



Preparación de alimentos

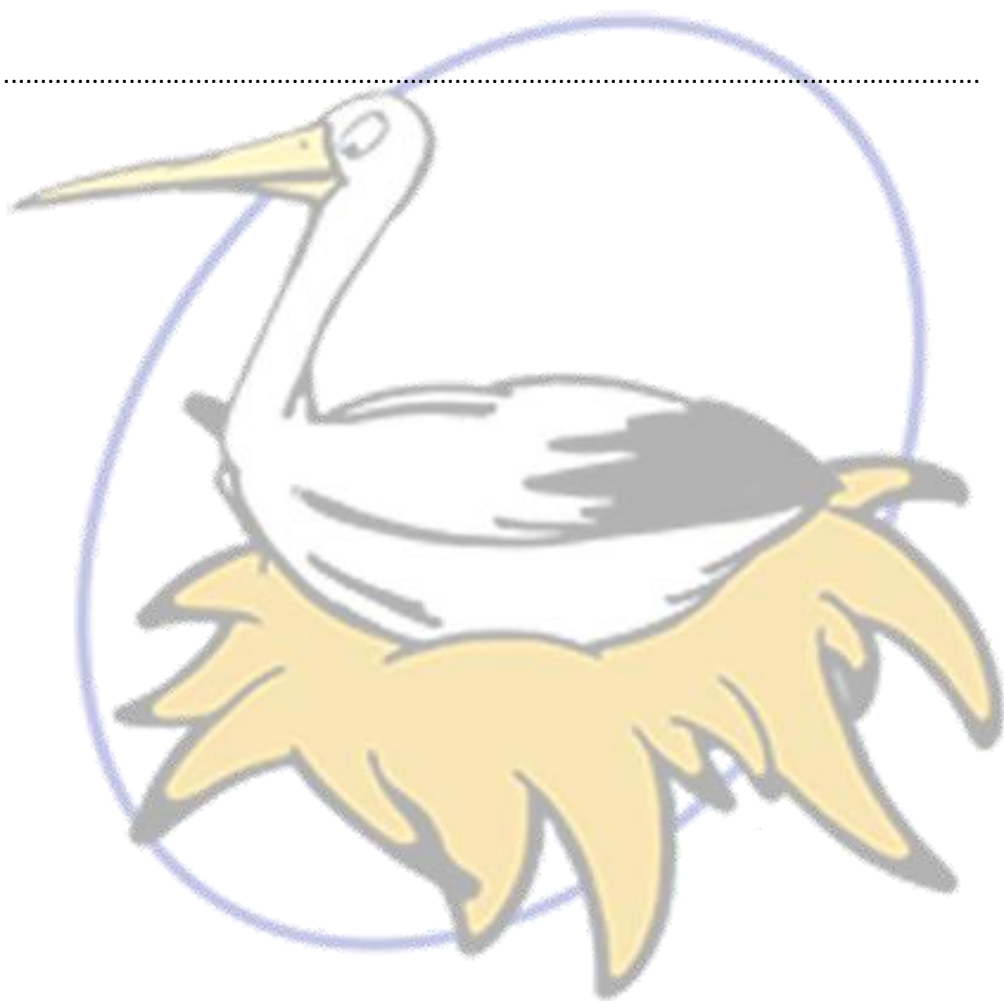
VIDA PRÁCTICA.

PROFESORA ESTHER VARGAS



1. Contenido

Untar pan	2
Cortar y pelar fruta	3
Pelar y cortar un huevo.....	4
Lavar platos.....	5
Secar trastes.....	7
Servir una bebida	8
Exprimir zumo	
10	
Poner la mesa	
12	
Hacer pan	
13	



Untar pan

Edad: a partir de los 24 meses.

Material:

- ✓ Bandeja que contiene los siguientes elementos.
- ✓ Una tabla de cortar bien firme para que sea segura.
- ✓ Tarro pequeño que puede contener mermelada, miel, mantequillas etc.
- ✓ Un platito o recipiente con galletas o pedazos de pan. ✓ Un cuchillo para untar.
- ✓ Un plato para colocar el pan con mermelada ya listo. ✓ Un delantal.

