

Unidad 2

APRENDIENDO A PREPARAR VARIEDAD DE ALIMENTOS



Estándar:

- *Aprovecho los recursos de la finca en la preparación de alimentos.*

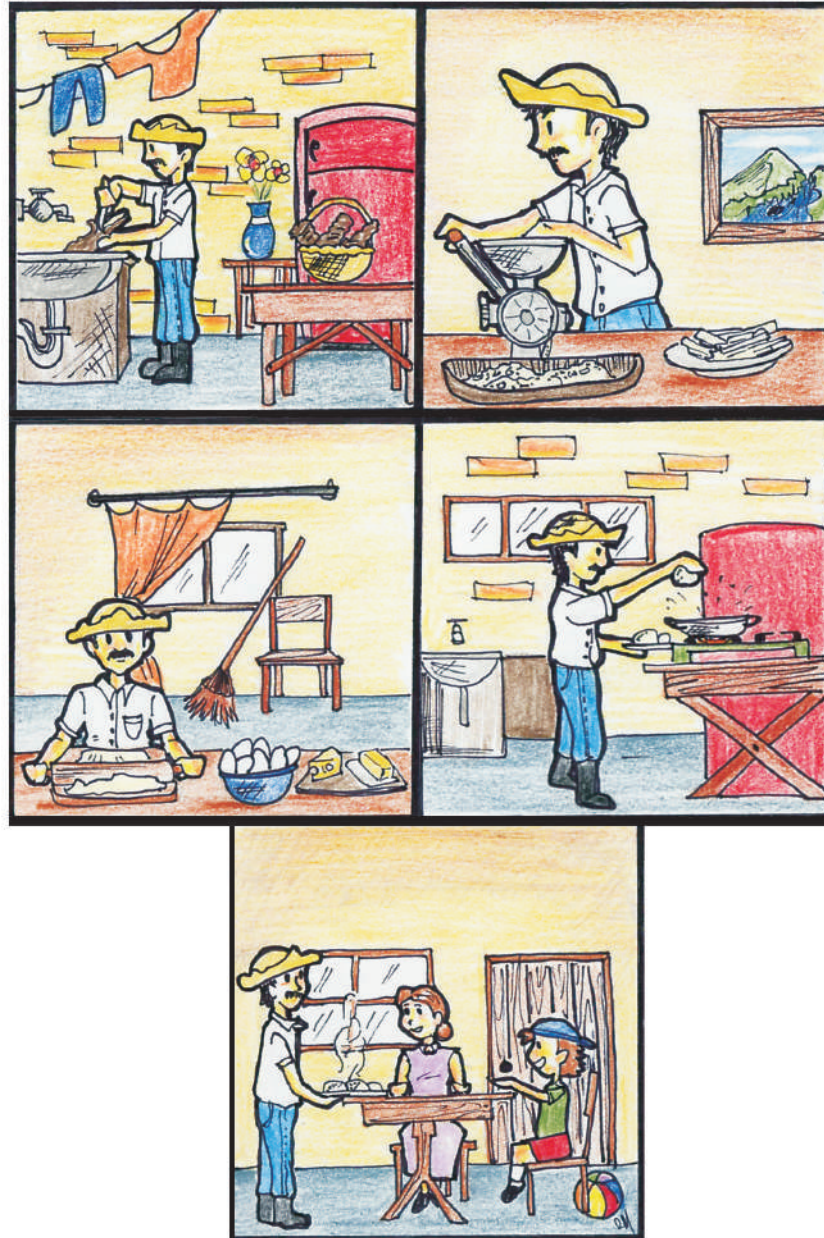
Merque en la finca ile conviene!





GUÍA 1

LOS ALIMENTOS Y SUS DIFERENTES FORMAS DE PREPARACIÓN



Logro:

- Reconozco y aprovecho la diversidad de productos de mi finca en la preparación de alimentos.





A actividades básicas



Con nuestro profesor

1- Salimos al patio de la escuela para realizar el siguiente juego:

- Previamente en fichas de cartón de 5cm por 5 cm, escribimos todas las letras del alfabeto, repitiendo 10 veces vocales y 5 veces las consonantes.



- Cuando las letras estén listas vamos a regarlas en el centro del patio, formamos dos equipos y cada uno nombra un coordinador, quien se encargará de ordenar a los participantes de cada equipo y verificar que no hagan trampa.
- La dinámica del juego consiste en formar palabras de dos alimentos que se preparen a base de MAÍZ y dos alimentos que se preparen a base de BORE.
- La profesora se encargará de indicar el primer producto y el momento de empezar.
- Gana el equipo que primero forme las cuatro palabras.



Solo

2- Hago una lista de las diferentes plantas y animales que hay en mi finca, que son alimenticios, pero que no utilizamos.

