



Estimadas familias,

Con motivo de la situación excepcional que estamos viviendo, desde la empresa Megadiver hemos decidido realizar semanalmente este documento, con propuestas de actividades para hacer en familia con los más pequeños de la casa basadas en el proyecto educativo que seguimos en la escuela infantil.

Las actividades sugeridas van dirigidas sobre todo a la etapa de 0 a 3 años, pero también incluimos algunas que podéis adaptar para hacer con hermanitos y hermanitas mayores. Esperamos que os sirvan para vivir y compartir momentos únicos y divertidos en familia en estos días tan difíciles para todos.

Muchas gracias.

| | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|
| SEMANA DEL 27 DE JULIO AL 31 DE JULIO. | CENTRO DE INTERÉS | FRUTAS Y VERDURAS II |
|---|--------------------------|-----------------------------|

¿Qué es nuestra metodología EAC? Es la metodología propia de Megadiver para potenciar en cada momento, las capacidades y habilidades innatas que van presentando los niños y niñas durante su estancia en nuestra escuela.

Con los bebés realizaremos actividades para la estimulación de sus sentidos, la estimulación del gateo o la marcha, según la fase en la que se encuentre, y nos centramos fundamentalmente en atender sus necesidades afectivas y fisiológicas estableciendo rutinas y respetando sus demandas.

Con los/las mayores de 1 año potenciamos el aprendizaje gracias a sus nuevas habilidades adquiridas (la marcha, el lenguaje, sentidos plenamente desarrollados, más autonomía...)

Con los/las mayores de 2 años trabajamos sus capacidades gracias a su cada vez mayor autonomía y al desarrollo del lenguaje. Incluimos ya algunas actividades en inglés (como vídeos o canciones) y potenciamos el desarrollo motriz.



FRUTAS Y VERDURAS II

JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, debemos tener en cuenta, tal como sugiere la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, la importancia de disponer de buena salud para evitar enfermedades como la obesidad causada entre otros factores por una mala alimentación. Por ello, destacamos la importancia de abordar esta temática desde edades tempranas y que mejor forma de hacerlo mediante recetas divertidas en la que nuestro alumnado pueda participar en su elaboración.

ACTIVIDADES SOBRE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Muchas veces la diferencia entre el éxito y el fracaso de una comida para niños está en la presentación, ya que los peques "comen con los ojos". Por eso, tal vez la misma receta les puede encantar o la pueden odiar, solo porque no les ha llamado la atención. Para tratar de ayudarlos en la difícil tarea de hacer comer sano a los peques, os traemos estas 10 recetas para niños ¡saludables y divertidas!



DESAYUNOS DIVERTIDOS

1) BARQUITOS DE MANZANA CON QUESO.

Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 2 cdas. de miel de abeja
- ½ taza de cereal
- 1 rebanada de queso manchego
- 1 palito de paleta

Elaboración:

1. Parte la manzana a la mitad, unta de miel toda la superficie y cubre con el cereal.
2. Parte el queso en triángulos. Clávalo en el palito de madera y éste sobre la manzana.



2) OSITO PESCADOR

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan de caja blanco
- 1 plátano
- 1 palito de pan
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 taza de crema de avellanas
- 1 mora
- Galletas en forma de pez

Elaboración:

1. Corta la cabeza del osito, su cuerpo y su manita en el pan con la ayuda de un cuchillo.
2. Unta todo el cuerpo con crema de cacahuate y colócalo en un plato sobre un plátano partido a la mitad.
3. Con el palito de pan untado de crema de avellanas, forma la caña de pescar.
4. Forma la carita con dos rodajas de moras y la nariz con plátano.
5. Pon un poco de crema de avellana dentro de una bolsa de plástico en una de las puntas y córtala haciendo un orificio muy pequeño. Dibuja la parte restante de la caña de pescar y parte del agua.
6. Termina decorando con galletas de peces en la parte baja del plato.



