.

Hace muchos años, el rey Hung Wong, reinaba sobre Vietnam. Era muy sabio y muy querido por sus súbditos. Tenía muchos hijos pero como estaba empezando a hacerse mayor, pensó que tenía que decidir quién de ellos heredaría el trono. Todos eran muy listos y cada uno tenía talentos distintos, así que Hung Vuong le costaba mucho elegir al futuro rey.

Un día, los reunió a todos y les dijo:

- Será rey quien me traiga la comida más fina y preciada para el año nuevo. Deberá ser la comida digna de un rey.

Con mucho entusiasmo, sus hijos prepararon los caballos y acompañados por los mejores cocineros del reino, viajaron por todo Vietnam, llegando incluso a países lejanos, para encontrar manjares únicos.

Algunos se quedaron en los bosques, esperando cazar pájaros y otros animales raros, otros fueron en busca del mar para encontrar deliciosos mariscos .y pescados





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

En el mapa que te damos, ubica y colorea los países o zonas en donde el arroz es el principal ingrediente de su alimentación, pegar granos de arroz teñido con diferentes colores.



CONOCER

6. MANERAS DE COMER EL MAÍZ

El maíz es un cereal de procedencia americana que sigue siendo la base alimenticia de muchos pueblos de se continente, y ha tenido una importancia decisiva también en la alimentación del “viejo mundo” desde el siglo XVIII. Comemos maíz de muchas maneras. Con el juego que os proponemos veremos unas cuantas, y nos animaremos a probarlas.

QUÉ NECESITAMOS:

- * Maíz comprado en mazorcas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Se da una mazorca de maíz a cada grupo de dos niños, para que la observen y la toquen.
2. Se explican sus partes, se muestra algún dibujo o fotografía de cómo es la planta entera y una plantación de maíz.
3. Se explica que el maíz se puede preparar e muchas maneras. ¿Alguna niña o niño sabe alguna?
4. Se divide al grupo en dos. Un grupo hará maíz cocido en mazorca, y apuntará como se puede comer: al natural en la mazorca, desgranado en ensaladas... El otro grupo hará unas palomitas de maíz hechas en microondas (cada grupo con la supervisión de un profesor o colaborador adulto).
5. Los niños se sientan y van probando los platos preparados:

una ensalada con base de granos de maíz, o una mazorca cocida, o quizás unas tortitas hechas con harina, o palomitas. Mientras, el profesor lee la narración: “La historia del viaje del maíz”, que narra cómo se cultivó primero en América y luego cómo vino a Europa, primero para alimentar al ganado y luego para el consumo de la gente.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Dejar secar las envolturas de las mazorcas de maíz (prensada con periódicos y peso de libros encima), y al día siguiente o un par de días hacer un dibujo libre sobre la hoja. Se puede poner después sobre un fondo de cartulina negra, ¡y ya tendremos un bonito cuadro!



CONOCER

7. RECETAS DE ABUELOS

El saber de la cocina se transmite básicamente de padres/madres a hijos/as. Si tenemos la fortuna de tener abuelos, es importante valorar su sabiduría a la hora de comer. Son depositarios además de una tradición de cocina que es importante no perder. En España tenemos la tradición de la valorada dieta mediterránea, y tenemos además la riqueza de la variedad de cocinas del mundo que podemos conocer gracias a la realidad multicultural que vivimos. Con esta actividad, seguro que entre todas y todos aprendemos e intercambiaremos recetas apetitosas, haciendo que los niños y niñas hablen con sus abuelos, con sus madres y luego se cuenten entre sí.

QUÉ NECESITAMOS:

- * Un tablón o papel continuo.
- * Hacer al final fotocopias del recetario elaborado para cada participante.
- * Lápices de colores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Pedimos nuestras alumnas/os que pregunten a algún abuelo o abuela por un plato que sepan cocinar y que les guste especialmente. Que les cuenten además si se come o comía en alguna ocasión especial, y si es típico del país o región en donde vivían (zona agraria o urbana de España, otro país...).

2. En cada casa, cada alumno realiza la “entrevista” con su abuelo y anota lo que le cuenta, con cuidado de apuntar todo lo que le dice para explicar cómo se cocina algo (estará bien que el padre o la madre le echen una mano si es necesario, pero que lo escriba el niño). Los apartados deben ser: ingredientes, el cocinado paso a paso, el lugar de origen o comentarios sobre costumbres respecto a esa comida (“la comían los pastores”, “lo tomábamos en verano”...).
3. Después, en el folio en donde está la receta, se dibuja, como se quiera, esa comida o algo que pasaba alrededor de la comida (también se puede hacer en clase).
4. En el aula, se cuelgan todas las recetas de un tablón y cada niña o niño comenta la suya.
5. La profesora o profesor agrupa posteriormente todas las recetas, se le pone una portada aprovechando algún dibujito de los realizados, se fotocopia, grapa y se regala un ejemplar del recetario a cada chico, para que lo disfruten él y toda su familia.

Variante: Estaría bien que en otro momento del curso, si ha gustado la experiencia, se repita con la comida favorita del padre o de la madre (tendríamos dos recetarios en todo el curso). Si no hay abuelos, recurrimos a tíos, y si no a cualquier otro familiar. Tener cuidado con los estereotipos de género: no circunscribamos la entrevista a las mamás y abuelas, ique se mencione por igual a padres y abuelos a la hora de cocinar!





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Una vez comentadas por todos las recetas que hemos puesto en el tablón, cada niña/o escribe en el siguiente recuadro la comida que más le ha llamado la atención y le gustaría probar, y se pinta a sí misma comiéndola donde más le gustaría y con quien quiera.



CONOCER

8. VISITAR UN HUERTO

Ver un huerto en funcionamiento es una experiencia muy motivadora para un niño. Ver como los vegetales se plantan, se desarrollan y alcanzan el tamaño para su recolección. Queremos, con la visita a un huerto (puede ser de un conocido de una profesora, puede ser un huerto urbano, o de otro cole que ya tenga una iniciativa así avanzada) que nuestros alumnos se animen a plantar en sus casas (también se pueden hacer mini-huertos en macetas) y a colaborar en la creación de nuestro propio huerto escolar.



QUÉ NECESITAMOS:

- * Cuadernos y lápices o bolis.
- * Ceras o lápices de colores.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Tras consultas con otras colegas profesoras, madres/padres y amigos, elegimos un huerto a visitar.
2. Explicamos en la clase a los niños lo que vamos a visitar: un huerto, para qué sirve y qué se obtiene.
3. Hacemos la visita al huerto. Se les explicará el proceso de cultivo básico, y qué trabajos se realizan. Cada niño llevará papel y boli o lápiz, y apuntará una característica y dibujará una verdura que le llame la atención, o bien un trabajo que se realice en el huerto, o una construcción o un apero agrícola.

4. Ya en clase, se colgarán de un mural los dibujos y comentarios. El profesor irá agrupando los dibujos por temas: aperos, trabajos, construcciones, frutos...
5. Se forman grupos mezclando chicos que hayan dibujado temas diferentes, y se les pide que entre todos inventen un cuento entre los objetos y cosas que tengan.
6. Una persona de cada grupo cuenta a los demás el cuento, ayudado también por los demás.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Pinta cómo te gustaría un huerto ideal. Pon en las líneas las verduras que quieras, ponlo de colores, y debajo de cada línea rellena el rotulito con el nombre de lo que hay cultivado, ¡para que la hortelana no se confunda!



COCINAR

9. COMIENDO OTRAS FRUTAS

Tenemos muchas cerca que casi no probamos. Por supuesto, está genial tomar manzanas, peras, naranjas... Pero otras, como chirimoyas, granadas, nísperos y otras muchas no son tan usuales. Además, viendo con nosotros personas de tantos países, es cada vez más frecuente encontrar en las tiendas frutas ricas de otros lados que podemos probar: papayas, mangos, batatas...

QUÉ NECESITAMOS:

* Algunas frutas que no sean usuales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

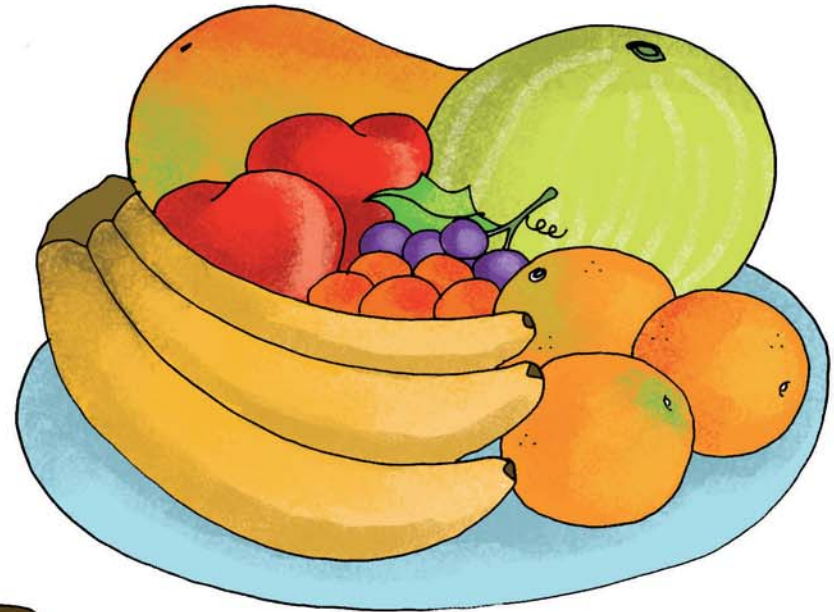
1. Pedir a los niños que traigan al próximo día una fruta que les guste mucho a ellos o a sus papás.
2. A la hora del almuerzo, ponerlas en una bandeja. Decir entre todos y todas cómo se llaman, si se cultivan o no en España, de dónde proceden...
3. Cortarlas y comerlas entre todos! (Ayuda adultos con los cuchillos)
4. Se puede también preparar un mapa-mundi en papel continuo y pegar frutas dibujadas entre todos en los distintos continentes.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Modelar con plastilina la fruta que más nos guste, y luego modelar también a un niño comiendo la fruta.



