



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Taller práctico de desayunos y meriendas saludables y sostenibles



Nivel:
1er ciclo de educación
primaria

Autoría
Adaptada (de Garúa) por
María González

● Objetivos

- Conocer preparaciones atractivas y **alternativas a los productos ultraprocesados**
- Ser capaz de identificar alimentos saludables y nutritivos para elaborar meriendas, desayunos o almuerzos
- Estar **más motivado** a consumir desayunos/meriendas/almuerzos elaborados en casa
- Realizar un acercamiento al concepto de **huella de carbono y el cambio climático**

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Competencias trabajadas:

- Distinguir alimentos sanos e insanos
- Trabajar en equipo

Enfoques transversales integrados:

- Sostenibilidad ambiental
- Diversidad cultural

● Desarrollo y temporalización



Materiales de la actividad

La actividad requiere de menaje (reutilizable/biodegradable/compostable) y de alimentos ya listos para su uso. Serán necesarios:

- 1 plato y un cuchillo de untar por persona
- servilletas
- cuencos donde servir los patés (2 cuencos por equipo)
- 1-2 batidoras y 2 vasos de batir
- tapers donde llevar los ingredientes que requieran preparación previa
- dípticos a repartir
- gorros de cocina y/o delantales (opcional)

Ingredientes (evitar los alimentos importados, elegir de producción nacional y de temporada) aprox. para un grupo-clase de 25:

- 50-55 rebanadas pequeñas de pan
- 10 plátanos canarios
- 1-2 botes de crema de cacahuete 100% (sin sal ni azúcar)
- 1 lechuga pequeña
- 5 zanahorias cortadas en palitos y rodajas
- 1 bote de aceitunas verdes
- 1 bote de maíz tierno
- 5 mandarinas en gajos
- 2 manzanas en palitos y láminas
- para el paté de aceitunas negras: 2 zanahorias medianas cocidas, 1 lata de aceitunas negras sin hueso, 30 g de pipas de girasol crudas y sin sal,
- AOVE, zumo de limón y ajo crudo al gusto
- para el hummus: 1 bote de garbanzos cocidos, sal, AOVE, ajo al gusto y un chorrito de zumo de limón. Tahine opcional.
- fruta extra para acompañar a las tostas (si se quiere enfatizar la presencia de fruta en desayunos/almuerzos/meriendas).

Desarrollo:

El alumnado **elaborará 2 minitostas**: una de crema de cacahuete y plátano, y otra de paté vegetal y decoración al gusto. Podrán comerlas en el momento o bien guardarlas para la hora del recreo. Previamente a la actividad deberán haberse **lavado las manos**.

5 MIN

Organizar el grupo-clase en **5 equipos**, localizando a las personas con **alergias** declaradas (información previamente solicitada al centro).

5 MIN

Presentar la actividad y dar las instrucciones.

5 MIN

Reparto de los materiales: menaje y alimentos (**previamente preparados en táper**) en cada uno de los 5 equipos.

10 MIN

Preparación individual de las minitostas de cacahuete y plátano.

10 MIN

Las educadoras preparan los 2 patés (aceitunas y hummus) y explican los pasos ante todo el grupo-clase, y los reparten por las mesas en cuencos.

15 MIN

Preparación individual de las mini tostas de paté, que se decoran con palitos de zanahoria, aceitunas verdes, maíz, gajos de mandarina, lechuga cortada... Identificando los ingredientes y nombrándolos de manera diversa, según culturas (por ej, aguacate o palta).

15 MIN

Preguntas al grupo-clase para discusión (atención a **promover la participación equilibrada de niños y niñas**, así como del alumnado menos participativo; facilitar el uso de vocabulario **español latino para alimentos o platos**, así como la expresión de **otras realidades culturales** alimentarias presentes en el aula); se puede hacer mientras comen lo que prepararon:

- a. ¿Cuáles de estos alimentos que hay sobre la mesa son **saludables**? ¿Cuáles no? ¿Por qué? ¿Cuáles otros podríamos usar?
- b. ¿**Dónde** se han producido? ¿Han necesitado mucho transporte? ¿Cuánta contaminación han producido los camiones?
- c. Clasificación de los alimentos vegetales en: **cereales, legumbres, frutas y verduras/hortalizas**.
- d. Recogida de conclusiones

5 MIN

Reparto de díptico de desayunos y meriendas sanas y sostenibles. Despedida.

● Fotografías de la actividad



● Observaciones y adaptaciones

- En edades superiores y con más tiempo podría organizarse a los equipos para **que laven, corten y preparen los alimentos con cubiertos adecuados a la edad.**
- Se recomienda hacer algún acercamiento previo a los contenidos, o repartir gorros de cocina y decorarlos.
- **La lectura y comentario del díptico podría realizarse después de la actividad,** o bien alargando la parte de las conclusiones para conectar los contenidos prácticos con los teóricos.
- Sobre los ingredientes: **muchos otros pueden usarse** (remolacha cruda o cocida, colirrábano, tomate, aguacate...) **según temporada.** También los patés vegetales pueden ser distintos. Pueden incluirse alimentos de origen animal, priorizando siempre la **predominancia de alimentos vegetales** por razones de sostenibilidad ambiental, salud y economía.

Elaborado por:



Financiado por:

