

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

E.E.E. CURA BROCHERO

Docentes: Sirvente Andrea-Correa Ana-Caravajal Gerardo-Carrión Giselle.

Año: Taller de cocina. Sección “C”. Educación de jóvenes y adultos.

Turno: Tarde.

Tema: “Alimentación saludable”.

Áreas integradas: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Cocina, Artes Visuales, Educación Física.

Contenidos seleccionados:

- ◆ Lengua: La lectura, comprensión y disfrute de distintos textos. Producción de palabras.
- ◆ Matemática: Sistema Monetario. Medidas de capacidad.
- ◆ Formación Ética y Ciudadana: Hábitos de Higiene.
- ◆ Ciencias Sociales: Efemérides. 13 de Junio “Fundación de San Juan”. 20 de Junio “Día de la Bandera”.
- ◆ Ciencias Naturales: Alimentación saludable. Los nutrientes.
- ◆ Cocina: Reconocer los utensilios, mobiliario y maquinarias del taller de cocina.

Promover la identificación de procesos tecnológicos en contextos reales de producción.

- ◆ Educación Física: Atletismo. Lanzamiento. Tratamiento de los símbolos patrios.
- ◆ Artes Visuales: Color. Línea. Textura Visual.

Desarrollo de las actividades.

Día 1: Lengua – Ciencias Naturales.

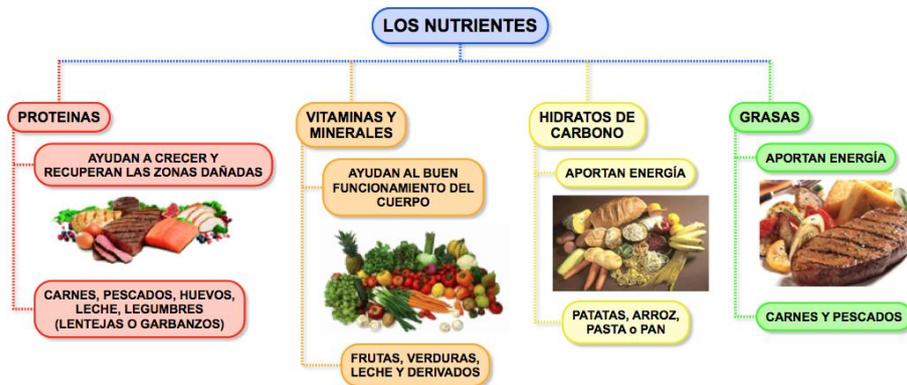
- 1) Leer en familia el siguiente texto.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que te brinden nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirte bien y tener energía. Los alimentos contienen nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. La nutrición es importante para todos, combinada con la actividad física es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y sano.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) Observar la siguiente imagen. ¿Cuáles son los nutrientes?



Día 2: Ciencias Naturales – Cocina.

1) Colocar a qué grupo de nutrientes pertenecen los siguientes alimentos.

PROTEINAS – VITAMINAS Y MINERALES – HIDRATO DE CARBONO - GRASAS.



2) Cocina. Recordar los hábitos de higiene que debemos tener en cuenta antes de trabajar. Lavarse las manos con agua y jabón.

3) Con ayuda de un adulto, realizar la siguiente preparación:

ENSALADA DE FRUTAS



Ingredientes: 2 manzanas, 3 naranjas, 1 banana, 1 pera, 1 limón, 2 cucharadas de azúcar.

Preparación: Rallar un limón y una naranja sin llegar a la parte blanca, exprimir una naranja y un limón mezclar la ralladura de las dos frutas con el jugo y reservar. Pelar las demás frutas y cortar en forma de cubitos. En una jarra colocar las frutas cortadas, la ralladura de limón, el jugo y el azúcar, mezclar muy bien. Dejar refrescar en la heladera y servir.

Día 3: Ciencias Sociales – Artes Visuales.

1) Realizar el siguiente calendario del mes de Junio en el cuaderno.

Junio 2020						
Fecha	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) Marcar las siguientes fechas importantes, 13 de Junio “Fundación de San Juan”, 20 de Junio “Día de la Bandera”.