COCINAR



10. RECETITAS GERMINADAS

En cuanto tengamos brotes germinados (ver actividad nº 20: “Bro-tando semillas”), el siguiente paso es que los niños y las niñas los prueben, y vean que son sabrosos con unas sencillas recetas como las que siguen.



QUE NECESITAMOS

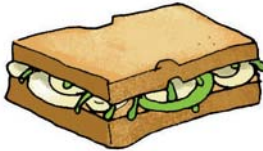
- * Brotes de legumbres, lentejas, judías, soja, alfalfa, lino, trigo, avena (ya germinados)
- * Los alimentos que se indican en las recetas que se van a elaborar.
- * Varias recetas que daremos a cada grupo para preparar, saborear y compartir
- * Cuchillos de plástico



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Se divide a la clase en 3-4 grupos y se le da a cada uno de ellos una receta diferente (ver recetas).
2. Cada grupo comparte lo que ha preparado con el resto.

SANDWICH CON BROTES*



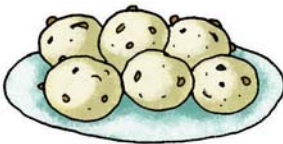
Ingredientes:

- * Rebanadas de pan
- * Queso fresco
- * Brotes de legumbres

Elaboración:

1. Untar rebanadas de pan con queso fresco.
2. Rociar por encima, unos brotes de lentejas o judías o soja.

BOLITAS DE QUESO:



Ingredientes

- * Requesón o queso cremoso (que podamos hacer bolitas con él).
- * Brotes de lentejas
- * Avellana machacada o semillas de sésamo

Elaboración:

1. Cogemos el queso cremoso de cabra y los brotes de lentejas.
2. Hacemos bolitas con las manos humedecidas.
3. Las pasamos por las semillas de sésamo o la avellana picada

ENSALADA DE FRUTAS Y GERMINADOS



Ingredientes:

- * Puñado de germinados de legumbres (lentejas, judías)
- * Uvas
- * Piña fresca, 3 kiwis pelados, 2 naranjas,
- * Opcional (papaya, pipas de girasol o calabaza, sirope de arce)

Elaboración

Lavamos muy bien las uvas, le quitamos las pepitas, pelamos los kiwis, la piña y cortamos en trocitos. Mezclamos toda la fruta con las semillas de lino y polen, decoramos con los germinados, exprimimos las naranjas y endulzamos con sirope de arce o azúcar y, justo antes de servirla, le añadimos este aliño dulce.

TOSTADA DE GERMINADOS*



Ingredientes:

- * 4 rebanadas de pan
- * Mantequilla
- * Salsa de tomate
- * 1 puñado de brotes de germinados
- * Paquete de queso rallado tipo emmental

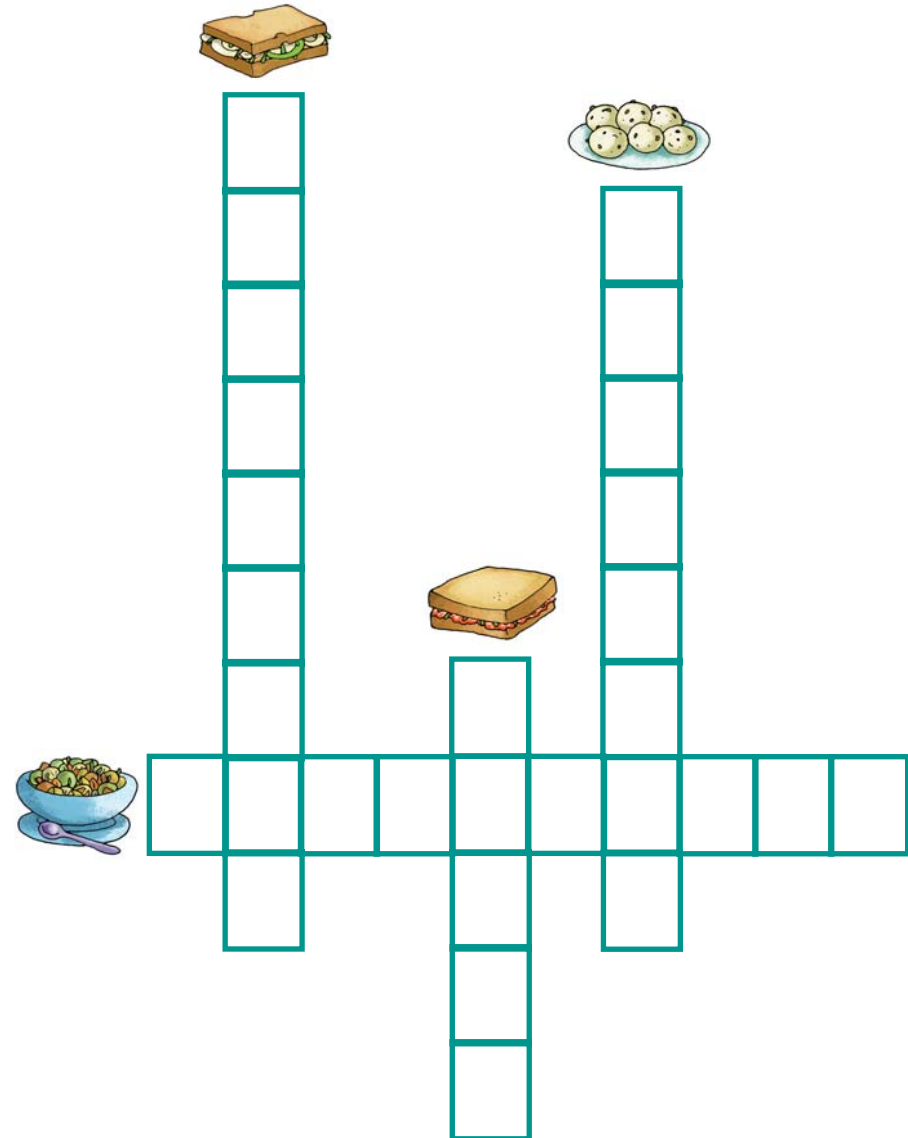
Elaboración

Preparamos las rebanadas de pan, la untamos con la mantequilla, le añadimos un poco de salsa de tomate al gusto, el queso rallado y encima ponemos los brotes de germinados y ... listas para comer!!!!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

Escribe el nombre utilizado en cada receta, según el dibujo:



COCINAR

11. SANDWICHES DIVERTIDOS

El bocadillo o sandwich es un ingrediente esencial en nuestras pautas alimenticias. Puede ser algo exquisito y bueno si lo hacemos con criterios adecuados. Mucho mejor que merendar un bollo industrial, chucherías o comer siempre el mismo tipo de pan y relleno. Hay muchas variedades para comer bocadillos, diferentes cada día, que nos aporten algo nuevo, como puede ser tomate, verduras, queso, con salsas, dulces, frutas, frutos secos ... Aquí vamos a ofrecer unos cuantos ejemplos. El pan también es muy importante, y hay también mucha variedad de panes: con semillas, de centeno, integral, chapati, con cebolla, de molde, payés, de maíz si somos celíacos... ¿Por qué no probarlos? Puede ser muy divertido.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Panes diferentes, payés, chapata, baguette, pan de pita, bombón, de molde ... Tener en cuenta si hay algún celíaco en el grupo para preparar algún bocadillo con pan de maíz que no son difíciles de encontrar ya. Y si no ... en herbolarios, por lo menos, venden panes especiales para ellos o seguro que en sus casas saben dónde obtenerlo.
- * Lechugas diferentes (lollo rosso, espinacas, rúcula, berros, lechuga romana...).
- * Aceite de oliva.
- * Hummus (se puede comprar hecho y se encuentra ya en algunos supermercados).

- * Aguacates (2) maduros, por lo menos que no esten duros.
- * 2 mangos maduros.
- * 2 peras.
- * 1 sobre de queso parmesano rallado.
- * 1 tarrina de queso fresco tipo Quark o ricotta.
- * Tomates maduros
- * Tamón serrano.
- * Champiñones laminados
- * 2 limones
- * Bandejas, vasos y yogures y zumos para acompañar a la merienda
- * Cuchillos de plástico



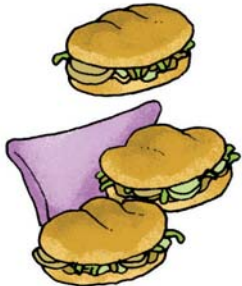
DESARROLLO DE LA DINÁMICA GRUPAL

1. Dividamos al grupo en 4 pequeños subgrupos. ¡Leer siempre las instrucciones y las recetas atentamente antes de empezar!
2. Cada equipo escoge un color (verde, rojo, azul, blanco)
3. Cada equipo elabora su sandwich, según las indicaciones de las recetas.
4. Se preparan en bandejas, se parten y prueban entre todos.



3. Se abren las barras o panecillos y se untan las dos mitades con el queso fresco.
4. Se añaden la lechuga, el aguacate, el mango, los cacahuetes y se rocía con aceite de oliva.
5. Se tapa y se corta en pequeñas porciones

CHAPATAS DE PARMESANO Y PERA A LA ITALIANA(GRUPO AZUL)



Ingredientes:

- * Chapatitas pequeñas
- * 2 peras
- * 200 gr de champiñones laminados y limpios
- * Zumo de limón
- * Un paquete de queso parmesano rallado
- * Aceite de oliva
- * Lechuga partida y troceada

1. Se prepara la lechuga en tiras finas (ya la tendremos troceada si la compramos así).
2. Comprobamos que los champiñones están totalmente limpios y laminados, los rociamos con el zumo de limón para que no se pongan negros.
3. Se pelan las peras y se cortan también en láminas finas, se rocía con unas gotas del zumo de limón.
4. Se abren las chapatitas, se aliñan con aceite de oliva y se van rellenando con los diferentes ingredientes: la lechuga, la pera, champiñones y el parmesano.

