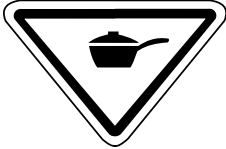


# Cocinero

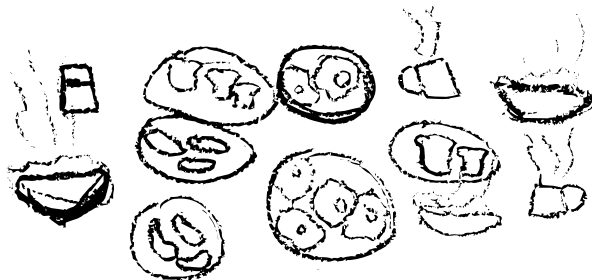
1. Mencione los cuatro grupos básicos de alimentos.
  - a. Coleccione fotos de cada uno de estos grupos de alimentos.
  - b. Use sus fotos para hacer un cartel/“poster” para exponer en su club, escuela o iglesia.
2. Describa un menú diario completo y balanceado.

O

Prepare un menú completo para la cena.
3. Ayude a preparar, a servir una cena de cuatro entradas (“courses”), y también a limpiar después.
4. Prepare dos clases de emparedados (“sandwiches”).
5. Prepare dos ensaladas diferentes.
6. Ayude a preparar una comida/ almuerzo para día de campo (“picnic”).
  - a. Incluya alimentos de los cuatro grupos básicos.
  - b. Comparta este “picnic” con familiares o amigos.



Grado 2



## Ayudas

1. **Grupo de vegetales-frutas:** cítricos, tomates, pimientos, melones, repollo, “berries”, vegetales verdes o amarillos, papas, etc.  
**Grupo de pan-cereal:** Panes, cereales, y otros productos de granos/ semillas.  
**Grupo de proteínas:** frijoles, chicharos/guisantes, lentejas, garbanzos, nueces, maní o cacahuets, mantequilla de maní, huevos, queso de soya, proteínas vegetales.  
**Grupo lácteo:** leche entera, evaporada, o descremada, leche en polvo, crema, leche de soya, requesón, yogur.  
Fuentes: revistas y catálogos de semillas.
2.
  - a. **Grupo de vegetales y frutas:** cuatro o más porciones al día.  
**Grupo de panes y cereales:** cuatro o más porciones al día.  
**Grupo de proteínas:** dos o más porciones al día.  
**Grupo lácteo:** los niños necesitan de tres a cuatro tazas, los adultos dos o más al día.
  - b. Menú para la cena: Sopa, ensalada, entrada, vegetales y postre.
3. Esta cena puede ser el resultado del requisito #2. Ayudar a preparar la cena y a limpiar son experiencias entretenidas. Déle un abrazo al niño.
4. Prepare dos rellenos para emparedados (“sandwiches”), o use productos preparados como jalea, mantequilla de maní, etc.
5. Prepare una bandeja con diferentes vegetales y/o una ensalada mixta, o ensalada de gelatina. Inste la creatividad.
6. Prepare un almuerzo para día de campo (“picnic”) y salga con su grupo, ya sea debajo de un árbol o en el jardín de la iglesia.

## Fuentes

“Betty Crocker’s New Boys and Girls Cookbook, Golden Press, New York”; u otros libros de cocina para niños.