

El Menú

de la familia

número 1
OCTUBRE 2008



ENTRE TODOS
PIZZA ROMANA



Reporteros
de primaria
COMER JUNTOS

¡¡...y muchos juegos
para aprender
a comer bien!!





Biblioteca Virtual

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión de encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/edupubli

edupubli@madrid.org

JUGAR Y APRENDER CON LOS NUTRIENTIS

Queremos presentarnos para que nos conozcáis y podamos ser amigos vuestros.

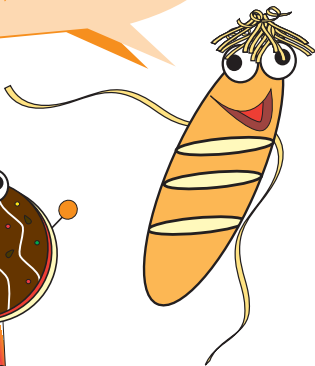
Somos los Nutrientis y vivimos dentro de los alimentos.

¿ Sabéis para qué servimos ?

Para ayudar a todos los niños del mundo y también a los adultos a crecer y a estar sanos y muy contentos.

Tenemos unos nombres un poco raros pero nos podéis llamar por nuestros motes:

Nosotros somos los hidratos de carbono, como es un nombre un poco complicado nos llaman los **TATONOS**. Él es **TA** y yo soy **TONO**. A **TA** lo encontráis en los dulces, las chuches y los refrescos y a mí en el pan, el arroz, la pasta y las legumbres.

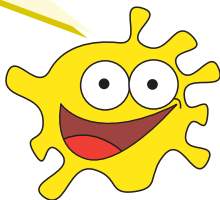
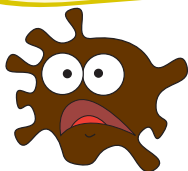


A mí me llaman **PROTE**, y soy la proteína. Vivo en la carne, los huevos, el pescado y en las legumbres.



Y yo soy **TINA**, aunque mi verdadero nombre es vitamina. Vivo en las frutas y en las verduras y a veces estoy un poco triste porque me han dicho que no me queréis. ¡ Si superáis lo que yo os ayudo para que no os pongáis malitos... !!

Nosotras somos la grasa **AXA** y **AXU** y somos distintas. **AXA** está en el aceite de oliva y en el aceite de los pescados y es muy buena. Con **AXU** tenéis que tener cuidado porque, igual que **TA**, quiere hacerse vuestra amiga pero no es buena para los niños.



COMER JUNTOS: EL PRIMER PASO PARA UN CRECIMIENTO 10

Álvaro: ¿Te gusta comer en el cole?

Lidia: Sí, porque estoy con mis amigas, lo pasamos muy bien y me divierto. No es como en casa, que siempre estoy sola.



Álvaro: ¡Ah! ¿pero no cenáis juntos?

Lidia: No porque en mi casa no se pone mantel y los mayores cogen lo que quieren. A mí me sientan delante de la tele y me dan un vaso de leche con cacao y galletas o un bocadillo aunque a veces ceno un huevo frito.



Álvaro: ¿Coméis algún día juntos los mayores y los pequeños?

Lidia: Sí, los domingos y me gusta mucho porque la comida está muy rica y nos reímos mucho, aunque a veces los mayores hablan de sus cosas o discuten y no me hacen caso.



OS PROPONEMOS comer o cenar siempre que podáis con los niños... **OS AYUDARÁ** a conocerlos mejor, a que dialoguen con vosotros y os cuenten sus problemas, a prevenir trastornos alimentarios, a enseñarles nuevos alimentos, a compartir todos el día a día....

La receta del mes PIZZA ROMANA

RELLENO

- ✓ Salsa de tomate
- ✓ Trocitos de Jamón York
- ✓ Mozzarella y otro queso para fundir
- ✓ Champiñones en láminas
- ✓ Orégano

MASA

- 350 grs. harina
- 30 grs. aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 7 grs. sal
- 150 grs. agua templada
- 1 sobre levadura de panadero
- deshidratada (Vahiné)



PASO 1

Mezclar el agua con la levadura y una cucharada de harina.