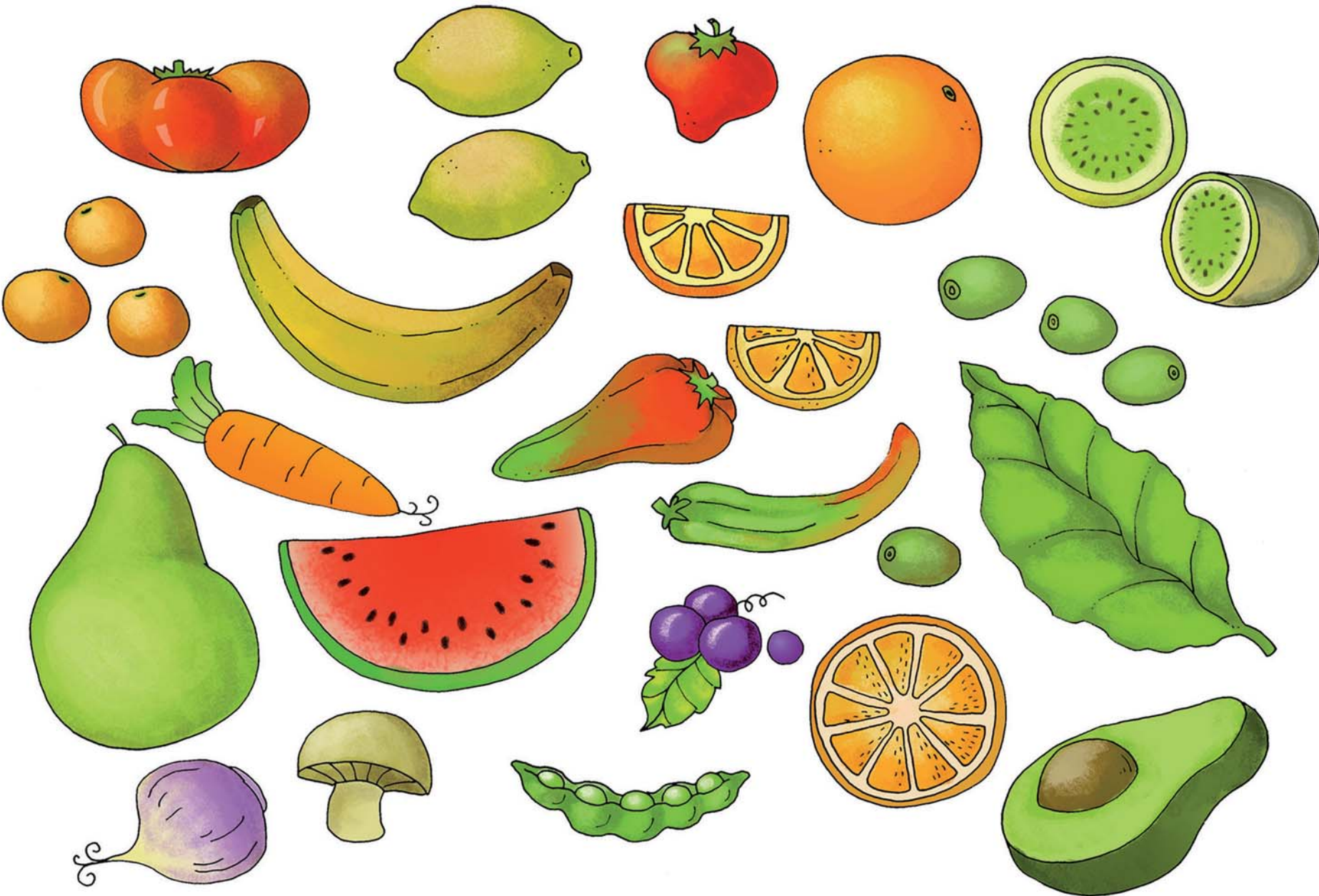
(Dibujo: un grupo de niños preparando uns sandwiches)

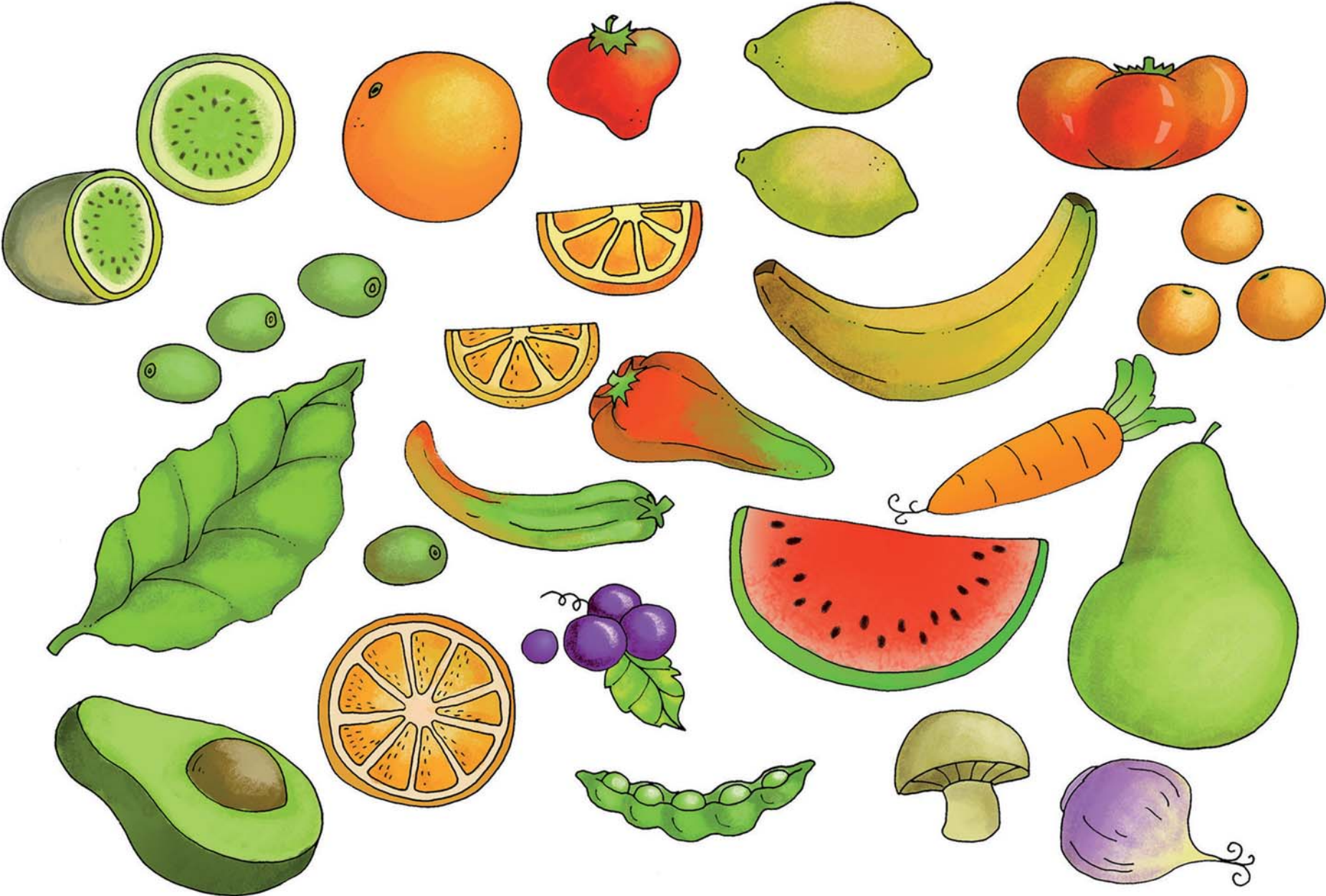


DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

¡La verdura de estos bocadillos tiene caras! Recórtalas y pégalas.







COCINAR

12. DULCES BARRITAS

Desde una perspectiva de alimentación natural, las barras naturales que podemos preparar con los niños y niñas en casa o en el colegio, son una buena alternativa a los caramelos, dulces, bollos y barras procesadas industrialmente. Por un lado, no tienen edulcorantes artificiales, gran cantidad de azúcar innecesario que no aporta nutrientes; por otro, aumentan las defensas del sistema inmunitario y actúan contra el cansancio - los niños realizan diariamente una gran actividad física, siempre mucho mayor en proporción que la del adulto-.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Varios moldes para prepararlas (valen "tupper" rectangulares, 2 de 20X15 pueden estar bien).
- * 2 vasos de semillas de sésamo tostado o si existe la posibilidad de tostarlo en clase, mejor.
- * 2 vasos de semillas de girasol tostadas.
- * 2 vasos de semillas de calabaza tostadas.
- * 2 tabletas de chocolate (a ser posible de comercio justo).
- * 4 cucharadas de miel.
- * 2 cucharadas de azúcar integral.
- * Un cazo, dos cuencos grandes, una tabla y un rodillo.
- * Placa de cocina (si hay la posibilidad, o un microondas).
- * Una sartén



DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Si tenemos una placa y queremos tostar con ellos las semillas, lo haremos según la danza de las semillas. Se hace entre dos: el que sujeta la sartén, realiza un movimiento de vaivén y el ayudante sigue el baile con una cuchara de palo trazando círculos alrededor de esta.
2. Una vez tostados los ingredientes, los mezclamos en un cuenco grande y cortamos el chocolate a trocitos. Se puede trocear el chocolate encima de una tabla de corte y con la ayuda de un rodillo aplicar una tanda de moderados golpes.
3. El siguiente paso es licuar la miel y el azúcar en un cazo. Removemos hasta que la miel se derrita y el azúcar se ha deshecho. Inmediatamente, los añadimos a la mezcla de nuestras semillas y chocolate y los vamos mezclando cuidadosamente hasta que todas las semillas queden envueltas con miel.
4. Previamente, preparamos un molde lo pincelamos con aceite y veremos todos los ingredientes. Este es el momento más divertido ya que les encanta mojarse las manos y presionar la masa. Una vez esta esté compacta, perfilamos los contornos con una espátula
5. Dejamos reposarlo hasta que el azúcar y la miel, se endurezcan, luego cortamos en trocitos y ... ¡a disfrutar de nuestras barras!
6. Las que sobren, las guardamos en un recipiente bien hermético.