3) CARITA DE RATÓN

Ingredientes:

- ½ taza de avena
- ¾ de taza de leche
- 5 nueces molidas
- Miel de abeja al gusto
- Canela en polvo al gusto
- ½ plátano molido
-

Elaboración:

1. Pon todos los ingredientes en un tazón individual. Revuelve y calienta en el microondas por tres minutos. Enfría ligeramente antes de servirlo.
2. Decora la cara de ratón: usa dos moras para los ojos, una rodaja de plátano para la nariz, una rama de canela para los bigotes y la boca. En las orejas usa dos círculos de pan blanco aplastado y dos círculos de sandía.



4) HOT CAKES CON FRUTOS ROJOS PARA NIÑOS

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para hot cakes
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla derretidas
- Tazas de leche
- 100 g de frambuesas
- 100 g de moras
- 1 taza de yogur
- Hojitas de menta, para decorar

Elaboración:

1. Licua los cuatro primeros ingredientes y deja reposar esta mezcla durante 10 minutos.
2. Calienta una sartén y engrasa con un poco de mantequilla; coloca un molde y vacía la mezcla de hot cakes. Al hacer burbujas grandes, retira el molde, voltea y deja cocer.
3. Sirve cada hot cake en un plato y decóralo con el resto de los ingredientes.



5) OSITOS DE PAN CON CREMA DE CACAHUETE Y FRUTA

Ingredientes:

- 3 rebanadas de pan integral
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 plátano
- 9 moras azules

Elaboración:

1. Distribuye la crema de cacahuete sobre las rebanadas de pan formando un círculo en cada una.
2. Forma sus orejas con dos rodajas de plátano, con una más pequeña haz la nariz. Para los ojos y las fosas usa moras azules.
3. Tuéstalos por un minuto y sirve.



CENAS DIVERTIDAS

6) NUGGETS DE POLLO Y VERDURA

Ingredientes:

- 1 paquete de menestra de verduras
- 1 huevo
- 250 g de carne de pollo picada
- 1 cdta. sal de cebolla
- 2 tazas de migas de pan panko
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Poner las verduras y el huevo en una batidora. Mezclar hasta que se conviertan en puré. Echar el puré en un tazón grande. Agregar el pollo picado y la sal de cebolla. Mezclar con un tenedor hasta que estén bien unidos. En una tabla de cortar grandes, extender una capa delgada de migas de pan panko, sal y pimienta. Extender la mezcla de pollo sobre el pan panko y dejarla con 1,5 cm de espesor. Espolvorear más pan panko, sal y pimienta encima de la mezcla de pollo. Utilizar un cortador de galletas para cortar el pollo en forma de estrella.

Trasladar a una bandeja de horno ligeramente rociada con aerosol antiadherente para cocinar. Hornear en el horno precalentado a 200°C durante 14-16 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.



7) PATATAS RELLENAS

Si a nuestra receta habitual le damos le valor agregado de una presentación llamativa y divertida como ésta, seguro que los peques comerán con más ganas. Se trata siempre de utilizar los ingredientes que tenemos en casa para crear personajes que llamen la atención de los niños.

Ingredientes:

- 1 patata mediana
- 1 cucharadita de tomate frito
- 1 loncha de jamón de york
- 1 cucharadita de queso rallado
- 4 aceitunas
- 1 cucharadita de maíz dulce
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

En primer lugar, preparamos las patatas. Para eso, las lavamos muy bien, las secamos, les hacemos tres o cuatro cortes con el cuchillo (para que no estallen), las envolvemos en papel film y las metemos en el microondas, a potencia máxima, durante unos 8 minutos (dependiendo del tamaño de la patata pueden tardar más o menos, iremos comprobando). Mientras se hacen las patatas, troceamos la loncha de jamón de york y las aceitunas, y dejamos preparadas las cosas del relleno.

Una vez tiernas las patatas, les quitamos el papel film y las cogemos con papel de aluminio, para no quemarnos. Las abrimos, troceamos la carne de la patata, salpimentamos y mezclamos con el tomate. Añadimos el jamón de york, el maíz y las aceitunas, y coronamos con un poco de queso rallado.