En un bol, poner el resto de la harina, la sal, el aceite, el azúcar y la mezcla de levadura. Remover bien y amasar hasta que quede una masa elástica.

Hacer una bola y dejar reposar a temperatura ambiente 1/2 hora. Colocar sobre la mesa enharinada y aplastar con un rodillo para que quede fina.



1

PASO 2



Untar la superficie con una capa de tomate, colocar encima el jamón, la mozzarella y los champiñones. Espolvorear con orégano.



2

PASO 3



Meter al horno a 200° durante 30 minutos hasta que la masa esté durita y dorada. Sacar y comer.



3



Para los niños



Con ayuda

Comer sano = Crecer más

La pizza puede ser un plato muy sano si tiene proteínas, verduras y poca grasa.

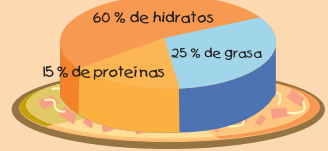


Prote os recomienda que le pongáis a la pizza: atún, jamón, pollo, soja



No abuses del chorizo, quesos grasos y bacon

Tina os aconseja
Verduras: calabacín, tomate, pimiento, berenjena, rúcula, champiñones



Cocinar Juntos = Crecer mejor

TRUCOS

- 1 El horno siempre debe estar precalentado a 200° en la posición "abajo"
- 2 Se pueden hacer de tamaño individual y que cada uno le ponga los ingredientes que quiera.
- 3 Se pueden decorar haciendo caras, dibujos... son perfectas para incentivar la creatividad de los niños.
- 4 Para sofisticarla se puede hacer con espinacas, piñones, pasas... y nada más sacarla del horno poner unas lonchas finas de jamón ibérico.
- 5 También podemos comprar la masa fresca o congelada para ahorrar tiempo.
- 6 Como aperitivo podemos hacer unas pizzetas mini, cortando la masa con ayuda de un vaso estrecho.
- 7 Una vez cocinada la pizza se puede conservar en nevera 4 días y admite congelación de hasta 5 meses.
- 8 La pizza se puede hacer dulce: horneando la masa cubierta con frutas que se puedan hornear como manzana, melocotón, plátano, etc y espolvorear con azúcar.
- 9 Para hacer unas pizzas express sustituir la masa por una rebanada de pan de molde cortada en redondo.



HIGIENE

Lávate las manos antes de comer y anima a toda tu familia. Así evitaréis contagios en las comidas.



ORDEN

Tienes que desayunar, comer merendar y cenar pero no comas a deshora, porque luego no tendrás hambre.



ECONOMÍA

No hay que ser caprichoso. En casa, Hay que comer lo que nos pongan. Comer todos la misma comida, ahorra mucho dinero.



ORGANIZACIÓN

Preparar juntos las cenas de la semana y hacer la lista de la compra, facilita mucho las cosas y evita imprevistos y sorpresas.



DIETA

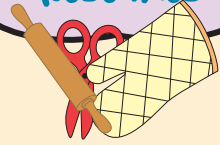
Hay que comer por lo menos una fruta al día. Se puede preparar un batido de fruta para toda la familia...ESTÁ RIQUISIMA.



