

# Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



TÍTULO: "LIBRO DE RECETAS CASERAS"

		TODOS LOS MÓDULOS	MOVILIDAD STARS
	X	CONSUMO Y RECURSOS NATURALES	NATURALEZA Y BIO
		ENERGÍA Y EFICIENCIA ENERGÉTICA	ESPACIO PÚBLICO E INT. URB.

<b>CURSO</b> 2º ciclo Infantil (5-6 años). 1º y 2º de primaria. Educación Especial.	<b>ASIGNATURA</b> Autonomía personal, conocimiento del entorno, lenguajes: comunicación y representación. Lengua Castellana y Literatura, Primera Lengua Extranjera, Educación Artística, Ciencias de la Naturaleza, Valores Sociales y Cívicos.
--	--

## COMPETENCIAS

Comunicación lingüística.  
Aprender a aprender.  
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

Con esta actividad se pretende poner en valor las características de una dieta saludable, de una cocina familiar y tradicional, de unos alimentos frescos y una alimentación sostenible y local.

## PASO A PASO

Es necesaria la implicación de las familias.

- **OBJETIVOS** (PARA PROFESORADO):

- Conocer y manejar con responsabilidad los utensilios necesarios para cocinar.
- Valorar la importancia de una buena higiene para manipular los alimentos.
- Aprender y reconocer los diferentes tipos de alimentos según su origen animal o vegetal y su procedencia.
- Identificar y valorar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación.
- Reconocer la importancia de una alimentación sana.

# Educación hoy por un Madrid más sostenible

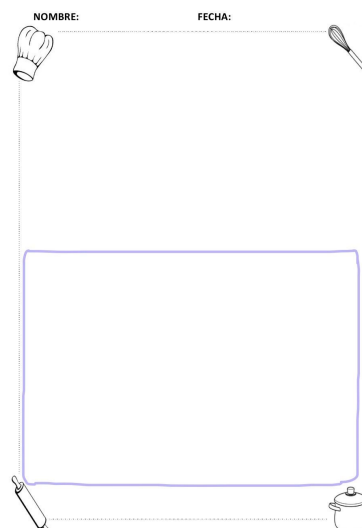
Proyectos de educación ambiental para centros educativos



- Manipular alimentos.
- Familiarizarse con algunas técnicas de cocina: amasar, batir, exprimir, cocer, hornear, etc
- Valorar la importancia del trabajo colaborativo y de igualdad de género en las tareas domésticas.
- Trabajar la lectoescritura y aprender vocabulario nuevo.

## - PASO 1:

1. Imprimir, dibujar o calcar la [ficha de la receta casera](#). Incluye dos plantillas, una que simula una tabla de cocina, para escribir el nombre de la receta, los ingredientes y la preparación. Y otra en la que dibujar en la mitad superior los ingredientes y utensilios necesarios, y en el recuadro inferior el resultado del plato cocinado o a sí mismo/a cocinando.



2. Se pide a las familias que dicten a sus hijos/as una receta familiar o que conozcan.
3. Se pide que las recetas sean caseras y los ingredientes que se usen sean de proximidad y cercanía, para fomentar una alimentación saludable, sostenible y local.
4. El dictado para los más peques: hay que ir dictando despacio, y vocalizando (exagerar los sonidos si es necesario) primero el nombre de la receta, luego los ingredientes y finalmente la elaboración de la receta, para que los niños/as lo vayan copiando en la ficha. Pueden escribir con letra mayúscula o minúscula, como se sientan más seguros/as. Lo importante es que reconozcan el sonido y lo asocien a la letra. Después pueden leer en familia lo que han escrito.
5. Se pide a los niños/as dibujar los ingredientes principales y el resultado final o a ellos/as mismos/as cocinando.

## - PASO 2: ¡MANOS A LA OBRA!

6. Elaborar en casa la receta que han escrito y dibujado, y si os atrevéis podéis

# Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



enviamos una foto del chef o del proceso de elaboración y su rico resultado.

7. Animamos a las familias a crear su propio Recetario, realizando esta actividad una vez a la semana, que luego puedan compartir en clase y comparar con las recetas de los demás compañeros/as.

## - PASO 3: PARA 2º DE PRIMARIA:

--- Para reflexionar, responde las siguientes preguntas:

8. ¿Sabes qué son los “alimentos de proximidad”? Revisa en tu nevera qué fruta, verdura, pescado y carne hay, pregunta a tus padres dónde lo han comprado e investiga cuál es el lugar de origen de esos alimentos. ¿Alguno viene de fuera de España?
9. Averigua si en tu barrio hay comercios que ofrezcan alimentos locales que se hayan cultivado o criado cerca de donde vives.
10. ¿Sabes qué son los Grupos de Consumo? Averigua si existe alguno en tu barrio o cerca, y propón a tu familia participar en un Grupo.

--- Por último, te proponemos que escribas la receta en inglés.

Para fomentar la agricultura local y de temporada, os dejamos el enlace del [Mercado Municipal de Productores Planetario](#) que podéis visitar con vuestros padres y llevaros alimentos frescos, sanos y cercanos.

## UN PASO MÁS ¿TE ANIMAS?

*PARA FAMILIARES:* Para profundizar, puedes [encontrar Grupos de Consumo a los que unirte](#), para buscar productos locales, ecológicos y de temporada, teniendo en cuenta criterios sociales y ambientales. Y también puedes aprender a crear un [Grupo de Consumo](#).

*PARA PROFES:* Crea tu “cuaderno de sostenibilidad”. Os animamos a recopilar las recetas del alumnado y elaborar un Libro de Recetas Caseras, que se puede compartir en aula, trabajar proyecto sobre Alimentación Saludable y Responsable y promover la creación de un Libro Viajero.

Si te apetece, puedes hacer una foto o un vídeo del proceso de elaboración de la receta, y compartirlo en: [compartidosostenibilidad@gmail.com](mailto:compartidosostenibilidad@gmail.com)

También puedes subirlo a tu red social favorita con el hashtag **#CompartiendoSostenibilidadEHMS**

## QUEREMOS SABER TU OPINIÓN

Por favor, ayúdanos a seguir mejorando contestando estas cuatro preguntas ¡te llevará menos de un minuto!

[Pincha aquí para acceder al cuestionario de evaluación](#)