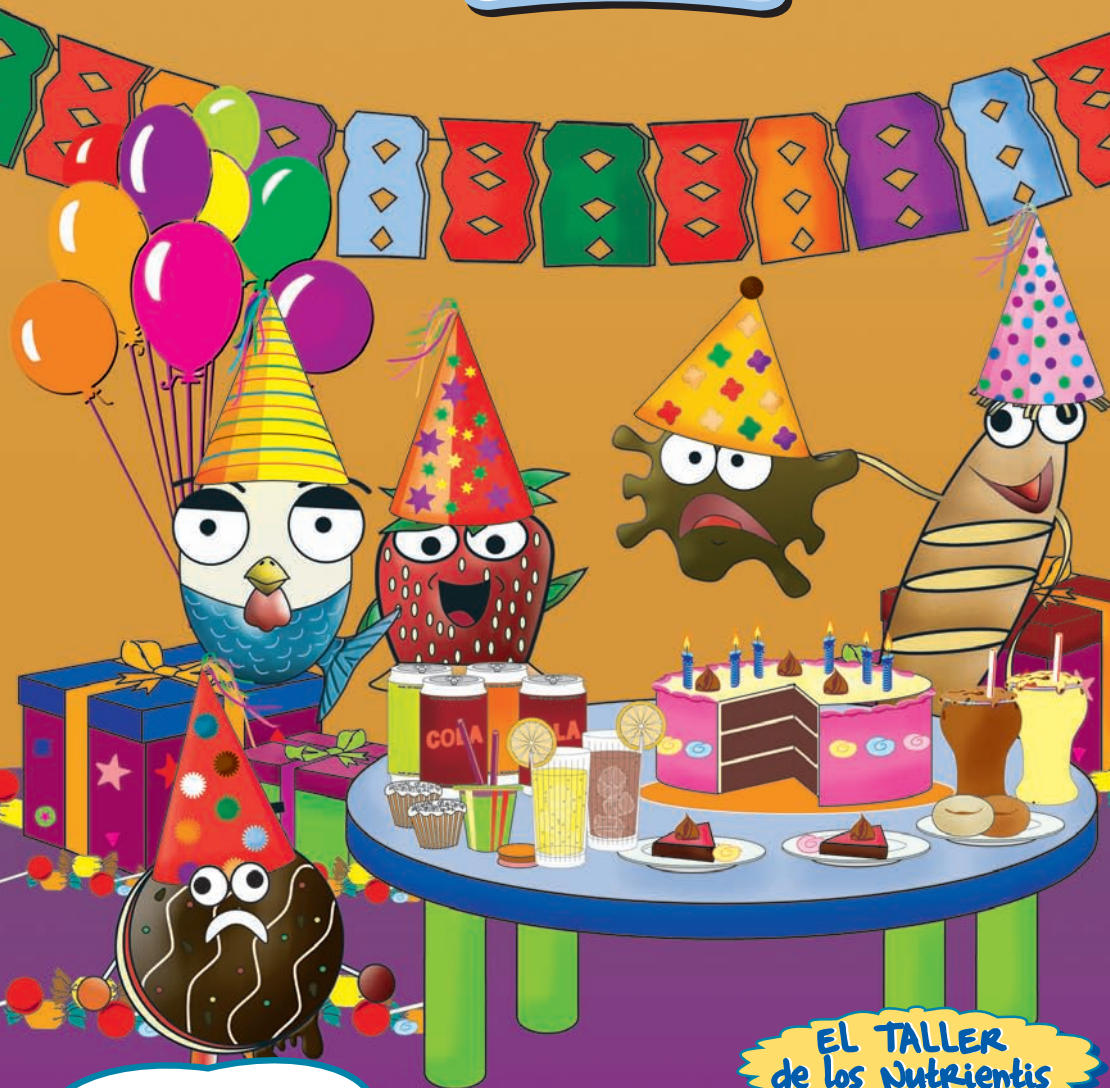


El Menú

de la familia

número 7
ABRIL 2009



ENTRE TODOS

Tarta de galletas con
chocolate

EL TALLER
de los Nutrientis

Creando las felicitaciones
para tu fiesta

CHUCHES SÍ, CHUCHES NO



Entrevista de Cristina a sus amigas.

Cristina: ¿Tomas chuches todos los días?

Julia: Sí claro, cuando salgo del cole le pido dinero a mi madre y me lo da siempre. Algún día no me lo quiere dar, pero al final siempre lo consigo.

Cristina: ¿Y tú ...?

Elvira: Todos los días no porque se me pican las muelas y cuando voy al médico me dice que comer chuches todos los días no es sano.

Cristina: Pero ¿te gustan?

Elvira: Sí me encantan, pero me dan dinero para que me compre chuches los sábados y me las tengo que guardar para toda la semana.



Cristina: ¿Cuáles son las que más os gustan?

Julia: Un huevo de chocolate que trae un juguete dentro...

Cristina: Pero entonces... ¿Qué te gusta más el huevo de chocolate o el juguete?

Julia: ¡ El juguete ! Bueno no... no sé, las dos cosas.

Cristina ¿Alguna de los dos sabe qué le puede pasar a un niño si come demasiadas chuches?

Sofía: ¡Yo, yo lo sé !!: que se le pican las muelas, que se pone gordo, que se puede poner malo de la barriga y que luego no tiene ganas de comer.