7. Estas barras tienen multitud de variedades. Se pueden hacer con frutos secos (almendras, avellanas, piñones, nueces, cacahuets ...), se pueden añadir frutas deshidratadas como plátanos, manzanas, coco, y cereales en copos o inflados como la avena, cebada, arroz ... Y el chocolate que no falte.
8. Ha de contarse con ayuda de adultos por el tema de usar fuego.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Con todos los ingredientes que te damos a continuación, prepara tu propia receta de barra. Llévatela luego y trata de hacerla en casa, ¡a ver si le gusta a tu familia!



COCINAR

13. LA MAGIA DE LA FRUTA

La fruta es un elemento esencial en la dieta. Muchas veces tenemos problemas para introducir el consumo de fruta de sus hábitos (parejo a lo que pasa con los adultos). Puede ser interesante que aprendan a preparar frutas de maneras diferentes, que se diviertan haciéndolo. Al estar juntos, siempre se lanzan mucho más a probar las cosas. Vamos a hacer varias recetas cuyo ingrediente principal es la fruta.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Platos para que los niños prueben las frutas
- * 3 bandejas para servir las tres recetas
- * Naranjas, kiwis, peras, queso fresco, agua de azahar (se encuentra en farmacias, herbolarios, -tiendas arabs y algunos supermercados), canela en polvo
- * Cuchillo para pelar la fruta
- * Palillos para hacer brochetas
- * Cuchillos de plástico

DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Nos dividimos en tres grupos para preparar los diferentes platos.
2. Luego compartimos en la merienda lo que se ha preparado y se cuenta cómo.

!; Se precisa de ayuda de adultos para cortar y trocear la fruta

NARANJAS DULCES Y AROMÁTICAS



Ingredientes:

Naranjas -a ser posible en temporada y ecológicas-, agua de azahar y canela en polvo

Elaboración:

1. Partimos las naranjas en rodajas finas (como 10 rodajas pueden salir de cada naranja ...)
2. Las ponemos en una fuente y las rociamos ligeramente con un chorrito del agua de azahar y espolvoreamos suavemente con la canela en polvo. ¡¡¡Listas para comer!!!!

BROCHETA DE FRUTAS Y QUESO FRESCO



Ingredientes:

- * kiwis, queso fresco, pera
- * Palillos de brochetas

Elaboración:

1. Pelamos los kiwis y las peras y después los partimos en cuadritos de un tamaño aproximado que les quepa a los niños para un bocado.
2. Luego insertamos en los palillos, un trozo de cada ingrediente, lo ponemos en la bandeja y ...¡¡¡ilisto para comer!!!



ENSALADA DE FRESON Y TOMATES CHERRY



Ingredientes:

- * 20 tomates cherry, 20 fresas, varios tipos de lechugas (lechuga, lollo rosso, hoja de roble, rúcula ...), aceite, sal
- * (Vinagre balsámico -opcional)

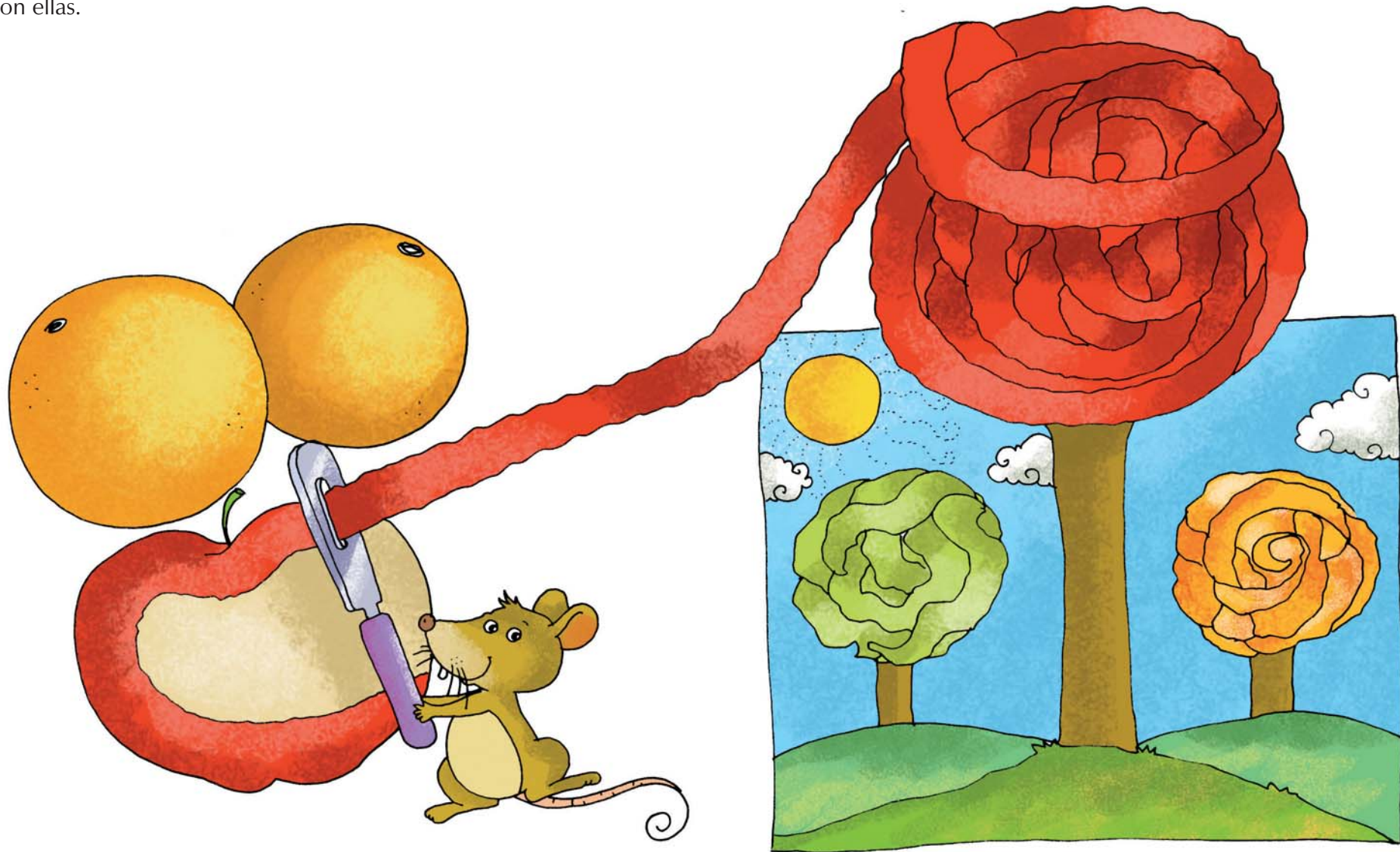
1. Después de lavar los fresas y quitarles después el rabillo, (así no se empapan) los cortamos por la mitad a lo largo. Hacemos lo mismo con los tomates.
2. Preparar la vinagreta (si lo queremos probar, hacerla suave) 1 cucharadita de vinagre balsámico, 1 cucharada de agua, 1 cucharada de aceite y una pizca de sal
3. Colocamos en una ensaladera las hojas verdes limpias, con los tomatitos y las fresas en medio, lo rociamos con la vinagreta y ...listo para compartir





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Toma cáscaras de las frutas que habeis pelado y haz un paisaje con ellas.



COCINAR

14. SABOREA OTROS MUNDOS (HUMMUS)

Vamos a probar nuevos sabores y texturas desconocidas, mezclándolas con nuestros propios gustos alimenticios. Seguro que nos va a encantar. El Hummus es un plato típicamente del mundo árabe, muy rico y saludable, ya que su principal componente es el garbanzo, mezclado con especias, ajo y limón. Probemoslo acompañado de otros alimentos y de músicas de ese mundo, tan cercano y a veces tan lejano, que aporta además gran una buena parte de nuestra tradición culinaria.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Un molde para servirlo
- * 400 gr de garbanzos en conserva escurridos
- * El zumo de 1 limón
- * 1 diente de ajo majado
- * 100 ml de aceite de oliva
- * 1 yogur natural (opcional)
- * Sal y pimienta
- * 2 cucharadas de tahina (pasta de sésamo)
- * Perejil recién picado y pimentón para decorar o cominos (a elegir)
- * Un bol grande y batidora o robot de cocina
- * Crudités –verduras crudas cortadas fino

- * Crackers para acompañar: 4 zanahorias peladas, 4 tallos de apio, 8 mazorcas mini, medio pepino.
- * Cuchillos de plástico
- * Arcilla o plastilina



DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Mezclar los garbanzos con el zumo de limón y el ajo en una batidora o robot de cocina. Añade la tahina y acciona el robot hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Con la batidora en marcha, o batiendo sin parar, añadimos el aceite poco a poco y si queremos probar, añadir el yogur natural a la mezcla, echar sal y pimienta (poquita).
3. Poner el hummos en un cuenco y decoralo con el perejil, los cominos o el pimentón.
4. Ahora preparar las crudités, cortando las zanahorias, los calabacines y el apio en bastones finos y alargados. Partir por la mitad el pepino, despepitarlo y cortarlo en bastones iguales
5. Poner en una fuente las verduritas y las mazorcas acompañadas de la crema de garbanzos iiy los crackers para untar!!



