ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

COCINA CREATIVA

HÁBITOS SALUDABLES

COCINA CREATIVA

PROPIEDADES ALIMENTOS

DIVERSIÓN

TALENTO

San Jorge
Centro de Educación Infantil

Nivel 1

San Jorge
Centro de Educación Infantil

EXTRAESCOLAR COCINA CREATIVA

TALENTO • NIVEL 1

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad extraescolar **Cocina Creativa** tiene como objetivo principal **aprender a cocinar distintas recetas por medio de diversión y del trabajo en equipo**. Durante el desarrollo de las tareas **sabrán de dónde procede cada alimento y los procesos de elaboración** de los mismos. A su vez, conocerán lo que son las **vitaminas, los minerales, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas** que contiene cada alimento y cómo deberán repartirlos en una **dieta equilibrada** para tener una **vida saludable.**
Fomentaremos la **creatividad** desarrollando **ingeniosas recetas y experimentando la mezcla de sabores**, incluso **de otros países**, comprendiendo la forma de **cocinar y las tradiciones de distintas culturas**.

CONTENIDOS GENERALES

Contenidos del Curso Extraescolar	
1	La historia de los alimentos
2	La clasificación de los alimentos
3	Explorando la dieta mediterránea
4	Recetas de cocina tradicionales
5	La historia del pan y su elaboración
6	¿De dónde provienen las proteínas?
7	Recetas divertidas con frutas
8	Postres para días de fiesta
9	Los sabores en el mundo
10	¿Por qué evitar la comida *Fast Food*?
11	Los alimentos ecológicos
12	Concurso de *talentos culinarios*

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar la creatividad y la imaginación
- Trabajar la motricidad fina y la coordinación
- Fomentar la autonomía y hábitos de higiene
- Conocer el origen de los alimentos
- Aumentar el interés por una dieta equilibrada
- Fomentar el trabajo en equipo
- Comprender y respetar las culturas

OBJETIVOS DESARROLLO

0 — 10

- Comunicación:
- Compromiso:
- Motivación:
- Creatividad:
- Autonomía:

San Jorge
Centro de Educación Infantil

COCINA CREATIVA

FICHA CLASE 2 • NIVEL 1

CLASE 1. LA HISTORIA DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVO GENERAL

- **Aprender de dónde proceden algunos alimentos y cuáles son sus ventajas y desventajas**

Objetivos Específicos

- **Conocer la historia del cacao**
- **Realizar una tartaleta de fruta y chocolate**
- **Adquirir hábitos de higiene**

METODOLOGÍA

Utilizaremos una **metodología activa y participativa** basada en el **trabajo cooperativo.** Trabajarán con **distintos proyectos con dinámicas variadas** que fomentarán la motivación de los/as alumnos/as mientras que **aprenden valores y aspectos esenciales para una vida saludable**.

Se llevará a cabo una **evaluación continua.**

ACTIVIDAD	CONTENIDOS GENERALES	MATERIALES
La historia del cacao 10 minutos	• Los/as alumnos/as **conocerán la planta del cacao** y de **dónde proviene.** • ¿Qué **chocolate debemos consumir?** • **Actividad colectiva**	**Materiales a utilizar** Mapa del mundo **Ficha actividad** *"Viaje al pasado"*
Cocina divertida 60 minutos	• Adquirir **hábitos de higiene** • Crear una **tartaleta individual de fruta y chocolate** mientras explicamos el **origen de los alimentos** de cada uno de los ingredientes que vamos a utilizar. • **Actividad colectiva**	**Materiales a utilizar** Platos y cuchillos de plástico, molde redondo e ingredientes receta **Ficha Actividad** *"Tartaleta de frutas y chocolate"*
Recetario 20 minutos	• Cada receta **se escribirá en un recetario**, para que puedan **conservar cada una de ellas** de forma individual • **Actividad individual**	**Materiales a utilizar** Lápices y colores **Fichas actividad** *"Mi libro de recetas"*

San Jorge
Centro de Educación Infantil

EXTRAESCOLAR COCINA CREATIVA

FICHA CLASE 2 NIVEL 1

CLASE 2, ANEXO 1. VIAJE AL PASADO

Antes de comenzar a preparar nuestra primera receta, es necesario que los/as alumnos/as conozcan el origen de los alimentos que vamos a utilizar. El/la profesor/a comenzará a interactuar con los/as participantes realizando las preguntas que aparecen a continuación para que conozcan qué alimentos se importaron a Europa tras el descubrimiento de América.

