



Arte Culinario / Cocinero



1. Nombra los cuatro grupos básicos de alimentos.
 - a. Colecciona recortes de comidas de cada uno de estos grupos.
 - b. Usa tus cromos o recortes para hacer un collage, un poster para exponerlo en el club, la escuela o la iglesia.
2. Describir un menú diario completo y balanceado, compuesto de los alimentos más adecuados para cada comida.
3. Ayuda a preparar, servir y fregar los platos después de comer.
4. Preparar (solos) dos tipos de sandwich (emparedados)
5. Prepara dos ensaladas diferentes.
6. Ayuda a preparar un picnic para almorzar y empaquétalo con cuidado. Reparte tu picnic entre tu familia o amigos. Aprende a acondicionar y transportar los alimentos (los cuatro grupos básicos de alimentos deben estar incluidos)

AYUDA

1. Grupos de alimentos:
 - a. Grupo de frutas: cítricos (pomelo, limón, naranja, mandarina), plátano, manzana, melocotón, pera, fresa, etc.
 - b. Grupo de vegetales: tomates, patatas, pimientos, col, hortalizas, verduras, etc.
 - c. Grupo de cereales y granos: cereales, pan de cereales y productos hechos con granos enteros enriquecidos, o granos reconstituyentes como el arroz, cereales, malta, maíz...
 - d. Grupo de proteínas: judías secas, guisantes secos, lentejas, garbanzos, nueces, cacahuetes, manteca de cacahuete, huevos, soja, queso y vegetales proteínicos.
 - e. Grupo de lácteos: leche entera, vaporizada o desnatada, leche deshidratada, suero de leche, leche de soja, requesón, yogurt, helados.
2. Haz un menú completo que incluya: ensalada, sopa, entrantes, vegetales, postre y también pan y bebidas.
3. El punto 3 de los requisitos mínimos puede realizarse conjuntamente con el 2.
4. Ayuda a los niños a hacer unas sencillas y deliciosas galletas. Puedes realizarlas con una receta o con un preparado de galletas que venden en tiendas.
5. Limpiar alrededor de la fogata, teniendo en cuenta las normas de seguridad al preparar el fuego. O haz dos bocadillos rellenos de mermelada y manteca de cacahuete. Haz un pisto sazonado y/o revuelto; o hacer una ensalada.
6. Prepara un almuerzo para una salida al campo y que coma tu grupo del mismo. Puede hacerse bajo un árbol cercano.

Grado Nivel 3