

¡Nos vamos de picnic!

Fiesta de sabores de temporada

Nombre _____

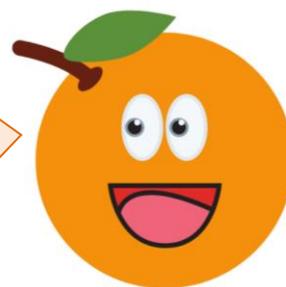


Cuidamos nuestra salud y también nuestro planeta

En nuestra vida diaria realizamos muchas actividades y algunas de ellas nos permiten comer fuera de casa, como por ejemplo cuando comemos en la escuela, en una excursión, en un cumpleaños o en un picnic con nuestra familia. Aunque parezca difícil, es muy importante que sigamos los mismos hábitos de alimentación y de higiene que cuando comemos en casa y además, que seamos respetuosos con nuestro planeta.

Con estas actividades descubriremos cómo preparar un delicioso picnic, a la par que respetamos el medio ambiente. También hablaremos de la importancia de los hábitos de higiene alimentarios para evitar intoxicaciones. No lo olvidemos: podemos disfrutar comiendo fuera de casa, pero mejor si es de manera sana y responsable.

Si cuidamos nuestra salud eligiendo bien los alimentos que tomamos, cuidamos al mismo tiempo la salud de nuestra casa común: La Tierra.



¿Y si empezamos cantando y bailando?

Estad atentos a la coreografía que veréis en la pizarra, para cantar y bailar todos juntos.

Trabajo individual:

Taller “Conociendo los alimentos”

¿Qué necesitaremos para hacer nuestro picnic sensacional?

Os invitamos a descubrir todo lo que debemos tener en cuenta cuando comemos fuera de casa, qué alimentos podemos llevar, cómo conservarlos, cómo divertirnos siendo respetuosos con el medioambiente y muchos consejos más que aprenderemos en las siguientes actividades.



Taller “Conociendo los alimentos”

Con toda la información que os ha facilitado vuestro maestro/a, completa la siguiente tabla, anotando o dibujando aquellos alimentos de cada estación que recuerdes. Escógelos bien porque luego os servirán para preparar un súper picnic entre todos.

Alimentos de temporada

INVIERNO	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO

Trabajo en equipo

Recetas sencillas para comer de picnic

Folio giratorio

Lluvia de ideas

Propuesta de picnic "Fiesta de sabores de temporada"

1

Recetas sencillas para comer de picnic

Después de ver los vídeos de recetas y las que habéis propuesto entre todos, por parejas, escoged la que más os haya gustado y completad la siguiente ficha. Una vez elegida la receta, os invitamos a realizar la siguiente ficha. Las que preparéis entre todos os ayudarán a preparar un súper picnic entre todos.

RECETA

NOMBRE DE LA RECETA

INGREDIENTES

ELABORACIÓN

¿QUÉ CANTIDAD NECESITAMOS?

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINADO

QUÉ UTENSILIOS NECESITAMOS

¡Nos vamos de picnic!

Fiesta de sabores de temporada

Nombre _____

Propuesta de un picnic responsable: "Nos vamos de picnic"

Llegados a este punto, hemos aprendido qué alimentos comer en cada estación, sus sabores y texturas. Además, habéis hecho una lista pormenorizada de todo lo que se necesita para ir de picnic y decidido deliciosas recetas. Así pues, os proponemos que preparéis en clase un picnic responsable para el almuerzo. Tened en cuenta los consejos que os indicamos a continuación y **¡a disfrutar!**

Seguro que conseguís ser un gran ejemplo para el resto de compañeros y compañeras del colegio.

¡Recordad! Para que nuestro planeta también disfrute del picnic, es muy importante que separéis los residuos de vuestro almuerzo en los distintos cubos de reciclaje.



Nuestro Picnic Responsable

- **SEGURIDAD E HIGIENE**
 - LIMPIA las manos, superficies, utensilios y alimentos con agua
 - SEPARA los alimentos crudos y cocinados, utilizando envases diferentes
 - CONSERVA EN FRIO, los alimentos frescos y cocinados que no se consuman en el momento
- **TODOS COMEN TODOS COLABORAN**
- **¡RECOGEMOS Y CLASIFICAMOS LA BASURA!**