- **¿Alguien sabe quién fue Cristóbal Colón?**

  En el año 1492 Cristóbal Colón y su tripulación descubrió América (señalaremos en el mapa dónde se encuentra). Allí conocieron una nueva cultura y también su estilo de alimentación.

- **¿Quién sabe algunos ejemplos de alimentos que se han traído de América?**

  La piña, las fresas, las judías, los pimientos, el maíz, la patata, el cacao…

- **¿Alguien sabe cómo es la planta de cacao?**

  (Mostraremos una foto sobre la planta del cacao y sus semillas).

  El chocolate o la nocilla que conocemos hoy en día, requiere de un proceso de elaboración. Pero lo esencial es que necesita cacao, que se obtiene de las semillas de esta planta. Aunque parezca raro, si lo probaremos sin añadirle nada sería muy amargo, porque no lleva ni leche ni azúcar como los chocolates que comemos habitualmente.

  El cacao tiene muchos beneficios, por ejemplo, mejora el estado de ánimo, es bueno para la piel, para el sistema nervioso…; sin embargo, el chocolate que compramos en el supermercado debemos comerlo con moderación, ya que contiene una gran cantidad de azúcares de son muy malos para la salud si lo comemos en exceso.

- **¿Cuál es el chocolate más sano?**

  Cuando vayamos al supermercado o a una tienda ecológica deberemos fijarnos en lo siguiente:

  Que contenga al menos un 70% de cacao y que el contenido de azúcar no sea muy alto.

San Jorge
Centro de Educación Infantil

EXTRAESCOLAR COCINA CREATIVA

FICHA CLASE 1 NIVEL 1

CLASE 2, ANEXO 2. FICHA ACTIVIDAD. MI PRIMERA RECETA

TARTALETA DE FRUTAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- Base precocinada para postres dulces
- Leche
- Frutas estacionales
- Chocolate negro (70% de cacao)
- Mermelada de frutas
- Virutas de chocolate

San Jorge
Centro de Educación Infantil

La actividad consiste en una simple receta que contiene algunos de los alimentos esenciales en la dieta. El objetivo es realizar una explicación del origen de los ingredientes a medida que los vamos utilizando.

PASOS A SEGUIR PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Primero **deberán lavar las manos** y asegurarse de que el lugar que vamos a utilizar está completamente limpio.

Entregaremos un **plato de plástico** para que puedan trabajar de forma individual su tartaleta.

1. Lo primero que haremos será recortar la base de la tarta con una figura redonda. Una vez, que todos/as tengan la suya, se explicará el modo de realizar base para postres dulces. A medida que se nombra cada alimento (huevos, azúcar, manteca y harina), se comentará el origen de cada uno. Se hará especial hincapié al origen de las clases azúcar y por qué consumirlo en exceso puede ser muy perjudicial para la salud.
2. El segundo paso es empapar la base de la tartaleta en un poco de leche para que quede esponjoso. En este punto, se indicará las ventajas de la leche.
3. El tercer paso, será cubrir la base con chocolate líquido, el cual fundiremos y se irá recordando las características tratadas anteriormente en la clase. Para aquellos/as que no deseen chocolate, como alternativa utilizaremos mermelada. Se hará una breve explicación de cómo existe todo el año mermelada de sabores sin que sea la estación para la fruta.
4. A continuación, procederán a cortar la fruta con cuchillos de plástico. El/la profesor/a mostrará las típicas frutas de cada estación y por qué es tan importante comerlas.
5. Cada alumno/a podrá finalizar decorando su tartaleta de forma divertida con frutas y virutas de chocolate.
6. Para terminar, entre todos se recogerá el aula y volverán a lavar las manos.

San Jorge
Centro de Educación Infantil

EXTRAESCOLAR COCINA CREATIVA

FICHA CLASE 2 • NIVEL 1

CLASE 2, ANEXO 3. MI LIBRO DE RECETAS

INGREDIENTES

PREPARACIÓN: