

Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani - Taller de Cocina- Formación Laboral.

Escuela: Escuela de Educación Integral de Adolescentes y Jóvenes con discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani.

Docente de grado: Prof. Elina Bustamante.

Docente de especialidad en Tecnología: Prof. Viviana Bardia.

Ciclo: ORIENTADO.

Turno: Mañana.

Área Curricular: Formación Laboral.

Título de la propuesta : Cocinamos en familia .

Contenido: Alimentación Saludable

Actividades

Observer la imagen de Alimentación Saludable

“ Es la forma equilibrada de comer los alimentos disponibles, representa la alimentación diaria para mantener un buen estado de salud, y las cantidades por porciones que se recomiendan consumir por día”.



Leer las cantidades recomendadas de:

- Verduras y frutas
- Papas, legumbres, cereales, papa y pan.
- Leche, yoghurt y quesos.
- Carnes y huevos.
- Aceites, frutas secas y semillas.
- Opcionales: Dulces y grasas
- AGUA

Registrar en el cuaderno los alimentos que salen en la imagen de Alimentación Saludable

Realizar lista de los alimentos que observamos en el dibujo.

Hablar en familia sobre los alimentos que deberíamos priorizar en la elección diaria y equilibrada a la hora de comer.

Día 2

Contenido: Recetas de Cocina

Actividades:

.Realizar en familia o con ayuda, la rica receta que anteriormente elaboramos en nuestro taller, de ROSQUITOS.

Llevar a cabo las medidas de higiene correspondientes de lavado de manos que realizamos habitualmente antes de comenzar nuestras tareas de cocina: Lavado de manos, limpieza y cortado de uñas, cubrir o tomar el cabello, etc.

Manos a la obra!!!!

Preparacion de la receta: Rosquitos

Ingredientes de la Receta:

- 1 Kg de Harina
- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de aceite
- 2 Huevo

Pasos a seguir:

1. Colocar la harina, agregar uno por uno los ingredientes y por último los huevos.
2. Mezclar hasta obtener una masa blandita y aceitosa.
3. Dejar reposar durante 5 minutos.
4. Tomar parte de la masa y hacer con la mano trocitos largos, cortar en trozos más pequeños y en forma circular unir sus puntas.
5. Colocar harina en una placa y poner los rosquitos sobre la misma.
6. Precalentar el horno aproximadamente 5 minutos.
7. Cocinar 20 minutos a temperatura media.
8. DISFRUTAR!!!!!! de esta maravillosa receta!!

Día 3

Contenido: Alimentación.

Actividades:

Observar los ingredientes que seleccionamos.

Escribir en el cuaderno.

Con ayuda de algún familiar leer y deducir ¿Cuál es el mejor momento del día para consumirlo.?

Observar el gráfico de Alimentación Saludable, analizar que recetas podemos llevar a cabo, seleccionando un alimento de cada uno de los espacios que componen el gráfico.

Ejemplo: Pastel de papas

Ingredientes: carne, huevos, cebolla, papas, harina, agua, etc...

Escribir la preparación de la receta en el cuaderno.

Directora: Marianela Camargo

Vice Directora: Daniela Sirera