Presentación:

- La/el guía invita al niño a trabajar.
- Se coloca a un lado del niño, le invita ponerse el delantal y a lavarse las manos.
- Se dirigen a la mesa donde está el material, nombra los elementos que van a utilizar y le muestra como transportarlo al lugar donde se va a trabajar (se puede trabajar en la bandeja).
- Escoge un pedazo de pan o una galleta, lo coloca en la tabla, toma el cuchillo con la mano dominante lo introduce en el tarro coge un poco de mermelada. con la otra mano sujeta la galleta, le muestra como untar la mermelada y como la coloca en el plato.
- Invita al niño a que el continúe la actividad □ La/el guía se retira y observa.
- Al finalizar la actividad la/el guía regresa a cerrar la presentación, le muestra al niño como limpiar el material.
- La galleta la puede llevar a su lugar y comérsela o se puede almacenar para comerla más tarde.

Punto de interés: el pan o las galletas, los instrumentos que se utilizan.

Propósitos:

- Desarrollo y refinamiento del movimiento.
- Independencia.

Nota: Es una actividad que se puede tener para merendar casi a diario. En ese caso usaremos cada día un tipo diferente de tostadas y diferentes



tipos de
pastas de
untar
para



ofrecer diversidad.

Cortar y pelar fruta.

Edad: a partir de los 24 meses.

Material:

- ✓ Un delantal.
- ✓ Una bandeja o contenedor (el material puede estar fijo en una mesa impermeable) con los siguientes elementos:
- ✓ Un traste donde este la fruta (en ocasiones estará pre-lavada o incluso pre-cortada) ✓ Una tabla para cortar.
- ✓ Un traste para poner la fruta cortada.
- ✓ Un cuchillo con la punta redondeada.
- ✓ Un recipiente para poner las cáscaras. ✓ Un tenedor o unas pinzas.

Presentación:

- La/el guía invita al niño a trabajar.
- Se ponen el delantal y se lavan las manos.
- La guía se coloca a un lado del niño y nombra los elementos que se van a utilizar.
- Toma un plátano, le muestra al niño como se retira hacia atrás la piel para pelarlo, podemos pedir la colaboración del niño.
- Coloca la piel en el recipiente de las cáscaras.
- Coloca el plátano sobre la tabla, toma el cuchillo y comienza a cortar lentamente el plátano al finalizar deja el cuchillo en su lugar, toma el tenedor o la pinza y empieza a pasar los trozos de plátano uno por uno en el traste, involucramos al niño.
- Invita al niño a realizar la actividad.
- La/el guía se retira y observa.
- El niño puede llevar la fruta a su lugar y comerla o se puede almacenar para comerla más tarde (a la hora de merendar, por ejemplo)
- Al finalizar la/el guía regresa a cerrar la presentación, le muestra al niño donde colocar la cáscara (el bote de los desechos orgánicos) y como limpiar el material con una esponja húmeda o lavando los utensilios.
- Le pide al niño que doble el delantal y lo coloque en su lugar.

Punto de interés: el quitarle la cáscara al plátano, cortar, la textura, el olor y sabor de la fruta.

Propósitos:

- Coordinación de los movimientos(fina) □ Independencia.
- Adquisición de la fuerza en la mano.



Pelar y cortar un huevo.

Edad: a partir de los 18 meses en adelante.

Material:

- ✓ Un bandeja un lugar fijo en el área de preparación de alimentos.
- ✓ Un delantal.
- ✓ Una tabla de cortar.
- ✓ Un cortador de huevos.
- ✓ Un plato donde se colocan los huevos cocidos.
- ✓ Un trastecito para poner las cáscaras del huevo.
- ✓ Un plato donde se va a colocar el huevo ya cortado. ✓ Unas pinzas.