Se necesitará ayuda ayuda especial por el tema de batir

Si hay niños árabes, que nos cuenten cómo comían en sus casas. Re-crear ese día la comida con de músicas del mundo árabe o con tambores.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Piensa algún plato o alimento que se come en tu país y que pueda resultar raro a otros niños. Dibújalo y luego moldéalo con arcilla o plastilina



COCINAR

15. EL LIMÓN VIAJERO

El limón tiene maravillosas propiedades que debemos aprovechar: es depurativo, limpia el hígado, tiene vitamina C y nos previene de muchas infecciones. Es un estupendo sustituto de las bebidas no tan saludables que normalmente los niños suelen tomar en lugar de agua, zumos y batidos naturales. Las bebidas carbonatadas, la mayoría de las veces, contienen azúcares y edulcorantes sin aportar nada más, junto con aditivos, colorantes y gas. En esta dinámica, los niños y las niñas, van a preparar y saborear, una limonada natural, con muy poco azúcar y hierbabuena. Esta receta se puede hacer en cualquier temporada del año, aunque en verano resulta muy refrescante y se puede acompañar de hielo. Si los limones son ecológicos, mejor porque no van a llevar en la cáscara las ceras y otros tratamientos químicos habituales. Si no se consiguen ecológicos, no utilicemos la cáscara, ni lavándola. Además, aprovechando de donde viene el limón (se cree que de Asia) vamos a jugar a viajar por el mundo.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- * 4 limones
- * 2 litros de agua
- * 1 ramillete de hierbabuena fresca –si es posible encontrarla, si no, se puede conseguir seca en los herbolarios, pero queda mucho más rica fresca-
- * Azúcar, a ser posible, ecológico de caña integral, con 200 gramos es más que suficiente

- * 3 jarras y vasitos para todos los niños y niñas de la clase para que lo prueben
- * Mortero para machacar la hierbabuena fresca
- * Exprimidor de limón
- * Cartulinas de colores y rotuladores
- * Cuchillos de plástico



DESARROLLO DE LA DINÁMICA GRUPAL

1. Contar algo sobre el limón y el limonero: El limonero silvestre probablemente viene de la India, Asia y los árabes lo introdujeron en nuestro país. Ha viajado por todo el mundo y nos podría contar muchas historias de otros países por donde ha nacido y ha viajado.
2. Dividir al grupo en 4 pequeños subgrupos. Cada pequeño grupo pertenece a un continente: Europa (España, Francia, Italia, Alemania, Rumanía, Portugal ...), Asia (China, India), Africa (Egipto, Marruecos, Congo, Kenya ...), América (EEUU, Mexico, Chile ...).
3. Si alguien del grupo ha estado en algún país de esos continentes, que juegue a ser el limón y que cuente lo que ha visto en ese lugar, algo bonito, cómo es la gente, el campo... lo que le contaron sus papás, abuelos o cómo imagina algún lugar donde ha podido crecer y contar. Que dibuje en una cartulina algo de ese lugar y lo cuente a los demás, o que entre todos, imaginen un lugar del mundo donde podría crecer los limoneros.
4. Mientras, otros del grupito, van preparando con ayuda del profesor, una limonada casera para que, cuando todos los grupos tengan su dibujo hecho, lo cuenten a los demás mientras saborean la refrescante bebida de limón.
5. ¡¡Leer siempre las instrucciones y las recetas atentamente antes de empezar!!

ZUMO DE LIMÓN Y HIERBABUENA



Ingredientes:

- * 4 limones (ecológicos a ser posible)
- * 2 litros de agua fresca
- * 2 manojos de hierbabuena
- * Azúcar integral de caña (ecológico si puede ser)

1. Partimos los limones (reservamos uno si es ecológico para adornar las jarras) y exprimimos el zumo de 3 de ellos
2. Los mezclamos con el agua, el zumo de cada limón en cada jarra (2 litros de agua repartidos en las tres jarras)
3. Añadimos azúcar al gusto y la hierbabuena machacada en un mortero para que de más sabor
4. Lo mezclamos todo bien y si el limón es ecológico, lo partimos en rodajas y lo echamos en las jarras de adorno junto con un pequeño ramillete de hierbabuena
5. ¡¡Nos tomamos el zumo!!!





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

* Cada niño o niña va a pensar en algo típico de su lugar de origen, o de donde nacieron sus padres o abuelos (una comida, fruta, canción, música, baile, ropa, un día de fiesta ...) Y lo va a contar a los demás, por medio de un dibujo, cantando o bailando.



COCINAR

16. ¡¡¡AL RICO BATIDO!!!

Los batidos naturales son un alimento que aporta muchos nutrientes. Es una manera diferente de tomar fruta. Además, con imaginación, podemos añadirle otro tipo de ingredientes como son los frutos secos, leches vegetales, yogur y especias. Son una bebida estupenda. Están riquísimos y se preparan en unos minutos. Basta con elegir las frutas que más nos gusten... y mezclarlas con imaginación.

QUE NECESITAMOS

Utensilios:

- * Tabla de cortar y cuchillo/cuchillos de plástico
- * Batidora de vaso, robot de cocina o vaso y batidora normal
- * Jarra graduada,
- * Pajitas
- * Cucharillas
- * Vasitos pequeños

Ingredientes:

- * Plátanos (maduros mejor y pequeños, de Canarias)
- * 150 gr de fresas o frambuesas frescas y lavadas
- * 2 litros de leche (puede ser de vaca pero podemos probar con leches Vegetales como alternativa. Puede ser de soja, arroz, almendra, avena ...)
- * Azúcar (opcional)

- * Peras maduras
- * Zumo de manzana
- * Yogur natural
- * Miel
- * Canela en polvo
- * Aguacates maduros



DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Nos repartimos en grupos para preparar los diferentes batidos. Al acabar de elaborarlo, cada grupo lo presenta a los otros con un poco de teatro: como un anuncio de la tele, o como una noticia de un informativo, entrevistando a un camarero y a un cliente de un bar, o como un programa de radio...
2. Se necesitará ayuda por el tema de batir. Ojo* también con posible intolerancia a la lactosa si se utiliza leche de vaca o almendra con alergia a frutos secos ...



BATIDO EXÓTICO



Ingredientes:

- * 450 gramos de fresas y frambuesas frescas y lavadas
- * 1 litro de leche
- * Azúcar (opcional)

Elaboración:

1. Para preparar el batido trocear las fresas si son muy grandes.
2. Poner la fruta en el vaso de la batidora (robot) y añade la leche (no llenar hasta arriba) colocar bien la tapa y batir todo hasta obtener una mezcla homogénea
3. Probar la mezcla y añadir azúcar si hace falta, volviendo a batir. Repartir el batido en los vasitos y servirlos con una pajita.

BATIDO DE YOGUR



Ingredientes:

- * 2 plátanos pequeños y maduros
- * 2 peras maduras
- * 200 ml de zumo de manzana
- * 500 ml de yogur natural
- * Canela en polvo
- * 1 cucharadita de miel

Elaboración:

1. Partir los plátanos por la mitad, pelar las peras, quitarles el corazón y trocearlas.
2. Poner todos los ingredientes en la batidora o el robot de cocina, taparla bien y mezclar todo hasta que quede homogéneo.
3. Repartir el batido en los vasitos

BATIDO DE AGUACATE



Ingredientes:

- * 2 aguacates maduros (si están verdes, no son comestibles)
- * 1 litro de leche

Elaboración:

1. Pelar los aguacates, partirlos en trozos, quitarles el hueso.
2. Ponerlos en el batidor, añadir la leche y batir todo hasta que quede fino.
3. Añadirle hielo picado si queremos tomarlo mas fresco

BATIDO DE PLÁTANO Y AVELLANAS



Ingredientes:

- * 2 plátanos maduros
- * 100 gramos de avellanas tostadas sin sal
- * 1 litro de leche
- * 1 pizca de canela (opcional)

Elaboración:

1. Pelar y trocear los plátanos
2. Añadir todos los ingredientes en el vaso batidor, la leche y batir todo bien hasta que quede homogéneo
3. Servir en los vasitos

(Dibujo, frutas, batidos de colores con pajitas en espiral)



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Que cada niño prepare en su casa un batido con su familia.
- * Debe ponerle un nombre
- * Compartir la receta en clase con un color especial para su batido y con su nombre para que la tengan todos.



COCINAR

17. ¡VIVA EL YOGUR!

El yogur es un alimento indispensable, sobre todo, para los niños (salvo que tengan algún tipo de intolerancia a la lactosa). Se trata de un alimento vivo, ya que son bacterias que transforman la leche y muy beneficiosas para nuestro organismo. En esta propuesta, haremos yogur en la clase, viendo cómo de la leche sale el yogur. Luego puede ser muy divertido añadirle otro tipo de ingredientes ricos y buenos para ellos como frutas, cereales, incluso chocolate ... Pueden probarlos de diferentes maneras. ¡Viva el yogur!

¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Leche de vaca (aunque también se podría probar a hacerlo con leche de soja)
- * Yogurtera o varios termos o un par de ollas (se puede hacer con termos para que queden aislados del frío, manteniendo así un calor suave y constante).
- * Un yogur natural (que venga de estar en nevera, si hubiera en el cole, para que no se mueran las bacterias)



DESARROLLO DE LA DINÁMICA GRUPAL

1. Dividimos a los participantes en tres secciones: los de la vaca (verde), los de los yogures –bacterias- (azules) y los de la fruta (rojo).
2. Luego formamos tres grupos de tres participantes, cada uno de una de las secciones.
3. Se colocan de espaldas entre sí, enganchándose por los brazos.
4. En tres esquinas del espacio, ponemos mesas con lápices y folios: lápices de color verde en la esquina de las vacas, lápices de color azul en la de los yogures y lápices de color rojo en la de la fruta. Cada grupo de tres tiene que conseguir tres folios, uno de cada sección.
5. Para lograrlo, deben ir a cada mesa y sin separarse, dibujar la comida, yogur, tetrabrik de leche, o la vaca que la tiene, o bacterias que la van a transformar en yogur y llevarse el folio con ellos, solo vale un dibujo por mesa, no vale hacer varios dibujos cuando se llega a una mesa.
4. Termina el juego cuando todos han conseguido los tres ingredientes para poder hacer yogur.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Con los envases de los yogurs se puede hacer una música estupenda.
- * Se pueden hacer unas maracas sencillas, introduciendo huesos de frutas u otras semillas como el trigo o el arroz, y tapándolo luego con cinta aislante, por ejemplo, y pintando después el instrumento de colores.
- * O se puede también agujerear el fondo justo para que pase un hilo, hacer un nudo al fondo del envase y tendremos el sonido de una señora gallina.



COCINAR

18. ¡CON LAS MANOS EN LA MASA!