Las chuches son algo que no pueden faltar en la vida de un niño ya que les encantan, pero sólo los mayores sabemos que el exceso de chuches son perjudiciales para su salud. Desde **PROYECTO CRECER** os animamos a que sepáis dárselas a vuestros niños con moderación. Hay que conseguir **que sean un premio y no algo habitual.**

La receta del mes

TARTA DE GALLETAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

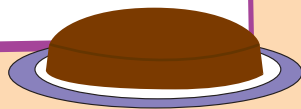
20 galletas tipo María

1 vaso de leche

200g chocolate sin leche

4 huevos

4 cucharadas de azúcar



Modo de hacerlo

PASO 1



Poner en un bol el chocolate con un poco de agua. Fundir en el microondas a potencia media, 2 minutos aproximadamente.

PASO 2



Separar las claras de las yemas y montar las claras a punto de nieve. Mezclar con cuidado el azúcar con las claras.



PASO 3



Mezclar las yemas con el chocolate fundido e ir añadiendo poco a poco las claras.



PASO 4

Forrar un molde con papel de aluminio. Poner una capa de mousse de chocolate, una capa de galletas mojadas en leche y otra capa de mousse. Congelar hasta que se endurezca. Sacar, dar la vuelta sobre la bandeja, quitar el papel de aluminio y decorar.



Para los niños



Con ayuda

Podéis decorar las tartas con chuches.



casita



gato



regalo



cara niñ@



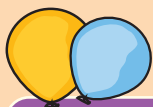
Un niño que come a base de chucherías dulces o saladas es probable que se convierta en un niño obeso.



¿Qué tal unos chupachups de fruta bañadas en chocolate?



Acostúmbrate a leer las etiquetas y evita alimentos que contengan un exceso de grasas vegetales hidrogenadas.



Cocinar juntos = Crecer mejor

Recomendaciones para organizar una fiesta

- 1º- Hacer la lista de los invitados, especificando adultos y niños.
- 2º- Calcular el espacio del que disponemos: jardín o interior.
- 3º- Escribir todo el menú.
- 4º- Hacer la lista de la compra.
- 5º- Preparar con antelación los platos que se puedan quedar hechos.
- 6º- Dejar espacio en la nevera para el día de la fiesta.
- 7º- Hacer hielos los días anteriores y guardarlos en una bolsa en el congelador.

**REQUETE
IMPORTANTE**

VALORES

Piensa en las personas que pueden tener un régimen especial : diabetes, celíacos...y prepara algo especial para ellos.

ECONOMÍA

Comprar las cosas hechas siempre es más caro que hacerlas en casa, pero tienes que valorar el tiempo del que dispones.

DIETA

Intenta hacer el menú equilibrado para que no haya exceso de fritos y dulces.

HIGIENE

Deja bien preparados los cuartos de baño que seguro utilizarán los invitados.

ORDEN

Intenta adecuar el espacio para que las personas puedan moverse sin riesgo de tropezar.

ORGANIZACIÓN

Cuanto más adelantemos, menos cansados estaremos el día de la fiesta.





EL TALLER de los Nutrientes

Tina está preparando las invitaciones para sus amigos, tú las puedes hacer igual cuando sea tu cumpleaños.

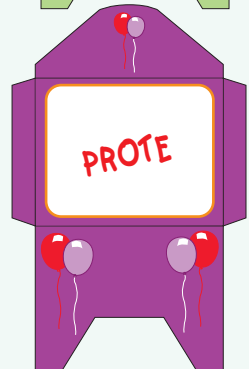
Material

Papel o cartulina de colores, bolígrafos y colores para pintar.

Haz tus propias invitaciones y decóralas como más te gusten.



ejemplos DECORACIÓN



PASO 1

Coge un folio blanco y calca esta plantilla.

PASO 2

Después recórtala y déjala a su vez como plantilla para hacer tus invitaciones.

PASO 3

Colócala sobre una hoja o cartulina y marca las líneas de corte y dobleces del papel.

PASO 4

Recórtala y escribe tu mensaje.

Dobla hacia dentro el papel siguiendo las marcas y pon un poquito de pegamento o celo, en los laterales.

PASO 5

No olvides poner el nombre de tu invitado en la parte delantera.

JUEGOS PARA TU FIESTA



El juego de LA MONEDA 2 PARTICIPANTES

- Coge dos platos y coloca 1 moneda lavada en cada plato.
- Cúbrelos de harina para que no se vean y dale un plato a cada participante.
- Con la boca y sin la ayuda de las manos tienen que buscar la moneda.
- Gana el primero que encuentre el dinero.



2 PAREJAS

El juego de CHOCOLATE SIN MANCHARSE

- Ten preparadas dos tazas de chocolate y venda los ojos de dos de los participantes.
- El jugador de los ojos vendados le tendrá que dar con una cuchara el chocolate a su compañero.
- Gana la pareja que menos se haya manchado.



2 PARTICIPANTES

El juego de LA PESCA DE LA MANZANA

- Coge dos boles grandes y mete una manzana en cada bol. Cúbrelos de agua y da un bol a cada uno de los participantes.
- Con la boca y sin la ayuda de las manos tienen que comerse la manzana.
- Gana el primero que muerde la manzana.



El juego de LA PATATA VARIOS PARTICIPANTES

- Cada concursante tiene una cuchara en la boca, en la que se coloca una patata pequeña.
- Tienen que hacer una carrera sin que se les caiga la patata. No se puede sujetar la cuchara con las manos.
- Gana el primero que llegue a la meta con la patata en la cuchara.



SELLO DEL COLEGIO