- Con base en la lista hecha respondo en mi cuaderno las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué razones no consumimos estos alimentos?
 - ¿Cómo creo que de ahora en adelante se pueden preparar estos productos?



En equipo

3- Pintamos un plato en el que se observan diferentes tipos de frutas, hortalizas y verduras, para ello pedimos a nuestra profesora el favor de



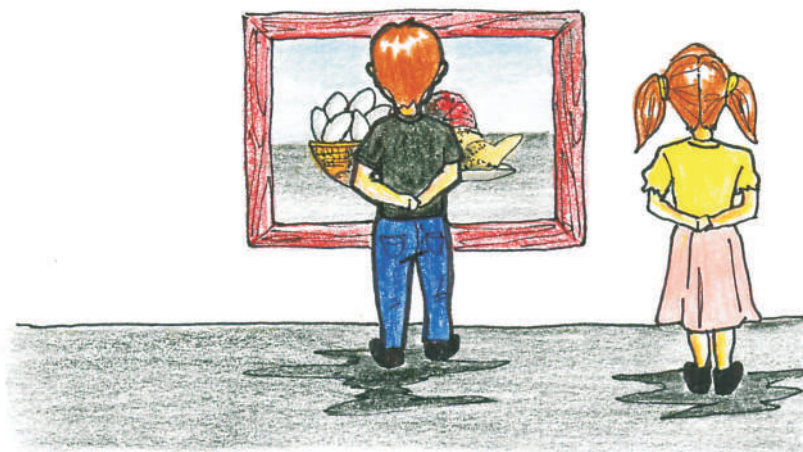
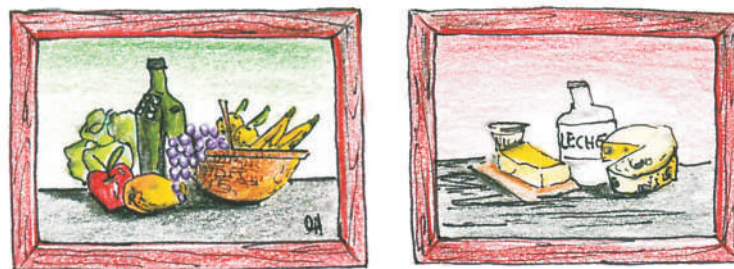


ayudarnos a conseguir los siguientes materiales:

- Vinilo de los siguientes colores: amarillo, azul, rojo, blanco y negro.
- 1/8 de cartulina.
- Pinceles.
- Realizamos diferentes combinaciones con los vinilos para obtener todos los colores que se requieran en la elaboración del dibujo.

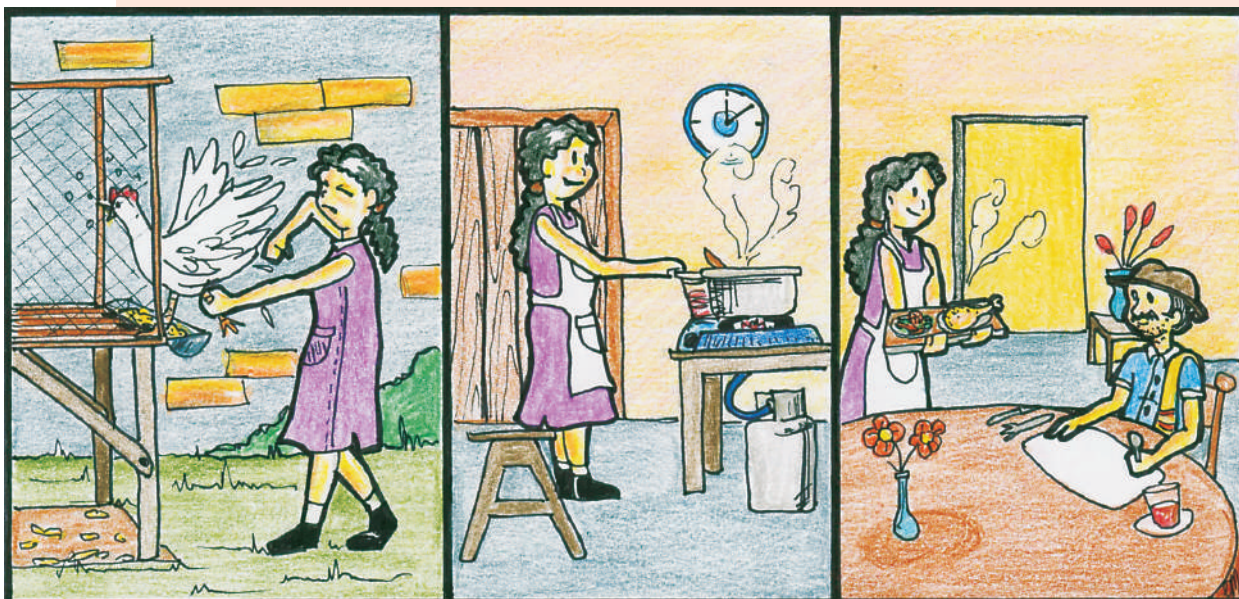
CUANDO LOS NIÑOS Y NIÑAS TRABAJAMOS DE MANERA ORDENADA, NO MALGASTAMOS LOS MATERIALES, NI MANCHAMOS NUESTRA ROPAY AL TERMINAR, LLEVAMOS TODOS LO UTILIZADO A SU PUESTO.