VALORES

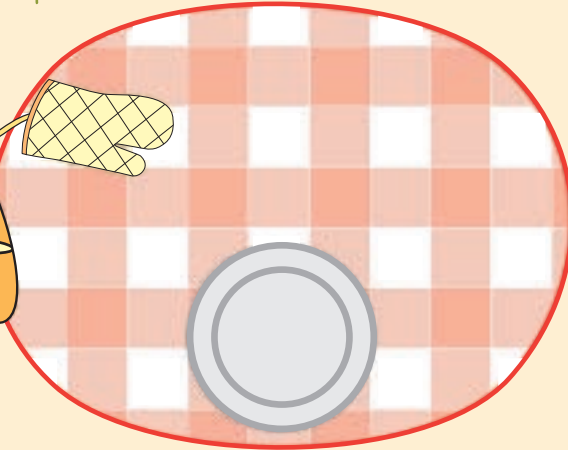
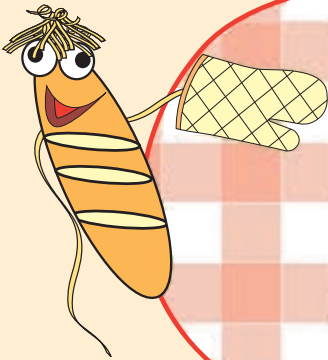
Hay que compartir lo que más nos gusta entre todos. No vale comernos todas las patatas fritas y dejar a los demás sin ninguna.





¿Nos ayudas a poner la mesa correctamente?

Ayuda a Tono a terminar de poner la mesa. Dibuja sobre el mantel los vasos, cubiertos y todo lo que falta. Te damos unos pequeños consejos para que sepas como hacerlo.



Ten en cuenta siempre que los cubiertos se colocan por orden de utilización: los más exteriores al plato son los primeros que se van a utilizar.



Vaso de agua: A la derecha y en la parte superior respecto al plato.



Vaso de vino: A la derecha del vaso de agua.



Plato o cestito de pan: A la izquierda y en la parte superior respecto al plato.



Servilleta: Encima del plato.



Tenedor: Siempre a la izquierda y con las púas hacia arriba.



Cuchillo: A la derecha del plato y con el filo hacia adentro.



Cuchara: A la derecha del plato.



Cubiertos de postre: En la parte superior del plato.

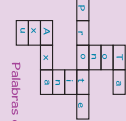
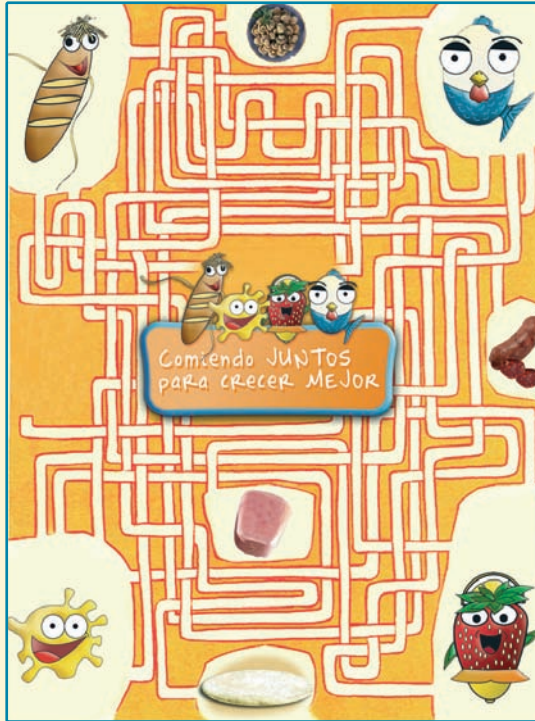
Truco: para distinguir un tenedor normal de uno de pescado, sólo tienes que contar las púas. ¡El de pescado tiene 3 y el normal 4!

solución:



LABERINTO

RELACIONA CADA NUTRIENTE CON SU ALIMENTO



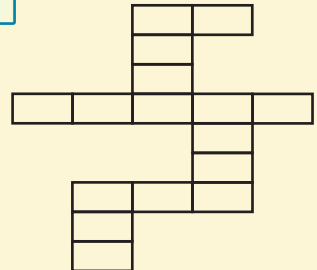
SOLUCIONES

Laberinto
Tono - masa pizza
Prote - Jarrón
Tina - Champiñón
Axa - chorizo

PALABRAS CRUZADAS

COLOCA EN EL SITIO CORRECTO A LOS NUTRIENTES:

Prote, Tina, Tono, Ta, Axa, Axu



SELLO DEL COLEGIO