3) Dialogar en familia e Investigar.

¿Quién fundó la provincia de San Juan? ¿En qué año? ¿Cómo se llama su fundador?

4) Artes Visuales. Dibuja 6 mapas de la provincia de San Juan, como el de la imagen en una hoja n° 5 blanca (recordar utilizar todo el espacio de la hoja). Pinta las imágenes con los materiales que tengas en casa (marcadores, crayones, fibras, lápices de colores, témperas, etc.). También puedes pegarle papeles de colores.



Día 4: Ciencias Naturales – Educación Física.

1) Copiar en el cuaderno la siguiente información.

¿Qué necesito para tener una alimentación saludable?

Verdura: 3 o 4 Variedades de verduras por día.

Frutas: Media taza de frutas cortadas, jugo de frutas o una fruta entera.

Pan o pasta: 1 Rebanada de pan, media taza de arroz o pastas como fideos, ravioles etc.

Alimentos con proteínas: Carne, pollo, pescado. también puede ser media taza de legumbres o un huevo.

Productos lácteos: 1 Taza de leche o yogurt.

2) Educación Física. Ubicarse en un lugar abierto, tomar una pelota y lanzarla haciéndola rodar por el piso, luego lanzarla desde la cadera y luego desde el hombro. Cada ejercicio se realiza 5 veces con mano derecha y 5 veces con mano izquierda. Tener en cuenta que debo adelantar el pie opuesto a la mano utilizada al momento de lanzar la pelota.

3) Juego: Colocar un aro en la pared o dibujar un círculo. Desde otra línea ubicada a 5 metros, realizar lanzamientos con la pelota tratando de dar en el aro o círculo ubicado en la pared. Hacer 5 lanzamientos con cada mano, recordando que el pie adelantado es el opuesto a la mano usada para lanzar. Seguir con juegos tradicionales y de mesa, con integrantes de la familia.

Día 5: Matemática - Formación Ética y Ciudadana.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

1) Resolver. Si realizo la siguiente compra ¿Cuántos billetes necesito para pagar en cada caso? Dibujar los billetes.

ALIMENTOS	BILLETES DE \$10,00	BILLETES DE \$20,00
 1 KG DE MANZANAS \$40,00		
 2 KG DE BANANA \$ 60,00		
 1 KG DE ZANAHORIA \$ 80,00		

2) Leer la siguiente información.

Lavado de manos y alimentos:

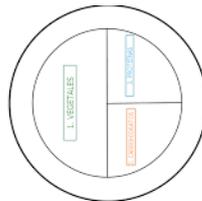


Lavarse las manos antes de cocinar es una de las reglas de higiene y manipulación de alimentos más importantes, las manos deben estar completamente limpias antes de manipular cualquier alimento. Los alimentos que deseamos consumir se deben lavar con abundante agua antes de cocinar o comer, como es en el caso de las frutas, verduras o carnes.

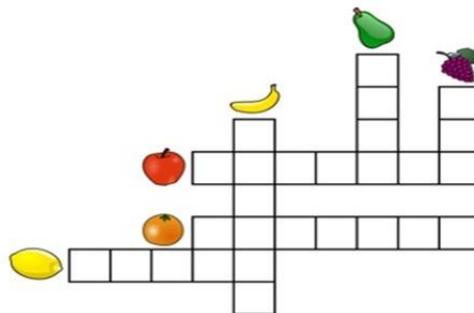
3) Dibujar los procesos de higiene durante la preparación de una comida.

Día 6: Ciencias Naturales. – Cocina.

1) Observar las siguientes divisiones de nutrientes en el plato y dibujar un menú que contengan algunos de estos. Ejemplo, un menú de ensalada de tomate, pescado y fideos.



2) Cocina. Escribir los utensilios necesarios para realizar la ensalada de frutas y realizar el siguiente crucigrama.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

Día 7: Matemática – Lengua.

- 1) Unir con flechas.

Si tuvieras que medir o pesar los siguientes alimentos. ¿Qué utilizarías?