4. • Al terminar el dibujo dialogamos sobre la relación que hay entre combinar diferentes colores para pintar y combinar variados alimentos para cocinar. Escribimos la conclusión en nuestro cuaderno.



5. Leemos el siguiente texto permitiendo la participación de todos los compañeros del equipo.

UN RICO Y NUTRITIVO PLATO ES CUESTIÓN DE INGENIO



En muchas de las actividades que desarrollamos diariamente se nos presentan diferentes situaciones que nos llevan a explotar todo nuestro ingenio y creatividad, bien sea porque no contamos con todos los recursos o porque es importante oxigenar nuestro trabajo dándole un nuevo color.

Lo más interesante, es que estas situaciones nos permiten descubrir talentos, actitudes, formas, posibilidades e incluso habilidades en nosotros mismos y en otras personas que jamás habríamos imaginado.

Un ejemplo de esto se vive todos los días en casa, donde nuestras mamás ponen todo su ingenio para solucionar algunas anomalías como pantalones rasgados, botones caídos, ropa manchada y ni qué decir a la hora de preparar las comidas, donde surgen diversas ideas para utilizar de mil maneras los productos de la finca.

El principio fundamental para poner en marcha nuestro ingenio, parte de identificar los recursos con los que contamos, para luego investigar cómo podemos utilizarlos.





A la hora de comer, es muy importante que aprovechemos la gran diversidad de productos que existen en nuestra finca, para que sean utilizados de diferentes maneras y combinados de tantas formas que garanticemos una muy rica, variada, balanceada y equilibrada alimentación. Como dicen por ahí “siembre revuelto, pa’ que coma revuelto”.

*CUANTO MÁS CONOCEMOS NUESTROS RECURSOS,
MÁS APROVECHAMOS SUS BONDADES
Y GARANTIZAMOS NUESTRO BIENESTAR.*

Bueno pedagógico



En equipo

1. Leemos con atención las siguientes COPLAS y las anotamos en nuestro cuaderno, permitimos que cada integrante del grupo lea algunas estrofas.

DIVERSOS PRODUCTOS PARA LA ALIMENTACIÓN Y FORMAS DE PREPARARLOS QUE ALEGAN EL CORAZÓN

En las fincas por mil años
cosas ricas se han tenido
y aprender a prepararlas
requiere de buen sentido.

Aprendamos muchas cosas
que seguro han de servir
para comer delicioso
y mejor poder vivir.

También hay que descubrir cosas que no utilizamos pa' variar los alimentos y comerlos con agrado.

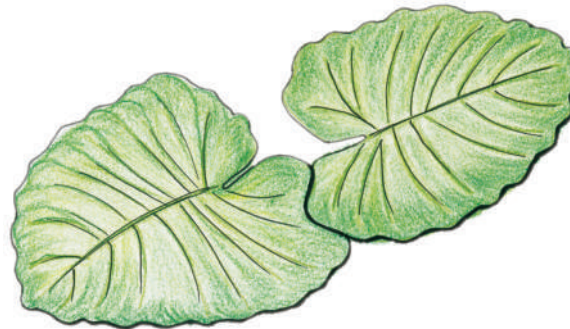


CIDRA

Con la cidra limonada además dulces y torta deliciosos jugos frescos y ensalada que no engorda.

BORE

El bore nos lo comemos en deliciosos guisados natillas y tortas fritas y un jugo bien endulzado.

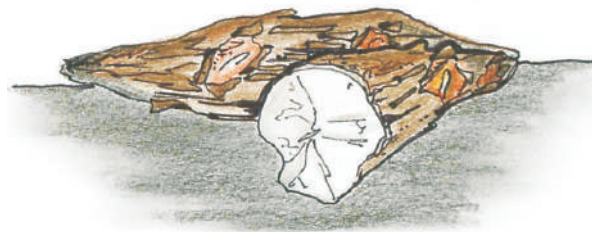


CHACHAFRUTO

Los chachafrutos son ricos la sopa y el encurtido la colada y la crema y en sancocho lo he comido.

YUCA

Con la yuca yo acompaño casi siempre los sancochos pero qué buena que sabe en arepa o un bizcocho.





ZANAHORIA

Se ve bien en ensalada en jugo la he utilizado pero es mucho más rica cuando se hace en helado.

