



VALORES MEDIOAMBIENTALES
- SALUD
LA COMIDA QUE COMEMOS



3-6



1-10 niños



30~45 minutos



COCINADO JUNTOS.
MASTER CHEF JUNIOR.



Los objetivos de aprendizaje de esta actividad son:

- Desarrollar habilidades de motricidad fina cortando vegetales en trozos.
- Desarrollar habilidades de diálogo al describir verbalmente las impresiones personales y compartir ideas propias con los miembros del grupo.
- Comprender el valor de los alimentos en nuestras vidas.
- Desarrollar la preparación y la curiosidad de los niños para probar nuevos alimentos.



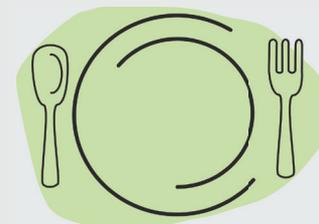
Materiales necesarios:

- 2-3 tipos distintos de vegetales para hacer sopa



- Algunos cuchillos infantiles y platos para que los niños corten los vegetales.

(¡Cuidado con los niños! pueden necesitar asistencia, es muy importante asegurarse de que están seguros cuando trabajan con cuchillos)



- una olla de sopa
(y un hornillo / cocina)





1)

El maestro comienza la actividad con la siguiente explicación: “El cocinero o la cocinera, que normalmente prepara la comida, no está aquí hoy. Así que tendremos que preparar nuestro propio almuerzo.

2)

Invite a los niños a la cocina (o al lugar donde cocinarán) y explique sus funciones: ¿quién prepara los vegetales, quién llena el agua en la olla y quien recoge los vegetales? (Los roles pueden depender del tamaño y edad de los niños que componen el grupo).



3)

Muéstrales las verduras. Pregunte a los niños si reconocen las verduras y si ya las conocían. Explique un poco más sobre cada vegetal (por ejemplo, origen, producción, etc.).

+++

Haga una breve “excursión imaginaria” y cuénteles a los niños una historia sobre otros niños que viven en malas circunstancias, que no tienen suficiente verduras para comer. Subraye que tener suficiente comida es un privilegio que todos deben conocer. Decirles que desperdiciar alimentos es un gran error, por lo que deben tener en cuenta la importancia que tienen de los alimentos para su salud.

P.ej. puedes introducir esta excursión con una frase como: “Ahora imagina que no tendríamos estas verduras aquí. Imagina que hoy no tendríamos nada para el almuerzo. ¿Cómo te sentirías?”

4)

Reparta tablas de cortar, cuchillos y otras herramientas necesarias para preparar las verduras.

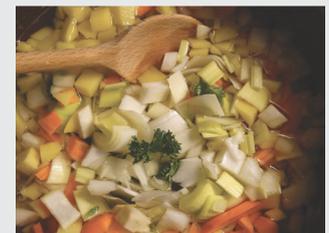
+++

Consideraciones a tener en cuenta: ¡Asegúrese de que los niños que usan cuchillos para cortar los vegetales lo hagan de manera segura! Si no estuviera seguro de entregar los cuchillos a su grupo de niños, podría prepararlos y cortar los pedazos con anticipación. Si es así, tal vez podría traer una muestra de vegetales completos, sin cortar, para mostrarlos a los niños (si es posible también con hojas, raíces, etc.).



5) Entregue las verduras a los niños y pídeles que las laven antes de comenzar a cortar. Dé un ejemplo de cómo deben prepararlas (por ejemplo, cuadrados pequeños, en tiras de forma rectangular, en trozos grandes/medianos/pequeños...).

6) Pida a los niños responsables de la olla que recojan las verduras preparadas y las depositen en una olla (grande) y que la llenen con agua para cocinar.

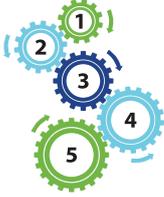


7) Coloque la olla sobre una placa para cocinar la sopa.

8) Mientras la sopa está al fuego, aconseje a los niños que limpien lugar de trabajo y pongan la mesa para el almuerzo (un plato de sopa y una cuchara cada uno). (Dependiendo del tamaño de su grupo esto también podría ser cubierto para uno o dos niños del grupo.)



9) Una vez que la sopa esté lista, deje que se enfríe antes de servirla. ¡Disfrute de su comida!



Propina:

Es posible repetir esta actividad grupal en diferentes temporadas con vegetales de temporada. ¡Los niños lo disfrutarán y también es posible formar equipos de cocina reales que cocinen unos para otros de vez en cuando!

Esta actividad fue creada para el Proyecto AVAL por ILI-FAU.

Las imágenes insertadas en este material se tomaron de www.pixabay.com, donde se publicaron con una licencia CC0.