A todos los niños y niñas les suele encantar hacer galletas con formas diferentes, encima son hechas por ellos y bien saludables. Esta es una dinámica muy sencilla de hacer y muy divertidas ya que eso de tener "las manos en la masa" y luego prepararlas de maneras diferentes. Si en el comedor hay hornos, será estupendo que las horneemos en clase.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Harinas (a ser posible, ecológicas y que sean semiintegrales, de espelta, de kamut, de trigo semi integral (podemos encontrarlas en tiendas dietéticas y herbolarios) tener en cuenta si hay algún celíaco en el grupo para preparar unas galletas con harina de maíz la cual también se puede encontrar en los herbolarios o tiendas ecológicas).
- * Canela en polvo
- * Limon ecológico, si no, no usarlo
- * Almendra molida
- * Cacao en polvo
- * Mantequilla (500 grs)
- * Azúcar

- * Huevos (3) * -tener en cuenta que hay niños que pueden tener alergia al huevo-
- * Moldes de galletas con formas divertidas para los niños, de animales, corazones, estrellas, lunas, muñecos ... (se encuentran fácilmente en ferreterías, y en grandes superficies y tiendas de cosas de cocina)
- * Boles o cuencos grandes, a ser posible de plástico
- * 1 peso
- * Colador para tamizar la harina y que quede fina
- * Horno (si el cole tuviera comedor con horno, se pueden hacer allí, o que algún niño se lleve las galletas en bandejas que sus padres quieran hornear)



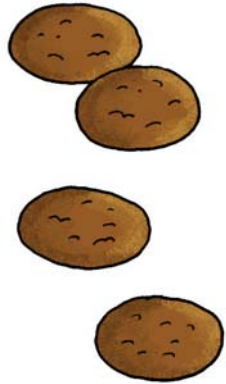
DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

Dividamos al grupo en 4 pequeños subgrupos. Leer siempre las instrucciones y las recetas atentamente antes de empezar. Cada equipo escoge un aroma (chocolate, almendra, canela, limón) Uno de cada grupo lee los ingredientes mientras el resto, los preparan con ayuda de un adulto, Cada grupo en una mesa, prepara las diferentes galletas . Van, por turnos, preparando los ingredientes y esperando a que el peso esté libre para poder prepararlas según indique la receta.



Se necesita la ayuda de un adulto.

GALLETAS DE CHOCOLATE



Ingredientes

- * 50 gr de cacao en polvo
- * 65 gr de mantequilla
- * 65 gr de azúcar
- * 1/2 sobre de levadura Royal
- * Ralladura de naranja (si es ecológica)
- * 1 pizca de sal
- * 1 huevo
- * 110 gr de harina

1. En el cuenco, mezclar la mantequilla con el azúcar y la pizca de sal
2. Batir el huevo y rallar la naranja (si la tenemos) y juntar todos los ingredientes
3. Añadir la harina pasada por un colador, la levadura y el chocolate rallado.
4. Mezclar todo con un tenedor y cuando esté unido, volcar a la mesa para seguir amasando en ella. Si se nos pegan mucho las manos, echar un poquito más de harina
5. Cuando ya no se pegue, hacemos una bola con ella y si es posible, la metemos un rato en el frigorífico o la dejamos reposar un ratito mientras recogemos y limpiamos la mesa y preparamos un rodillo y moldes de galletas con bandejas para luego poder hornearlas
6. Con la mesa limpia, espolvoreamos de harina la superficie y ponemos la masa en ella para ir estirandola con un rodillo hasta que queda una masa fina (como el grosor de una revista) y empezamos a hacer figuritas con los moldes para ir poniendolos en una bandeja para horno o tupper con papel parafi-

nado si nos las tenemos que llevar a casa. Cuando ya hemos cortado las figuritas, se vuelve a juntar lo que sobra y se vuelve a estirar para seguir cortando mas galletas hasta que no quede masa

Si podemos hornear en clase, se puede precalentar el horno y luego meter las bandejas con el horno a 200º durante unos 12 minutos.

¡¡Cuidado!! Hay que estar muy atentos porque se queman enseñuida.

Si no podemos hornearlas en clase, que alguien que haya hablado previamente con sus papás, se las lleve para hornearlas en casa y las trae al día siguiente

GALLETAS DE CANELA



Ingredientes

- * 1 cucharada de canela en polvo
- * 150 gr de harina
- * 90 gr de azúcar
- * 90 gr de mantequilla
- * 1 pizca de sal
- * 1 huevo

1. En el cuenco, mezclar la mantequilla con el azúcar, la canela y la pizca de sal
2. Batir el huevo y juntar todos los ingredientes
3. Añadir la harina pasada por un colador.
4. Mezclar todo con un tenedor y cuando esté unido, volcar a la mesa para seguir amasando encima de ella.





5. Si se nos pegan mucho las manos, echar un poquito más de harina
6. Cuando ya no se pegue y se vea toda blandita, hacemos una bola con ella y si es posible, la metemos un rato en el frigorífico o la dejamos reposar envuelta en film de plástico en un lugar fresco, mientras recogemos todo, limpiamos la mesa y preparamos un rodillo y moldes de galletas con bandejas para luego poder hornearlas.
7. Con la mesa limpia, espolvoreamos de harina la superficie y ponemos la masa (le quitamos el plástico) en ella para ir estirandola con un rodillo hasta que queda una masa fina (como el grosor de una revista) y empezamos a hacer figuritas con los moldes para ir poniendolos en una bandeja para horno o tupper con papel parafinado si nos las tenemos que llevar a casa. Cuando ya hemos cortado las figuritas, se vuelve a juntar, amasando un poco, lo que sobra y se vuelve a estirar para seguir cortando mas galletas hasta que no quede masa

Si podemos hornear en clase, se puede precalentar el horno y luego meter las bandejas con el horno a 200º durante unos 12 minutos.

¡¡Cuidado!! Hay que estar muy atentos porque se queman enseguida.

Si no podemos hornearlas en clase, que alguien que haya hablado previamente con sus papás, se las lleve para hornearlas en casa y las trae al día siguiente

GALLETAS DE LIMON



Ingredientes

- * Ralladura de limón
- * 150 gr de harina
- * 90 gr de azúcar
- * 90 gr de mantequilla
- * 1 pizca de sal
- * 1 huevo

1. En el cuenco, mezclar la mantequilla con la ralladura de limón, azúcar y la pizca de sal
2. Batir el huevo y juntar todos los ingredientes
3. Añadir la harina pasada por un colador.
4. Mezclar todo con un tenedor y cuando esté unido, volcar a la mesa para seguir amasando encima de ella. Si se nos pegan mucho las manos, echar un poquito más de harina
5. Cuando ya no se pegue y se vea toda blandita, hacemos una bola con ella y si es posible, la metemos un rato en el frigorífico o la dejamos reposar envuelta en film de plástico en un lugar fresco, mientras recogemos todo, limpiamos la mesa y preparamos un rodillo y moldes de galletas con bandejas para luego poder hornearlas
6. Con la mesa limpia, espolvoreamos de harina la superficie y ponemos la masa (le quitamos el plástico) en ella para ir estirandola con un rodillo hasta que queda una masa fina (como el grosor de una revista) y empezamos a hacer figuritas con los moldes para ir poniendolos en una bandeja para horno o tupper con papel parafinado si nos las tenemos que llevar a casa. Cuando ya hemos cortado las figuritas, se vuelve a juntar, amasando un poco, lo que sobra y se vuelve a estirar para seguir cortando mas galletas hasta que no quede masa

Si podemos hornear en clase, se puede precalentar el horno y luego meter las bandejas con el horno a 200º durante unos 12 minutos.

¡¡Cuidado!! Hay que estar muy atentos porque se queman enseguida.

Si no podemos hornearlas en clase, que alguien que haya hablado previamente con sus papás, se las lleve para hornearlas en casa y las trae al día siguiente



GALLETAS DE ALMENDRA



Ingredientes

- * 2 cucharadas de almendra molida tostada
- * 150 gr de harina
- * 90 gr de azúcar
- * 90 gr de mantequilla
- * 1 pizca de sal
- * 1 huevo

1. En el cuenco, mezclar la mantequilla con la ralladura de limón, azúcar y la pizca de sal.
2. Batir el huevo y juntar todos los ingredientes.
3. Añadir la harina pasada por un colador.
4. Mezclar todo con un tenedor y cuando esté unido, volcar a la mesa para seguir amasando encima de ella. Si se nos pegan mucho las manos, echar un poquito más de harina.
5. Cuando ya no se pegue y se vea toda blandita, hacemos una bola con ella y si es posible, la metemos un rato en el frigorífico o la dejamos reposar envuelta en film de plástico en un lugar fresco, mientras recogemos todo, limpiamos la mesa y preparamos un rodillo y moldes de galletas con bandejas para luego poder hornearlas.
6. Con la mesa limpia, espolvoreamos de harina la superficie y ponemos la masa (le quitamos el plástico) en ella para ir estirandola con un rodillo hasta que queda una masa fina (como el grosor de una revista) y empezamos a hacer figuritas con los moldes para ir poniendolos en una bandeja para horno o tupper con papel parafinado si nos las tenemos que llevar a casa. Cuando ya hemos cortado las figuritas, se vuelve a juntar, amasando un poco, lo que sobra y se vuelve a estirar para seguir cortando mas galletas hasta que no quede masa.

Si podemos hornear en clase, se puede precalentar el horno y luego meter las bandejas con el horno a 200º durante unos 12 minutos.

¡¡Cuidado!! Hay que estar muy atentos porque se queman enseguida.

Si no podemos hornearlas en clase, que alguien que haya hablado previamente con sus papás, se las lleve para hornearlas en casa y las trae al día siguiente

Una vez preparada la merienda, darnos todos los niños y las niñas las manos, alrededor de la mesa, agradeciendo la merienda que vamos a disfrutar todos y todas compartiéndola juntas.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Recorta y pega.
- * Prepara distintas galletas con plastilinas de colores



PLANTAR

19. EL HUERTO ESCOLAR

Hacer un huerto y cuidarlo a lo largo de todo el curso, y dejarlo bonito y cuidado para que otros niños lo sigan cultivando. Con esta actividad aprendemos muchas cosas, pero es, ante todo, una metáfora de como debemos cuidar nuestro entorno, nuestro planeta: podemos producir alimentos, incluso creando belleza, sin destruir ni contaminar, y lo hacemos entre un grupo de personas, cooperando y disfrutando mientras trabajamos.



