

ESCUELA: E. E. E. MERCEDITAS DE SAN MARTÍN

DOCENTES: : Lic. Anabel Veragua - Liliana Olivera

SECCION: P.P.P. Cocina

TURNO: tarde

ÁREA: gabinete técnico - taller de cocina,

TITULO: **CON HIGIENE E HIDRATACIÓN SALUDABLE**

COMBATIMOS EL CORONAVIRUS EN FAMILIA.

CONTENIDOS

- + Lectura comprensiva
- + Las frutas
- + Concepto de jugo
- + Lavado de las frutas
- + Bebida saludable: jugo natural de frutas

DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

Actividades para el Miércoles 1 de Abril

1-En familia leemos el cuento las veces que sea necesario.

Don Amargo y sus ciruelas

Don Manuel tenía un campo grande donde había plantado un montón de árboles, la mayoría de ellos, frutales. Eran árboles hermosos, grandes y llenos de las más ricas frutas. En este campo había ciruelos, naranjos, limoneros, árboles de mandarinas, de higos. Todos los arbolitos frutales eran amigos entre sí, y se entretenían en largas charlas. Cada uno sabía para qué había sido plantado y que, con la fruta que nacía de ellos, mucha gente se alimentaba.

Es cierto que cuando venía Don Manuel a sacar la fruta, les tironeaba un poquito y eso les dolía, pero a la mayoría no les importaba. Es más, muchos esperaban el momento de la cosecha para sentir esas rosquillitas que su dueño les hacía y reírse un poco.

Sin embargo, no todos los árboles eran iguales. Había un ciruelo al que todos llamaban Don Amargo y no porque sus ciruelas fueran amargas, sino porque él era distinto al resto. El ciruelo era realmente hermoso y sus grandes y brillosas ciruelas llamaban la atención, A Don amargo le molestaba mucho que le sacaran sus frutos. Decía que no era justo.

- Nosotros estamos para alimentar a la gente. Le decía el arbolito de mandarinas,
- Servimos para hacer el campo más hermoso, para que nos miren, para que aprovechen nuestra sombra, pero eso no significa que nos tengan que sacar lo que es nuestro.
- ¡Ay qué comentario tan ácido y eso que no es un árbol de cítricos! Dijo Meterete, que no era un frutal, sino un pajarito que se la pasaba sobrevolando los árboles, alimentándose de sus frutas y sobre todo metiéndose en las conversaciones ajenas.
- Nadie podía hacerle entender al ciruelo que lo bueno de tener algo, es que se comparta con los demás, que de nada vale tener lo que sea si lo guardamos sólo para nosotros.

Don Manuel fue a la plantación con su gran canasta bajo el brazo y empezó a arrancar las frutas de los arbolitos. Mientras hacía esta tarea y muy a propósito decía:

- He decidido no cosechar más ciruelas, a partir de ahora no arrancaré ni una. En el pueblo me han dicho que es la mermelada que menos se vende. Don Amargo estaba feliz, ya no debía compartir lo suyo con nadie, Pasó el tiempo y Don Amargo empezó a cargarse de ciruelas que, al no ser sacadas, se pudrían y olían muy feo.

Los otros frutales trataban de corres sus ramas para no contagiarse con el olor que salía del ciruelo.– ¿Y Don Amargo cómo anda todo? Lo veo lleno de ciruelas, lástima que están todas podridas. ¿No quiere un perfumito? No huele muy bien que digamos. Dijo Meterete, Don Amargo, molesto ya por la cantidad de ciruelas acumuladas en sus raíces, el olor que salía y la soledad que sentía, ofreció a Meterete comer cuántas quisiera.

- ¡Ni loco Don Amargo! Si no las pude comer antes, menos ahora que están podridas. Además no se olvide, son suyas y sólo suyas. Dejé no más, deje. Yo me arreglo con una mandarinita que picoteo por allí y que además tienen más vitamina C.

- Vio Don Amargo, ahora tiene toda la fruta para Ud. solito y ¿de qué le ha servido amigo? ¡Pensar que sus ciruelas eran una pinturita mire vea! ¿Y ahora? ¿Quién quisiera comer una de ellas? Don Amargo de verdad entendió que lo que no se comparte se pudre, que el verdadero valor de lo que se tiene, sea lo que sea, está en compartirlo con el otro.

Tan mal y arrepentido por su actitud egoísta se sentía el ciruelo pidió perdón a sus amigos los frutales.

Don Amargo y sus ciruelas. Escritores argentinos. Autores de literatura juvenil. Los mejores cuentos. www.cuentoseducativos.com

2-Para pensar y conversar en familia:

- ¿Te gusta compartir tus cosas?
- ¿Prestas tus útiles escolares a tus amigos?
- ¿Podes darte cuenta que cuando uno comparte lo que tiene con el otro, todo es mejor?

3-Dibuja a Don Amargo el ciruelo

Actividades para el Martes 2 de abril

1-¡Hola! Ahora trabajamos en actividades de cocina.

Realizaron el zumo?.....

¿Te gustó?.....

¿Quién tomó en tu familia?.....

¿Quién te ayudó a realizarlo?

¿Lo realizaste con naranja?

¿Con qué otra fruta se podría realizar un zumo?.....

2-En familia lee, para saber cada día más

¿QUÉ SON LAS FRUTAS?

Son un conjunto de frutos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres, poseen un sabor y aroma intenso y con un gran valor nutritivo: en vitaminas y minerales.

Suelen usarse en postres. Frescas o cocinadas.

Tienen pocas calorías y un alto porcentaje de agua

3- Dibuja la o las frutas que te gustan. Escribe su nombre.

4-Recorta y pega frutas en estado natural o frescas.

Actividades para el jueves 3 de Abril

- 1-Busca en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=3b8YJqPjIPc> Como desinfectar correctamente las frutas y verduras
- 2-Recuerda estos consejos para poder lavar cada vez que comas frutas.
- 3-Ahora vamos a realizar un jugo Pero antes aprendemos ¿Qué es un jugo?

¿Qué es un jugo?

Es el zumo de frutas, exprimidas, licuadas o procesados que pasa por un filtro y se le agrega agua .puede ser endulzado o no.

- 4-Recuerda :¿qué es un zumo?.
- + ¿Qué tiene el jugo que no tiene el zumo?.....

- 5-Con ayuda de un familiar, realiza un jugo, siguiendo la siguiente receta.

Jugo de limón

Ingredientes:

2 limones

40 g de azúcar o cantidad que prefieras de edulcorante

500 cm de agua

Hielo a gusto

Preparación

Lava muy bien los limones y seca.

Corta a la mitad y retira la semilla. Exprime los limones.

Pasa por colador el zumo. En una jarra agrega el agua, el azúcar, si deseas el hielo y el zumo de los limones .Revuelve y coloca en vaso para ser bebido.

Directora: Lic. Verónica Bitrán