PRINGAMOSA

Y también la pringamosa la he comido en ensalada al principio me dio susto pero se hace cocinada.



NARANJA

La naranja es rica en jugo y también hacen compota mermeladas y panelas y le echan a la torta.

6- Nos aprendemos las coplas y las preparamos para cantarlas en las próximas actividades de conjunto.



Solo

7- Leo con atención la siguiente rima:

- Esta receta la debes anotar para que la enseñes hoy a tu mamá, dile que aproveche todos los recursos, muchos alimentan y hay que darles uso.

HOJUELAS DE BORE

Ingredientes:

Bore
Azúcar al gusto
1 libra de harina de trigo
2 huevos
Aceite

Preparación:

Se cocina el corazón amarillo del bore, se lava dos veces y se vuelve a cocinar sin ningún aliño. Se agrega media taza de bore cocinado a los demás ingredientes, se mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Se arman las hojuelas y luego se fritan.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Actividades de práctica



Solo

1- Teniendo como base las lecturas realizadas “Un rico y nutritivo plato es cuestión de ingenio” y las coplas, en nuestro cuaderno desarrollamos el siguiente ejercicio respondiendo falso (F) o verdadero (V):

- Para poner en práctica nuestro ingenio y creatividad, es necesario partir de conocer los recursos con los que contamos ()
- En las fincas donde se tienen diferentes productos animales y vegetales, se puede variar la preparación y presentación de alimentos ()
- La yuca sólo puede consumirse frita o en sancocho ()
- Cuando faltan recursos es imposible solucionar una determinada situación ()





- El bore es una planta que se utiliza solamente para la alimentación de animales ()

2- Escribo en mi cuaderno lo que entiendo de la frase “**siembre revuelto, pa’ que coma revuelto**”.



En equipo

3- Escogemos un producto de los que mencionan las coplas, para que con nuestros profesores, las señoras del restaurante o miembros de la comunidad, investiguemos la forma de preparar algunas recetas.

- Verificamos que cada producto será investigado por un equipo.
- Pedimos a nuestro profesor que nos permita desplazarnos donde las personas que puedan darnos la información.
- Anotamos las recetas en nuestro cuaderno y luego las socializamos con todos nuestros compañeros.

4- De las recetas recolectadas seleccionamos las más curiosas para que las guardemos en una carpeta que se dispondrá en la CRA de **Escuela y Seguridad Alimentaria**.

- Concertamos el nombre que se le dará a la carpeta y la forma en que la decoraremos.

**RECORDEMOS A MAMITA, LO IMPORTANTE DEL ASEO
AL PREPARAR ALIMENTOS TAN VARIADOS COMO BUENOS.**

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

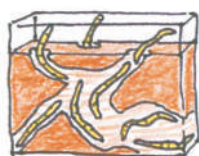
D

actividades de aplicación



Con mi familia

- 1- Contamos a nuestra familia las diferentes formas de preparar alimentos que aprendimos en clase y nos ponemos de acuerdo para preparar una de las recetas y comerla en una **“comida en familia con amor”**.
- 2- Pedimos a un miembro de nuestra familia que nos cuente una receta curiosa, creativa e ingeniosa que pueda prepararse fácilmente y la anotamos en el cuaderno para compartirla con nuestros compañeros.



Nuestro proyecto

- 3- Continuamos con el desarrollo de nuestro proyecto **“GENERACIÓN DE ABONOS ORGÁNICOS PARA LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE ALIMENTOS”**.
 - En esta etapa vamos a seleccionar todos los productos orgánicos y no orgánicos que observamos en los alrededores de la finca y procedemos a llevar los que son útiles al lugar donde se empezará a producir el compost.
 - Registramos en la siguiente tabla los cambios que van sufriendo los materiales llevados, hasta el día en que esté listo el compost (para obtener compost se requieren varios meses).
 - Realizamos el modelo de la tabla en mi cuaderno para no olvidar anotar lo que va sucediendo.





“GENERACIÓN DE ABONOS ORGÁNICOS PARA LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE ALIMENTOS”

FECHA	ACCIÓN REALIZADA	CAMBIOS OBSERVADOS
Mayo 15	Selección de materiales para utilizar en la compostera.	
Mayo 16	Depósito de materiales en la compostera.	
Mayo 21	Revolver los materiales de la compostera.	Se empieza a ver que los materiales se tornan oscuros y empiezan a descomponerse.
Mayo 23		
Mayo 25		
Junio 2		
Junio 5		
...		

DESPUÉS DE CLASIFICAR Y LLEVAR AL COMPOST LOS MATERIALES QUE VAMOS A UTILIZAR, NUESTRAS MANITOS DEBEMOS LAVAR CON BUENA AGUA Y JABÓN.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

PROFESOR O PROFESORA

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.