LICUADO DE FRUTAS.

MANZANAS.

PAPAS.



POLLO.

JUGO DE NARANJA.

LECHE.

- 2) Busca, recorta y pega distintos alimentos saludables y colocar sus nombres.

Ejemplo.



MANZANA

Día 8: Ciencias Naturales – Artes Visuales.

- 1) Completa las siguientes oraciones utilizando estas palabras. Puedes observar el esquema de los nutrientes del día 1.

CARNES – ENERGÍA – LEGUMBRES – AGUA.

LAS PROTEINAS LAS ENCUENTRO ENY

ES IMPORTANTE TOMAR DURANTE ELDÍA.

LOS CARBOHIDRATOS APORTAN

- 2) Artes Visuales. En una hoja n° 5 blanca dibuja una Bandera Argentina, completa pegando círculos de colores celeste, blanco y amarillo donde corresponda, podrás utilizar materiales de reciclaje que poseas en casa (cartones, papeles, tapitas, telas, etc.). Inspírate en la imagen para realizar tu Bandera.



Día 9: Lengua- Cocina.

- 1) Registrar los alimentos que consumís en un día.

<p>Desayuno</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	A small illustration of a person sitting at a table with a plate of food and a glass.	<p>Almuerzo</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Merienda</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	A small illustration of a person sitting at a table with a plate of food.	<p>Cena</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---	---	---	-------------------------------------

- 2) Observar el punto anterior y escribir que tipo de nutrientes se consumieron durante el día.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

- 3) Cocina. Preparar: TORTA INVERTIDA DE MANZANA.



Ingredientes: PARA LA CUBIERTA: 50 gramos de manteca a temperatura ambiente, 180 gramos de azúcar, 3 manzanas, 2 cucharaditas de jugo de limón. PARA LA TORTA: 3 huevos, 300 gramos de harina leudante, 300 gramos de azúcar, 1 taza de leche, un pocillo de aceite, esencia de vainilla.

Preparación :Lavar y pelar las manzanas, cortarlas en fetas finas y rociarlas con un poco de jugo de limón. Derretir el azúcar junto con la manteca en una cacerola; una vez logrado el punto caramelo, verterlo en el molde previamente enaceitado. Luego, acomodar las fetas de manzana en forma circular cubriendo toda la superficie del molde y reservar. En un bol, batir los huevos con el azúcar, agregar la leche y el aceite. Integrar los ingredientes con movimientos envolventes. Colocar la mezcla en el molde que teníamos previamente con caramelos y las manzanas; llevar a horno medio durante 35 a 40 minutos. Retirar, dejar enfriar y desmoldar. Decorar a gusto y servir.

- 4) ¿Qué otras frutas pueden utilizar para hacer tartas dulces? Escribir junto a tu familia una receta con frutas.

Día 10: Ciencias Sociales – Educación Física.

- 1) Leer en familia.

El 20 de Junio se conmemora el día de la Bandera, su creador fue el General Manuel Belgrano, quien un 27 de Febrero de 1812 la enarbola por primera vez a orilla del Río Paraná. La fecha de su conmemoración se debe al fallecimiento del General Manuel Belgrano, quien luchó por nuestra patria y fue creador de uno de los signos más importantes como ciudadanos argentinos, la bandera.

- 2) Nombrar en qué lugares de tu departamento, se puede observar la bandera.
3) Educación Física. Que un miembro de tu familia lea y compartan el tratamiento de símbolos patrios.

El Himno Nacional Argentino, la Bandera Nacional y el Escudo, son símbolos patrios; cada vez que escuchemos y cantemos el Himno debemos estar de pie, firmes y entonarlo con respeto y orgullo, cuando termine aplaudimos y descansamos.

Cuando pasa la Bandera de ceremonia debemos estar firme y aplaudir su paso, cuando se iza o baja la bandera debemos estar firmes, al llegar al tope aplaudimos, pero cuando se baja solo estamos firmes y en respetuoso silencio. En estos días recuerda usar la Escarapela.

Directora: Analía Cáceres.