

El recetario de clase



Áreas relacionadas
Educación Primaria:

- Conocimiento del medio.
- Matemáticas.
- Lengua castellana y literatura.

Objetivos perseguidos
con esta actividad:

- Conocer algunos platos saludables de nuestra cultura tradicional que contengan fruta y verdura.
- Elaborar recetas tradicionales cuyos ingredientes principales sean la fruta y verdura.
- Investigar en el entorno próximo la procedencia de los ingredientes que se utilizan en la elaboración de estas recetas.
- Sumar esfuerzos y generar sinergias en torno a la recuperación de recetas a base de productos de temporada.

Competencias básicas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural.
- Competencia de razonamiento matemático.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
- Competencia digital y tratamiento de la información.
- Competencia social y ciudadana.

Nivel educativo:

- Tercer ciclo de Educación Primaria.

Ciclo de Primaria

3°

PLANTEAMIENTO GENERAL

La elaboración de recetas tradicionales ha estado ligada, a lo largo de la historia, a los cultivos cercanos y de temporada.

La tradición de estas recetas, vinculada en ocasiones a calendarios festivos o simplemente a la estacionalidad, están basadas en la dieta mediterránea y utiliza productos ligados a la tierra, al mar y a la montaña.

La transmisión de esta sabiduría de generación en generación ha sido fundamentalmente oral, y apenas se ha podido conocer y recopilar una mínima parte de los conocimientos de mujeres y hombres que transforman ingredientes en obras de arte culinario.

Con esta actividad pretendemos acercar la escuela a los aromas y sabores que nos han acompañado durante siglos investigando y practicando las recetas arraigadas de nuestras culturas.



ESQUEMA DE DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Esta actividad consiste en realizar, con ayuda de las familias un “Recetario de comidas de nuestras casas”.

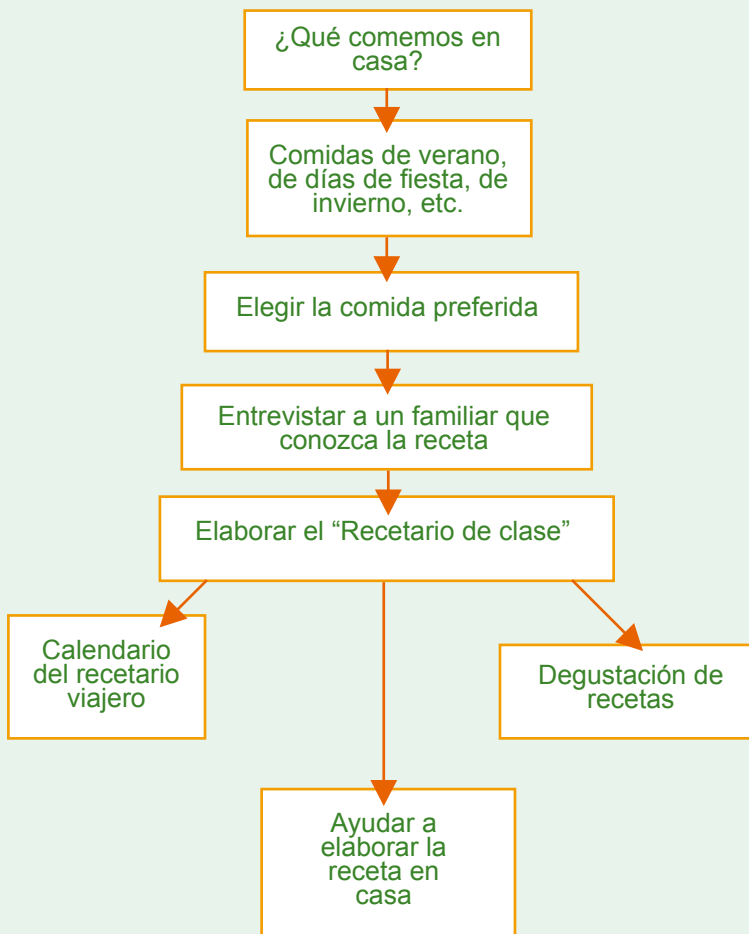
Se comenzará hablando de las comidas que se asocian a acontecimientos especiales y épocas del año, y cada alumno y alumna, elegirá aquella receta que más le guste y que contenga verduras y hortalizas.

Tras pedir a los familiares que expliquen con detalle cuáles son los ingredientes y la forma de prepararla, se elaborará con todas ellas un “Recetario de clase”, en el que también se incluirán refranes, canciones o dibujos para hacer una bonita presentación.

Este “Recetario de clase” se convertirá en viajero e irá pasando por todas las casas, donde junto con sus familiares, verán las recetas e incluso podrán intentar elaborar alguna.

Esta actividad se puede acompañar de una degustación de algunas de ellas que se realizará con ayuda de las familias.