QUÉ NECESITAMOS:

- * Un espacio de terreno para cultivar (puede ser desde 2X2 metros, tampoco conviene que sea muy grande). Puede utilizarse también la técnica de “bancales” (pequeñas superficies elevadas de tierra, con formas cuadradas, rectangulares, ovoidales, sobre las que se plantan las verduras). Si todo esto es imposible, el huerto también se puede hacer con maceteros que se venden espacialmente para estos cometidos, pensados para cultivar vegetales en pequeñas terrazas caseras.
- * Si no nos sirve el terreno que tenemos, traeremos tierra que sirva para cultivar (preguntar a alguien, siempre hay quien la pueda ceder y traer en un coche o furgoneta).
- * Aperos básicos de jardinería y horticultura: guantes, palita, rastillo...
- * Envases para semilleros, que pueden ser a partir de elementos reciclados, como pequeños envases de tetra-brick, yogures.
- * Témperas o similares.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Seleccionar un pequeño espacio para realizar el huerto (ver supra)
2. Contrastar la idea con el resto de profesorado (lo ideal es implicar a varias clases)
3. Explicar a los niños las fases básicas de un cultivo en huerto, con dibujos, videos...
4. Preparar una división del trabajo para todos los niños desde sus primeras fases, para que siempre todos tengan algo que hacer.



5. De esta manera unos rotulan, otros ponen semillas en el semillero, otros preparan la tierra y hacen los agujeros, otros clasifican las semillas o plantones que tengamos...). Debe establecerse una responsabilidad concreta para cada niño, que continuará a lo largo del curso, aunque sea rotatoria: por ejemplo tres meses con semillero, tres quitando malas hierbas, tres regando.
6. Iniciar la actividad con el preparado de la tierra (oreo), plantando a continuación plantas fáciles pensando en invierno (ajos, a partir de un diente, o variedades de coles, a partir de plantones).
7. Preparar un semillero con cajitas para ello o material reciclado (bricks pequeños cortados), responsabilizando a los niños de su riego y cuidado.
8. Hacer un calendario sencillo en donde se indica en qué fechas se plantan las cosas, y donde se señale cuando se recogen.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Toma un yogurt o similar (por ejemplo "petit") y conviértelo en un pequeño macetero: píntalo con témperas de colores, con el nombre del vegetal comestible elegido.



PLANTAR

20. BROTANDO SEMILLAS

Los brotes resultan unos alimentos extraordinarios, por su capacidad para fortalecer las defensas y su alto contenido en nutrientes. Son alimentos que están vivos y nos proporcionan fuerza vital. Cuando las semillas germinan, multiplicamos por tres el aporte de nutrientes. Es muy sencillo encontrar ya productos germinados en el mercado (herbolarios y tiendas ecológicas) pero lo más interesante es que nos hagamos nuestros propios brotes y veamos cómo germinan. Después probaremos este tipo de alimentos utilizando recetas que se indicarán.



QUE NECESITAMOS

- * Semillas para germinar como trigo, espelta, centeno, judías, soja, lentejas, alfalfa... (Se encuentran fácilmente en herbolarios) comprar varias para probar.
- * Plantos hondos, frascos de vidrio, tela de gasa para tapar los frascos.
- * Agua.
- * Colador.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Se divide a la clase en 3-4 grupos y se le da a cada uno un grupo diferente de semillas para ponerlas a germinar.
2. Vigilarlas durante los 3-4 días hasta que germinen.
3. Repartir todo lo que haya salido entre las niñas y niños (se pueden guardar en la nevera varios días).
4. Un paso posterior es hacer recetas sencillas con los brotes (ver siguiente juego).

Instrucciones para germinar las semillas

Cualquier semilla de legumbre o grano de cereal, puede ser germinado. Los más apreciados son los obtenidos de legumbres (lentejas, judías, soja verde, alfalfa), cereales (trigo, arroz, avena) y de otros como berro, rábano, calabaza, girasol, lino y sésamo. Podemos intentar germinar una semilla en la escuela o en nuestra casa si seguimos estos pasos (hay dos maneras de hacerlo):

1. Seleccionar semillas apropiadas para germinar (en herbolarios)
2. Ponerlas a remojo en un frasco de vidrio tapado con una tela fina
3. La cantidad de agua: tres o cuatro veces superior al volumen de las semillas .
4. Dejar reposar las semillas en un lugar oscuro y cálido.
5. Desechar el agua y lavar las semillas con agua tibia.
6. Enjuagarlas y cambiar el agua dos o tres veces al día hasta que se vean los brotes (tardan de 3 a 5 días)





Otro método sencillo

1. Se vierten las semillas en un plato hondo. Que solo haya una capa con las semillas y no monten unas con otras, para que germinen todas al mismo ritmo.
2. Se echa un poco de agua para que se mojen todas sin que las sobrepase (les gusta bañarse, pero ¡no saben nadar!)
3. Se mete en el rincón de un armario sin luz... y a esperar.
4. Observarlas cada día. El agua va desapareciendo porque la absorben las semillas y en parte porque se evapora. Si se quedan sin agua, hay que reponerla. Al cabo de 2, 3 o 4 días, van apareciendo los brotes blancos. Seguir añadiendo agua. Cuando los brotes tengan una longitud de 2,3, 4 cm ya se pueden comer. Ojo, no debe aparecer moho.
5. Antes de comerlas, se lavan bien en un colador y se pueden guardar varios días en la nevera

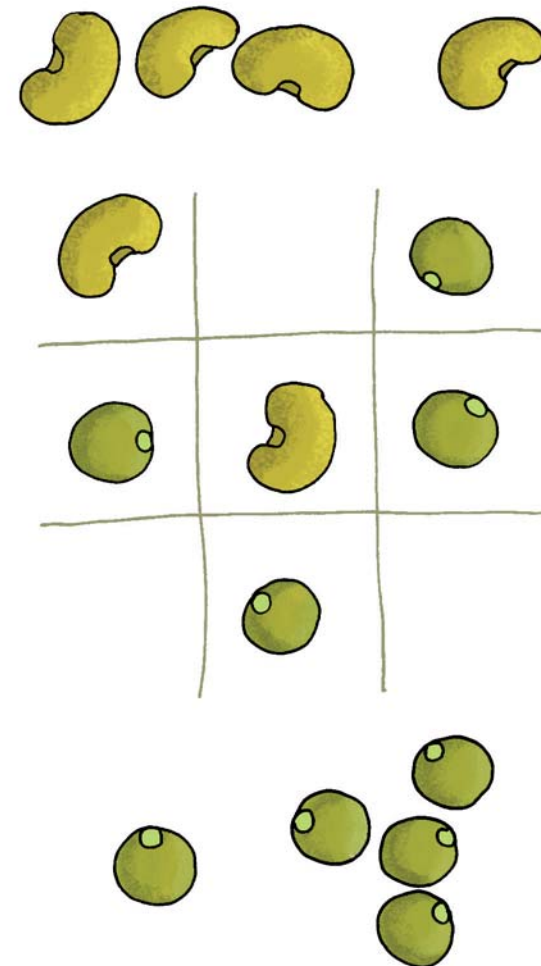
Ejemplos: Germinado de alfalfa

1. Se remojan las semillas durante 12 horas, se escurren y colocan en un tarro de cristal esparcidas por toda la superficie y se tapa el tarro con una gasa sujeta con una goma.
2. Se colocan en un lugar oscuro y a una temperatura de unos 20º.
3. Se deben enjuagar 2 veces al día sin quitar la gasa y luego repartir las semillas por todo el tarro. Al cabo de 6-7 días, estarán listas para comer



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Fabrica un tres en raya a partir de este dibujo:



PLANTAR

21. COLES EN EL COLE

Lo mismo que con las ensaladas en general, con otro tipo de verduras, como son las coles, una manera de que las niñas y niños las prueben y disfruten de ellas es plantarlas, cuidarlas, verlas crecer... Para luego recolectar y preparar ricos platos con ellas.

QUE NECESITAMOS

- * Semillas o plántones de varias coles tipo brocoli, coliflor, coles de bruselas, repollo ... (pueden ser de semillas y luego trasplantar). Al principio, si lo hacemos en invierno, plantarlo en semilleros protegidos
- * Recipientes de siembra que pueden ser tetrabricks (abiertos por arriba, lavados y con agujeros abajo y alguno a los lados) o bandejas de plástico.
- * Tierra (mantillo, si no vamos a plantar en huerto).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Llenar con mantillo unas tres cuartas partes del recipiente de siembra.
2. Depositar las semillas sobre el sustrato
3. Cubrir con 2 o tres mm de mantillo.
4. Regar (en forma de lluvia fina, para no remover el sustrato).
5. Hacerlo durante los primeros días tras la siembra, ya que conviene mantener una humedad regular.