8) BARQUITOS DE VERDURA



Ingredientes:

- 2 calabacín
- ¼ de cebolla cortadita
- ½ diente de ajo picado
- 2 zanahorias cortadas en dados
- ½ pimiento verde cortadito
- ¼ de pimiento rojo cortadito
- 1 patata mediana
- 4 cucharadas soperas de maíz
- 1 latita de atún (opcional)
- Queso rallado al gusto (opcional)
- Aceite virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración:

Lavar bien todas las hortalizas y cortarlas.

Lavar bien la piel de los calabacines, cortarles las puntas y cortarlos a la mitad longitudinalmente y transversalmente, (ver imagen).

Con un sacabolos o una cuchara pequeña retiramos la pulpa del calabacín.

Colocar todos los calabacines sin pulpa en un plato, taparlos con papel de film y realizar unas pequeñas incisiones en el plástico, poner en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Si no disponéis de microondas, escaldarlos 5 minutos en agua hirviendo.

Retirar con cuidado el film y reservar o escurrir del escaldado y reservar.

En un sartén con un chorrito de aceite pochar la cebolla junto con el ajo a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que

la cebolla este pochada (semitransparente).

Agregar los pimientos y por último la zanahoria, rehogar 8 minutos o hasta que las verduras estén más blanditas, pero con un toque crujiente (al dente).

Cocinar una patata con piel 5 minutos en el microondas o cocida y agregarla a la sartén sin piel y en daditos para acabar de dorarla.

En el último momento agregar el maíz, el atún y el queso (estos dos último opcionalmente).

Rellenar las barquitas de calabacín con las verduras y decorar con una "vela" hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.



9) HUMUS

¿Preparáis hummus para los peques? Esta receta árabe es muy nutritiva, pero puede resultar difícil que los peques la coman sin rechistar. Claro que si lo convertimos en Simba del Rey León, ¡seguro que será más fácil! Se trata de decorar el plato con tiras de ajíes asados para hacer las crines, rodajas de rabanitos para los ojos y un trozo para el hocico y las orejas y la trompa podéis hacerlas con pan de molde, lonchas de queso, etc.

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada grande de tahiné (puré de sésamo)
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de un limón
- 1 cucharada pequeña de comino en polvo
- 1 cucharada pequeña de sal
- Pimentón de la Vera (picante o dulce)
- Semillas de sésamo

Elaboración:

1. Incorporamos los ingredientes: Si utilizamos garbanzos ya cocidos de bote, los enjuagamos muy bien bajo el grifo de agua fría hasta que desaparezca la espuma que hacen, los escurrimos y ponemos en el vaso de la batidora o en un

cuenco amplio. Incorporamos los dientes de ajo pelados, si son grandes poned sólo uno, una cucharadita de sal, otra de cominos molidos, una cucharada de pasta de sésamo y un chorreón de aceite de oliva virgen extra, unas tres cucharadas.

2. Trituramos: Lo trituramos todo muy bien con la batidora, probadlo por si hace falta añadir algo más y servimos en un cuenco.

3. Aliñamos: Espolvoreamos con un poco de pimentón, que si os gusta puede ser picante, unas semillas de sésamo y un poco de aceite de oliva virgen extra.



10) MINI PIZZAS

Para hacer unas mini pizzas rápidas podemos usar rodajas de pan como base. Un poco de salsa de tomate, una espolvoreada de queso y luego al horno para gratinar. Para hacer las caritas usad vuestra imaginación con los ingredientes que tenéis en casa: olivas, tomate, ajíes de diferentes colores, zanahoria, ¡lo que se os ocurra!



¿Te han gustado estas actividades?

¿Estás **interesado/a en solicitar plaza** en nuestra escuela para tu hijo/a?

Pincha en el botón "enviar email" y envíanos un correo con tus datos (nombre, apellidos, teléfono y edad del/de la menor) y nos pondremos en contacto contigo.

ENVIAR EMAIL

Muchas gracias.