

Ayudante de Cocina



1. Nombra los cuatro grupos básicos de alimentos.
 - a. Colecciona ilustraciones de cada uno de ellos.
 - b. Usa esas ilustraciones a fin de hacer un cartel para el club, la escuela o la iglesia.
2. Prepara el menú para un almuerzo.
3. Ayuda en la preparación de un almuerzo, sirve los platos y limpia todo después.
4. Haz una receta de bollitos de la clase que más te guste.
5. Demuestra cómo se puede encender una fogata al aire libre, o prepara dos clases diferentes de sándwiches, o prepara dos ensaladas diferentes.
6. Ayuda en la preparación de los alimentos para un picnic, y envuélvelos cuidadosamente. Comparte esos alimentos con la familia o con amigos.



Ayuda

1. El grupo de las verduras y frutas: Frutas cítricas, tomates, morrones, melones, repollos, frutillas, verduras verdes o amarillas, papas, etc.
El grupo de los panes y cereales: Panes, cereales y otro productos fabricados con granos integrales, enriquecidos o restaurados como arroz, trigo, avena, cebada, maíz, etc.
El grupo de los alimentos proteicos: Porotos secos, arvejas secas, lentejas, garbanzos, nueces, maní, manteca de maní, huevos, queso de soja y verduras que contienen proteínas.
El grupo de los Lácteos: Leche entera, evaporada o descremada, crema de leche, leche de soja, requeso, yogurt y helados.
Fuentes: revistas y catálogos de semillas.
2. El menú completo de un almuerzo incluye sopa, ensalada, entrada, verduras, un postre, como asimismo bebidas (de preferencia agua o bebidas naturales) y pan.
3. Este almuerzo puede ser el resultado del requisito anterior.
4. Ayúdele al niño a hacer una sencilla receta de bollos. Puede seguir las indicaciones de una receta o emplear una mezcla ya preparada.
5. Limpie los alrededores del lugar de la fogata y aplique reglas de seguridad al encenderla, o haga dos porciones de sándwiches o use elementos ya preparados como ser mermelada, manteca de maní, etc., o haga una sencilla ensalada de lechuga o tomates, etc.
6. Prepare la comida de un picnic, y cómlala con su grupo, aunque sea debajo de un árbol.