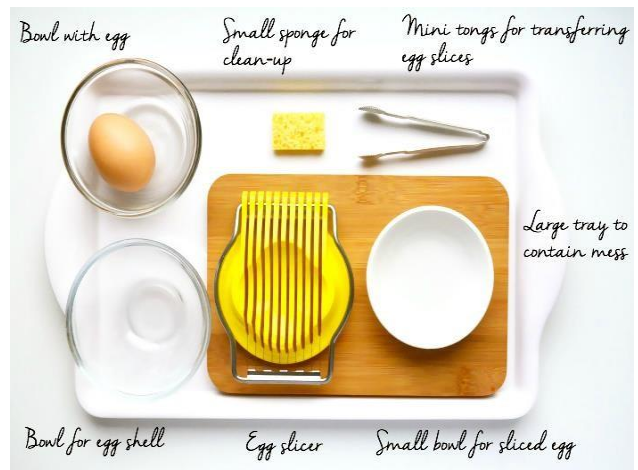
Presentación:

- La/el guía invita al niño a trabajar
- Se colocan los delantales y se lavan las manos
- La/el guía se coloca a un lado del niño y nombra los elementos que van a utilizar
- Transporta la bandeja, acomoda los objetos en el área de trabajo o los puede dejar en la bandeja
- La/el guía toma el cortador y lo coloca sobre la tabla. Toma un huevo y le muestra al niño como colocarlo sobre el cortador y cortarlo.
- Coloca las láminas de huevo en el recipiente con la pinza o con la mano. Involucra al niño.
- Invita al niño a realizar la actividad.
- La guía se retira y observa.
- Al finalizar la guía le muestra como limpiar el material con una esponja húmeda o lavando los trastes.
- Pide al niño que doble el delantal y lo regrese a su lugar.
- El niño puede llevar el huevo a su lugar y comerlo o se puede almacenar para comerlo más tarde (a la hora de merendar, por ejemplo)

Punto de interés: pelar el huevo, el cortador, la textura, olor y sabor del huevo las pinzas.

Propósitos:

- Coordinación de los movimientos.
- Secuencia y orden.
- Independencia



Lavar platos

Edad: alrededor de los dos años.

Material:

- ✓ Un espacio fijo preparado con los siguientes elementos:
- ✓ Un delantal
- ✓ Una bandeja o cesto para los platos sucios.
- ✓ Un traste hondo para poner agua con jabón.
- ✓ Un traste hondo para enjuagar los platos.
- ✓ Un escurridor de trastes o una bandeja donde colocar los trastes ya limpios.
- ✓ Un paño para secar.
- ✓ Un frasquito pequeño con el jabón líquido (puede estar diluido en agua) ✓ Un traste con una esponja o un estropajo.
- ✓ Una cubeta. ✓ Una toalla.

Presentación:

- La/el guía invita al niño a trabajar.
- Se colocan los delantales.
- La/el guía se coloca a un lado y nombra los elementos que se van a utilizar.
- Toma la jarra, la llena de agua y la vacía en el recipiente de la izquierda, va por más agua y la vacía en el recipiente de la derecha, regresa la jarra a su lugar.
- Abre lentamente el frasco con jabón lo vacía en el recipiente de la izquierda, regresa el frasco a su lugar.
- Toma un plato lo mete en el recipiente de la izquierda, toma la esponja y la pasa por el plato frotando ambas caras del plato con movimientos circulares.
- Escurre la esponja y la deja en su traste, saca el plato lo escurre un poco y lo pasa al recipiente de la derecha, el del agua limpia para enjuagarlo, lo introduce le da la vuelta, lo saca, lo escurre y lo pasa al escurridor.
- Se seca las manos, invita al niño a continuar la actividad.
- Al finalizar la actividad se le muestra al niño como vaciar el agua de un recipiente al cubo y se lleva a tirar, luego se vacía el agua del otro recipiente al cubo y se repite la acción.

- Se seca las gotas que cayeron en la mesa con el paño, se regresa el paño a su lugar, si cayeron gotas de agua en el piso se le muestra como secarlas con la mopa o trapeador.

Punto de interés: El cambio del plato sucio a limpio, la espuma, la esponja, el agua.

Propósitos:

- Coordinación del movimiento.
- Independencia.
- Orden.
- Memoria.
- Cuidado del ambiente.



Secar trastes.

Edad: alrededor de los dos años.

Material:

- ✓ Un espacio fijo cerca del material de lavar los platos.
- ✓ Un paño de 40 X 40, aproximadamente. ✓ En el centro tiene un círculo de referencia
- ✓ Un lugar donde poner los platos secos.

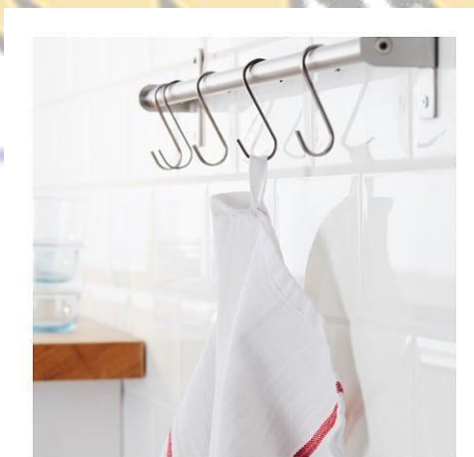
Presentación:

- La guía invita al niño a trabajar.
- Van hacia donde se encuentra el material, se coloca a un lado y nombra los elementos que van a utilizar.
- La guía le muestra como extender el paño sobre la mesa o superficie, señala el círculo que está en el centro y coloca el plato sobre este.
- Toma la orilla cubre el plato y lo va frotando ya que está seco lo voltea y se repite el mismo proceso.
- Los platos se van colocando en una repisa o en un cesto.
- Se invita al niño a continuar la actividad.
- La guía se retira y observa en silencio.
- Al finalizar le muestra como regresar el paño a su lugar.

Punto de interés: poner el plato exactamente sobre el punto, cubrirlo con el paño. Ver la diferencia entre mojado y seco.

Propósitos:

- Coordinación de movimientos.
- Equilibrio.
- Colaboración.



Servir una bebida.

Edad: Sobre 14 meses aproximadamente.

Material:

- ✓ Una bandeja o contenedor con:
- ✓ Una jarra
- ✓ Un vaso.
- ✓ Una esponja.
- ✓ Un delantal.

Presentación:

- La/el guía invita al niño a trabajar.
- Se colocan los mandiles.
- Le muestra como transportar el material a su mesa lo coloca en el centro (se puede trabajar en la misma bandeja).
- La/el guía se sienta a un lado del niño y nombra los elementos que se van a utilizar.
- Toma cuidadosamente la jarra con ambas manos la dominante en el asa y la otra en el cuerpo, se levanta y se vierte lentamente el agua en el vaso.
- Invita al niño a trabajar.
- Se retira y observa.
- Al finalizar la guía regresa hacer el cierre, le muestra al niño como secar las gotas de agua con la esponja y como regresar el material a su lugar.

Punto de interés: el agua, los elementos reales, el sonido del agua al caer, transvasar de una jarra un vaso. **Propósitos:**

- Coordinación motora fina.
- Ayuda al desarrollo de la independencia.



Exprimir zumo

Edad: Sobre 18 meses aproximadamente.

Materiales:

- ✓ Un delantal (puede ser uno fijo del área de preparación de alimentos).
- ✓ Una bandeja o contenedor (el material puede estar fijo en una mesa impermeable) con los siguientes elementos:
- ✓ Un recipiente con mitades de naranja, por ejemplo.
- ✓ Un exprimidor.
- ✓ Un recipiente para las cáscaras.
- ✓ Un vaso para el zumo.
- ✓ Una esponja húmeda con su recipiente. ✓ Opcional un embudo.

