



TALLER: ¿Qué beben tus personajes favoritos? - ZUMOS Y LICUADOS

Nivel educativo: 3º de primaria

OBJETIVOS

- Conocer las frutas y las verduras.
- Aprender a hacer varios zumos y licuados y a combinarlos entre ellos. Actividad culinaria.
- Aprender la importancia de comer variado (frutas, verduras...) y de sus beneficios.

DESCRIPCIÓN

En este taller aprenderemos la importancia de las frutas y las verduras. En concreto, conoceremos la amplia variedad que existe, así como, su color, textura, sabor, etc. y cómo combinarlas entre ellas para obtener un buen resultado.

Las actividades propuestas nos servirán para trabajar las propiedades de las frutas y verduras con los alumnos y, para ello, nos ayudarán algunos personajes de dibujos animados.

Se propone también la actividad opcional de preparar polos caseros. Si es posible, se pueden hacer en clase o bien dar la receta a los alumnos para que los preparen en casa. Con esta receta los alumnos aprenden otra manera divertida de consumir fruta y verdura.

METODOLOGÍA

Se recomienda dividir la clase en 4 grupos. A cada grupo se le entregará:

- una ficha con la historia y la receta de cada zumo o licuado y
- los ingredientes necesarios para la preparación de la receta.

Cada grupo de alumnos deberá preparar las recetas intentando que el resto de compañeros no vea los ingredientes que están utilizando los demás. Una vez hayan terminado todos los grupos, los alumnos probarán los zumos de los demás e intentarán adivinar qué ingredientes se han utilizado. Esta técnica les ayudará a descubrir sabores, a describirlos y a fijarse en el color, el sabor y la textura de los ingredientes utilizados.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de “El desayuno de Bob Esponja”:

El desayuno de Bob Esponja			
<p>Cada mañana, cuando Bob Esponja sale de su casa coge un trocito de pared. ¿Y para qué querrá un trocito de pared? Por si no lo sabíais, Bob Esponja vive en una piña. Al llegar al Crustáceo Crujiente encuentra a sus buenos amigos, Patricio y Arenita, a quien prepara un sabroso zumo para desayunar juntos y empezar bien el día.</p> <p>Esta bebida es perfecta para tomarla con unas tostadas antes de ir al colegio.</p>			
	Ingredientes (para 1 persona)	Preparación	Beneficios
	4 rodajas de piña en conserva 1 plátano ½ yogur	<ul style="list-style-type: none"> - Pela el plátano y córtalo en rodajas. - Pon el plátano y la piña en un bol. - Bate la fruta. - Añade el yogur hasta obtener una mezcla cremosa. - Sirve el batido en un vaso y decóralo. * Añade agua si es necesario. 	Proporciona energía. Va muy bien para los músculos, ya que previene rampas musculares cuando practicamos deporte.
Material: una batidora, un bol y vasos. Si se desea, se puede añadir zumo de naranja.			

2. Elaboración del batido “La energía de Scrat”:

La energía de Scrat			
<p>Scrat se ha pasado toda la mañana en busca de su bellota, pero hoy tampoco ha tenido suerte. Se le ha escapado por los pelos. Para recuperarse, ha decidido triturar su ensalada preferida. Esta vez le ha añadido nueces para obtener energía y poder seguir con la búsqueda por la tarde. ¡Mucha suerte, Scrat!</p>			
	Ingredientes (para 1 persona)	Preparación	Beneficios
	1 tallo de apio 1 manzana 2 nueces	<ul style="list-style-type: none"> - Pon los ingredientes en la licuadora y tritúralos. -Adorna el licuado con lo que más te guste. * Añade agua si es necesario. 	Esta es una bebida muy refrescante y los frutos secos aportan mucha energía.
Material: una licuadora, un bol y vasos.			



3. Elaboración del “Zumo de los piratas”:

Zumo de los piratas			
<p><i>¿Sabéis porqué el capitán Garfio nunca llegará a vencer a Peter Pan? Porque durante sus largos viajes en barco no come ni verdura ni fruta, por eso le faltan vitaminas. Esta enfermedad, la falta de vitaminas, es muy común en los piratas y se llama escorbuto. ¡En el país de Nunca Jamás, en el cofre del tesoro, hemos encontrado esta receta con la que Garfio se haría más fuerte! ¡Suerte que nunca la va a encontrar!</i></p>			
	Ingredientes (para 1 persona)	Preparación	Beneficios
	1 naranja ½ manzana ½ zanahoria	- Pela la naranja, la zanahoria y la manzana. - Tritura las frutas en un bol. - Sírvelas en un vaso y decóralas. * Añade agua si es necesario.	Elevado contenido en vitamina C. Ideal para prevenir los resfriados y tener unas encías sanas.
Material: un cuchillo, un bol, una licuadora y vasos.			

4. Elaboración de “La poción mágica de Astérix y Obélix”:

La poción mágica de Astérix y Obélix			
<p><i>Astérix y Obélix son dos galos que viven en una aldea de Galia (la antigua Francia). Ellos y el resto del poblado siempre están alerta ante las posibles invasiones y ataques de Julio César o de otros romanos. Gracias a Panoramix, el sabio druida de la aldea, siempre consiguen la victoria con su poción mágica. ¡Aquí tenéis la receta!</i></p>			
	Ingredientes (para 1 persona)	Preparación	Beneficios
	3 tomates 1 manzana Menta	- Limpia y corta los tomates y la manzana. - Tritura todos los ingredientes en un bol. - Sirve la bebida y decórala. * Añade agua si es necesario.	Recomendada en casos de gripe o resfriado.
Material: un pelador de verduras, una licuadora, un bol y vasos.			

ACTIVIDADES OPCIONALES

5. Preparación de “Los polos de los pingüinos de Madagascar”:

Polos de sandía			
<p><i>Los pingüinos de Madagascar llevan a cabo sus misiones en el zoológico de Nueva York. En los días más calurosos toman estos polos caseros para refrescarse y descansar tras sus aventuras.</i></p>			
	Ingredientes (para 1 persona)	Preparación	Beneficios
	150g de sandía Zumo de ½ naranja 50g de azúcar 100g de agua	<ul style="list-style-type: none"> - Corta y tritura la sandía en un bol. - Añade el zumo de naranja, el agua y el azúcar. - Llena los vasitos y pon los palitos. - Congela los vasitos durante una hora. - Para sacar el polo del vasito, sumérgelo en agua caliente. 	Estos polos son un fresco concentrado de vitaminas y minerales, que, en invierno, te ayudarán a combatir el resfriado y, en verano, te aliviarán del calor y te hidratarán.
Material: una batidora, un bol, palitos y vasos pequeños.			