EL RECETARIO DE CLASE



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Presentación, iniciación, motivación

Se comenzará hablando en clase sobre las comidas que se suelen hacer en nuestros hogares en determinadas fechas: comidas de verano, comidas de invierno, comidas de los domingos, comidas de días especiales o celebraciones y pidiendo al alumnado que seleccione alguna que le guste y cuyos ingredientes principales sean las verduras u hortalizas. Se incluirá alguna explicación sobre la cantidad de nutrientes que aportan a nuestra dieta y en definitiva su importancia para una alimentación saludable.

Proceso paso a paso

Cuestionario sobre una Receta de cocina

A cada alumno y alumna se le pedirá que entreviste a alguno de sus familiares para que le cuente con detalle cómo se elabora la receta que ha elegido y qué ingredientes se necesitan.

Al final de esta ficha se encuentra el cuestionario para imprimir.

Una vez realizada la entrevista cada alumno y alumna presentará en clase “Su Receta”.

Elaboramos nuestro “Recetario de clase”

En el formato elegido, escribirán sus recetas y las acompañarán de fotos, canciones, refranes o dichos vinculados a los ingredientes de las mismas. Se puede organizar el “recetario” según las diferentes estaciones del año, asociándolas según sean platos fríos o calientes o según el país de procedencia. En el caso de elaborarlo en papel, se hará de forma que después se pueda encuadernar.

Se establecerá un “Calendario de Viaje” para el “Recetario de clase” y cada niño y niña se lo llevará un día a su casa, donde junto con sus familiares verán las recetas e incluso podrán intentar elaborar alguna.

Por último, con ayuda de sus familiares elaborarán algunas de las recetas y se realizará una degustación en el aula.

IDEAS PARA LA ACCIÓN

Se puede proponer al alumnado que asuma algún compromiso relacionado con las tareas de la comida: al menos una vez en semana ayudar a preparar la comida, o prepararse ellos mismos el desayuno o la cena, etc.

Tras unos minutos de reflexión, podrían elegir y escribir cada uno y cada una su propio compromiso y firmarlo, haciendo un tablón o cuaderno de los compromisos del trimestre. Al finalizar el mismo, se realizará una revisión del cumplimiento de los compromisos.

Insertar el trabajo realizado en la web de centro y/o en el portal de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte y difundirla a través de las redes sociales, invitando a reflexionar sobre nuestra dieta.

MATERIALES NECESARIOS

- Fichas de trabajo.

PREGUNTAS PARA DINAMIZAR

- ¿Qué personas cocinaban en casa cuando tu madre y padre eran pequeños? ¿Y ahora? En el caso de tus abuelos, ¿quién compraba la fruta y la verdura?
- ¿Dónde la compraban?
- ¿Llevaban algo tus padres al colegio para el desayuno?
- ¿Qué se come en tu casa cuando hay una celebración? ¿Y en las épocas festivas del año?
- ¿Recuerdas alguna fruta de verano que te guste mucho?
- ¿Y de otoño?

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Si se conoce a alguien que se dedique a la restauración, se puede invitar a clase para que cuente cómo elabora los menús, cómo hace las compras, si tienen diferentes precios las cosas a lo largo del año, si compra directamente en el mercado.

Se intentará elaborar con el alumnado un listado de preguntas que se le podrían hacer.

También se podría invitar a una persona que se dedique a la restauración y elabore menús con productos de proximidad con la iniciativa denominada KM 0, o de un restaurante vegetariano.

Se puede realizar colectivamente, con los datos obtenidos en cada cuestionario, un diagrama de barras gigante que muestre comparativamente las proporciones de alimentos frescos, conservas y congelados.

RECURSOS DIGITALES

- **“Modelo de recetario”**. Plan de Consumo de Frutas. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
[PDF Disponible en web](#)
- **“Recetario infantil Disfruta del Tomate”**. Recetarios ganadores.
[Disponible en web](#)
- **“Plan de consumo de frutas: medidas de acompañamiento”**. Portal de Hábitos de vida saludable. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
[Disponible en web](#)
- **“Comedores saludables”**. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
[Disponible en web](#)
- **“Guía de actividades gastronómicas en el entorno escolar. Ideas prácticas para el profesorado”**. Ministerio de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
[Disponible en web](#)
- **“Informe Alimentos Kilométricos”**. Amigos de la tierra.
[Disponible en web](#)
- **“Cocinar en familia”**. Aprende a Cocinar en Familia: con recetas de la dieta mediterránea. Portal Alimentación.es. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
[Disponible en web](#)

Cuestionario para la entrevista

Nombre de la persona que entrevistamos:

Edad: **Sexo:**

Nombre de la receta:

Estación del año recomendada para elaborarla:

¿Quién se la enseñó? :

¿Tiene algún recuerdo de su infancia asociado a esta receta?:

.....

Ingredientes de tu despensa necesarios para elaborarla:

Ingredientes	Cantidad	¿Fresco?	¿Conserva?	¿Congelado?	¿Dónde lo compras?

Cómo se prepara paso a paso:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