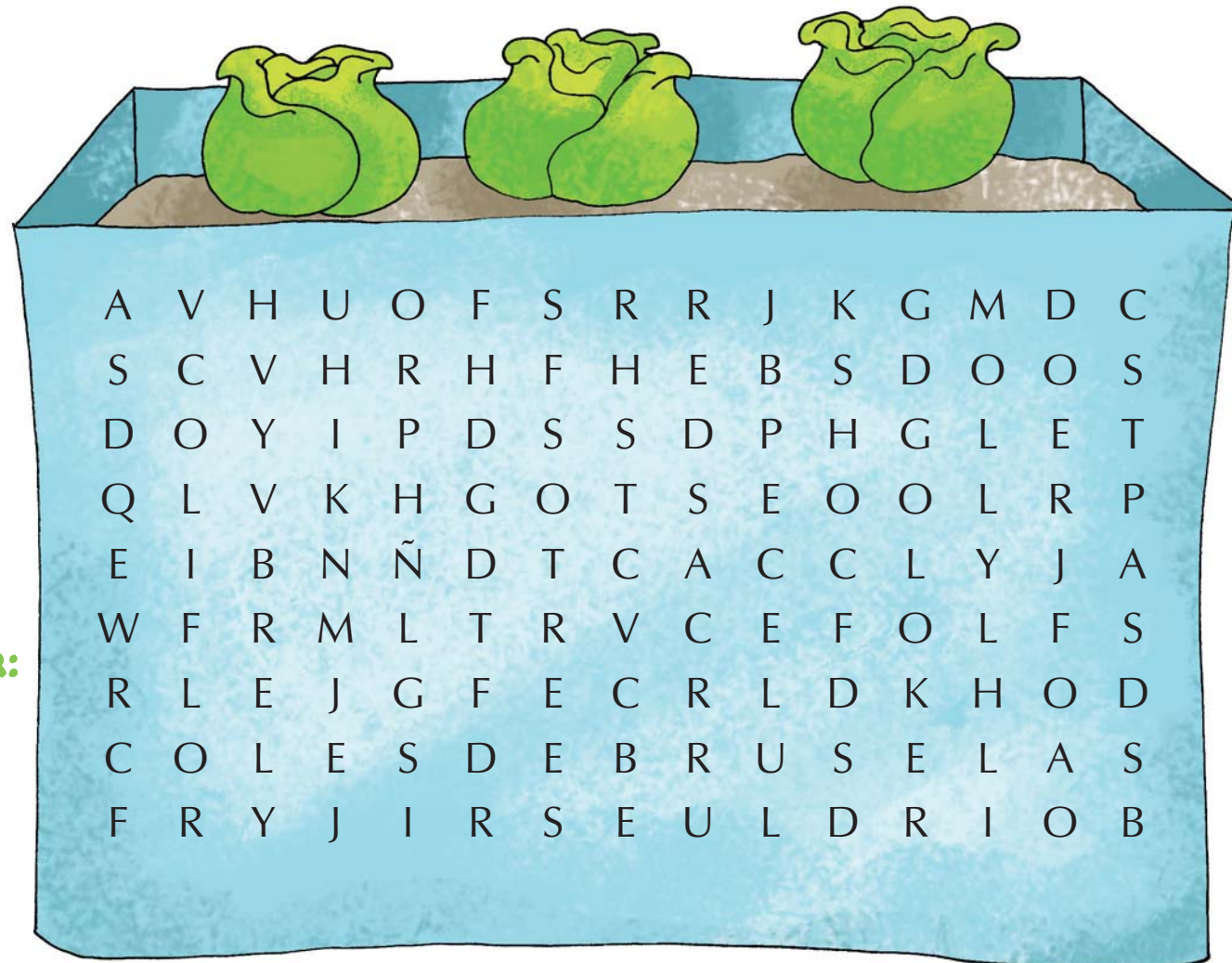
6. Cuando las pequeñas plantas tengan entre 4 y 6 centímetros, las repicaremos (es decir, trasplantar, mover con cuidado) en macetas con un nuevo sustrato.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * En este tetrabrick-maceta... alguien dibujó... un montón de letras. ¿Encontrarías cuatro coles entre ellas?



COLES a ENCONTRAR:

- Brecol
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Repollo



PLANTAR

22. LA COLOREADA ENSALADA

Las verduras son de los alimentos más sanos que pueden tomar los niños y niñas, pero ya sabemos lo difícil que es introducirlas. Una manera muy bonita de que se interesen y les apetezca probar platos en los que haya verduras, es que ellos planten, sea en un huerto en el propio colegio o en macetas, unas cuantas verduras y que luego las recojan y preparen sabrosas ensaladas con ellas.

QUE NECESITAMOS

- * Semillas o plántones de varias verduras como la lechuga, escarola, pimiento, tomate rúcula... (pueden ser de semillas y luego trasplantar). La zanahoria debe plantarse directamente en el lugar que tengamos preparado para ellas (sea maceta o huerto) dependiendo de si las vamos a plantar en semilleros o en maceteros
- * Recipientes de siembra que pueden ser tetrabricks o bandejas de plástico si no plantamos directamente en huerto
- * Tierra (mantillo, si no vamos a plantar en huerto).



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Si vamos a plantar en semilleros, en la época más fría podemos recurrir a semilleros protegidos o cubrirlas con plásticos.
2. Para los huertos de dimensiones reducidas, se pueden utilizar recipientes reciclados tipo tetrabricks o bandejas de plástico para sembrar nuestras plantas
3. La mezcla ideal para un buen sustrato de siembra puede estar compuesta de un 50-60% de fibra de coco, 30-40% de lumbricompost y 10% de arena porosa
4. Tras mezclar todos los elementos del sustrato y llenar unas tres cuartas partes del recipiente de siembra, depositaremos las semillas sobre el sustrato y cubriremos con 2 o tres mm de mantillo (o lumbricompost).
5. Después, regar en forma de lluvia fina para no remover el sustrato. Durante los primeros días tras la siembra, conviene mantener una humedad regular y evitar el desecado del sustrato.

6. Cuando las pequeñas plantas tengan entre 4 y 6 centímetros, las repicaremos en macetitas con un nuevo sustrato de siembra
7. Unas de las mejores opciones incluso en invierno es cultivar una mezcla de diferentes plantas de hoja para ensaladas de hojas frescas. Se pueden encontrar sobres con semillas ya mezcladas o bien para hacer nuestra propia mezcla lo mas variada posible en la que podamos combinar lechugas tan diferentes como la romana, batavia, hoja de roble morada o verde, escarolas rizadas, canónigos, rúculas ...
8. Crecerán a diferentes velocidades con lo que tendremos cosechas escalonadas: ¡Conseguiremos unas vistosas, nutritivas y saludables ensaladas multicolor!





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Cada niño que “invente” una “Ensalada coloreada” con los ingredientes que se han plantado y otros que le guste y luego se pongan en un corcho todas las recetas y se prepare un librito que se titule así.



PLANTAR

23. PLANTAR FRUTALES

El huerto es un espacio muy propicio para motivar a que los niños y las niñas coman más frutas y verduras. Con un poco de voluntad y creatividad, se puede encontrar un lugar para que ellos cultiven algunos alimentos. Puede ser en un pequeño espacio de tierra, pero hay árboles que crecen bien, y dar fruto, en macetas de tamaño grande, como pueden ser el limonero, naranjo, manzano, ciruelo ...

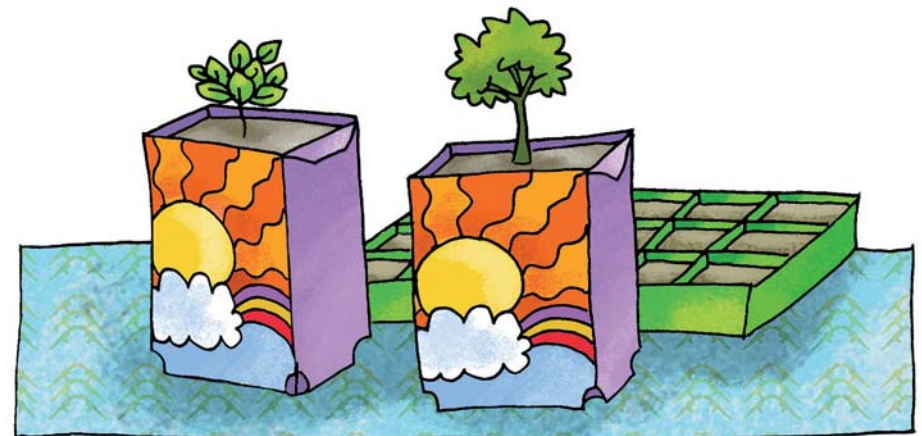
¿QUÉ NECESITAMOS?

- * Un lugar donde podamos tener nuestras semillitas de frutales
- * Semillas de manzano, limonero, naranjo, peral ... a ser posible, ecológicas.
- * Envases de tetrabrick o semilleros.
- * Tierra (si queremos tratar "a cuerpo de rey" a nuestras plantitas, intentamos la siguiente mezcla:
 - * 30% hummus
 - * 20% arena de río
 - * 50% tierra vegetal
 (O comprar en un vivero mezcla de tierra para las plantitas)



DESARROLLO DE LA DINAMICA GRUPAL

1. Buscar un lugar donde vayamos a poner nuestras semillas.
2. Ver dónde vamos a plantar los árboles una vez hayan germinado, para concretar un poquito las especies que vamos a utilizar en ese terreno.
3. Echemos un vistazo a nuestro alrededor y busquemos un lugar poco utilizado y espacioso. La terraza, un rincón del patio ...
4. Traer todas las semillas que tengamos para ese día, y los envases de tetrabrick. Procurar que los envases, bien tetrabricks o semilleros, tengan agujeros suficientes para poder drenar el agua.
5. Llenarlos a partes iguales con arena de río y turba (o la mezcla que se tenga ya preparada).
Si lo hacemos en un semillero ... colocar las semillas en hilera
Si lo hacemos en tetrabrick, los abrimos totalmente por la parte superior, lo limpiamos muy bien y abrimos agujeros en los lados y el fondo del recipiente
6. Cubrir con tierra (un espesor debe ser 4 veces el diámetro de las semillas).
7. Regar frecuentemente.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

- * Colorea y diviértete con el juego de los árboles frutales, necesitas un dado y una ficha por cada participante.
- * Sigue el orden de los números y avanza según marque el dado.
- * Ya sabes, si caes al comienzo o al final de la escalera, subes o bajas según donde caigas.
- * Intenta llegar primero a la meta, pero recuerda que lo importante es pasártelo bien.

							SALIDA	1	2	3	4	5	
								11	10	9	8	7	6
								12	13	14	15	16	17
29	28	27	26	25	24	23		22	21	20	19	18	
30	31	32	33	34	35	36		37	38	39	40	41	
53	52	51	50	49	48	47		46	45	44	43	42	
54	55	56	57	58	59	60		61	62	63	64	65	
META	76	75	74	73	72	71		70	69	68	67	66	