Presentación:

- La guía invita al niño a trabajar.
- Van a lavarse las manos, se ponen el delantal.
- La guía le muestra al niño donde está el material si no está fijo en una mesa la guía le muestra como transportarlo a la mesa, si le resulta cómodo lo podrá trabajar en la bandeja.
- Se coloca a un lado del niño y nombra los elementos que se van a utilizar. □ Selecciona una mitad de naranja.
- Le muestra como coloca la naranja sobre el exprimidor y como lo usamos.
- Quita la parte superior del exprimidor la coloca a un lado y vierte el jugo en el vaso lentamente.
- Invitamos al niño a continuar con la actividad.
- La guía se retira y observa.
- Al finalizar la actividad la guía regresa y le muestra al niño donde tirar las cáscaras de la naranja (en el bote de la basura orgánica) y como limpiar el material ya sea que se limpie con una esponja húmeda o se lleven los materiales a lavar.
- Le pide que doble y regrese el delantal a su lugar.

Punto de interés: Herramientas reales. Texturas, sabores y olores.

Propósitos:

- Coordinación de movimientos
- Ayuda a la independencia



Poner la mesa Edad: desde que camina

Materiales:

- ✓ Elementos reales adaptados al tamaño y fuerza del niño, típicos de la mesa de la cultura propia, por ejemplo: platos, vasos, cubiertos, jarras, servilletas con servilleteros, etc. Deben ser de materiales duros pero evitando el plástico: cristal, porcelana, metal, etc.
- ✓ Mantelillos individuales que tengan las marcas donde colocar cada elemento.
- ✓ Para llevar las cosas a la mesa podremos incluir un carrito o una bandeja y una cesta para los cubiertos, o se puede mostrar cómo se llevan las piezas de una en una
- ✓ La jarra para servir el agua debe de ser pequeña y preferentemente transparente para poder ver el interior; la persona adulta tendrá a mano una jarra grande para ir rellenando estas pequeñas.

Presentación:

Cuando invitamos a un niño a participar esta actividad, ya ha tenido muchas experiencias comiendo a la mesa y conoce el uso y funcionamiento del proceso, lo que facilita la presentación.

No existe una forma única para llevar a cabo esta presentación, solo debemos buscar nuestra fórmula, la que funcione para nuestro contexto y modelar e invitar consistentemente la práctica.

Propósitos:

- ☐ Desarrollar la motricidad fina.
- ☐ Desarrollar la coordinación viso- motora.
- ☐ Conquistar la autonomía.



Hacer pan

Edad: Sobre 24 meses aproximadamente.

Materiales:

- ✓ Un delantal.
- ✓ Un espacio fijo como una de mesa con una superficie impermeable o un protector de plástico.
- ✓ Jarra con agua previamente medida o con una marca para indicar hasta donde debemos llenarla.
- ✓ Recipiente con su cuchara que contiene la harina ✓ Recipiente para el amasado.
- ✓ Opcional un palo para amasar.
- ✓ Opcional añadir otros ingredientes: un poco de aceite, una pizca de sal, una pizca de levadura o masa madre, etc. medidos y en su recipiente adecuado.
- ✓ Una bandeja para hornear.
- ✓ Una esponja húmeda en su recipiente.

Presentación:

- La guía invita al niño cuando aparece una oportunidad.
- Se ponen los mandiles y lavan las manos.
- Van donde está el material, la guía se coloca a un lado del niño y nombra los elementos de la actividad.

- Colca el recipiente para el amasado, coloca el recipiente con la harina a un lado, toma la cuchara y le muestra como pasar la harina de un recipiente a otro. Involucra al niño.
- Toma la jarra con el agua y le muestra como vaciarla al recipiente donde está la harina.
- Le muestra al niño como amasar puede ser con el palo o con las manos. Involucra al niño.
- Le muestra cómo va colocando pequeñas cantidades en la bandeja para hornear.
- Colocamos la bandeja con la masa en el lugar del aula seleccionado para que posteriormente la persona adulta la lleve a hornear.
- Al finalizar la actividad el adulto le muestra al niño como limpiar con la esponja mojada o lavando los elementos.
- Se le pide al niño que doble y coloque el delantal en su lugar.

Punto de interés: herramientas reales, el amasar, transvasar el agua y la harina.

Propósitos:

- Coordinación de movimientos.
- Exploración.
- Ayudas a la conquista de la independencia.

