



SEMANA: ②

Proyecto Educativo AUSOLAN





2

MASSANA IMPULSA

Alimentamos Experiencias
Saludables





Educación para
la salud



Educación para el
ocio y tiempo libre



Educación para
la convivencia



Educación para la salud

Desde Ausolan os llevamos a casa las actividades que vuestros hijos desarrollan en el espacio del comedor escolar.
Actividades adaptadas para que podáis desarrollar con vuestros más pequeño:





ausolan

Cocinar con Massana



antes de empezar...

- ✓ Cocinar es maravilloso, pero nunca trabajes sin supervisión adulta. Antes de usar cuchillos, el horno o cualquier electrodoméstico o si dudas al hacer la receta pide ayuda. Recuerda “Todo gran cocinero tiene siempre a su lado un buen compañero”.
- ✓ Usa siempre un delantal y lávate las manos antes de comenzar.
¡Si estás usando una camisa con mangas primero arremángalas!
- ✓ Lee cuidadosamente la receta antes de comenzar a trabajar. Procura utilizar los ingredientes y las cantidades indicadas.
- ✓ Coloca sobre la mesa todo lo que necesitas, pero deja un espacio libre para que puedas trabajar.
- ✓ Cuando mezcles la comida sostén firmemente el recipiente que lo contiene.
- ✓ Ten a mano una bayeta o papel para limpiar cuando sea y lo que sea necesario.
- ✓ Si se te cae algo al suelo, limpia éste de inmediato, de lo contrario podrías resbalarte.
- ✓ Antes de servir tus creaciones lávate bien las manos.
- ✓ Una vez que hayas terminado de cocinar, ayuda a limpiar y a guardar todo lo que utilizaste.
- ✓ ¡¡¡Y sobre todo recordad que hay que disfrutar y pasárselo bien, y a mancharse las manos!!!!

A close-up photograph of several golden-brown, round fried zucchini fritters resting on a bed of fresh green basil leaves. The fritters have a textured, slightly porous surface.

BOLITAS DE CALABACÍN CRUJIENTES

Receta

Ingredientes:

- 1 Calabacín
- 2 Huevos
- 120 gr de queso rallado
- Unas hojas de perejil
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta negra

Ingredientes para el rebozado:

- Un huevo para rebozar
- Pan rallado
- AOVE: aceite de oliva Virgen Extra



BOLITAS DE CALABACÍN CRUJIENTES

Elaboración

- Picamos el calabacín sin piel en trocitos muy pequeños, también podemos utilizar un rallador y rallar todo el calabacín. Reservamos.
- En un cuenco batimos los dos huevos, añadimos el queso rallado, perejil picado, pizca de pimienta, sal al gusto y el calabacín picado o rallado.
- Trituramos con la batidora mientras agregamos aceite poco a poco hasta obtener una salsa, con la textura de una mayonesa. Reservamos en el frigorífico.
- Mezclamos bien, vamos añadiendo pan rallado cucharada tras cucharada hasta que obtengamos una masa con la que podamos preparar bolitas, unas 4 cucharadas de pan rallado.
- Dejamos enfriar la masa 10 minutos en el congelador
- Transcurrido el tiempo hacemos pequeñas bolitas con la masa, aplastamos con las palmas de las manos e introducimos un trocito de queso tierno dentro de la bolita, cerramos bien la masa para que el queso quede en su interior y volvemos a formar la bolita. Hacemos los mismos pasos con el resto de la masa y el queso.
- Ponemos al fuego una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra.
- En un cuenco batimos un huevo y en otro cuenco preparamos pan rallado. Pasamos cada bolita por huevo y luego pan rallado. Inmediatamente las disponemos dentro de la sartén, donde tendremos el aceite caliente y freímos bien hasta que se doren.
- Una vez estén listas las dejamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Servimos en una fuente o tabla de cortar inmediatamente.





**Menú
cardiosaludable**

¿Cómo es un menú cardiosaludable?

Es aquel que utiliza alimentos de origen vegetal, sobre todo legumbres, frutas, productos vegetales como la patata y el pescado ya que tiene componentes proteínicos con ácidos grasos omega-3.



Legumbres



Vegetales



Omega 3



Frutas



Lácteos



Huevos



¿Cómo es un menú cardiosaludable?



- ✓ El consumo de alimentos bajos en grasas saturadas o proteína animal y ricos en fibra está relacionado con una óptima salud. Incluir en nuestra dieta un día de menú cardiosaludable es un hábito recomendado.
- ✓ Este menú contempla alimentos proteicos de origen vegetal, entre los que se encuentran las legumbres, incluida la soja, y los guisantes así como de origen animal, como son los huevos y derivados y los lácteos y derivados
- ✓ También, podemos optar por platos basados en arroz que permitirían incluir ingredientes como pollo o jamón.
- ✓ Un menú basado en verduras y hortalizas, legumbres, lácteos y ovoproductos garantiza el adecuado aporte de nutrientes en los niños de edad escolar.
- ✓ Ocasionalmente también os recomendamos tomar frutos secos, miel, cacao, azúcares que nos aportan energía para afrontar el día.
- ✓ Las legumbres son fuente de proteínas de menor calidad que las de origen animal, pero que al complementarse con los cereales (arroz, pan, pasta...), también ricos en proteínas incompletas, consiguen formar un plato que aporta proteínas de igual calidad a las de la carne, el pescado, el huevo o los lácteos.

Ahora que ya conocemos cómo es un menú cardiosaludable os animamos a probarlo en familia.



Educación para el ocio y tiempo libre

En esta semana vamos a animarles a sembrar semillas y a cuidar sus plantas, para que ellos mismos vean cómo a partir de una pequeña semilla crece una planta que deberán cuidar. Aprenderemos cuáles son los cuidados que necesita. Y Observaremos día a día la evolución en su crecimiento.





EDAD de 6 a 12 años.

DURACIÓN Según se planteé la actividad.

ESPACIO Yo me quedo en casa.

PARTICIPANTES En familia.



Desarrollo de las actividades

material...

- Un vasito de yogur o de cristal reutilizable
- Sustrato
- Un trocito de algodón
- Lentejas, garbanzos ,alubias, etc.



1

GERMINAR SEMILLAS CON ALGODÓN

Humedecemos un trocito de algodón y colocamos en medio una de las legumbres. La colocamos dentro del vasito junto a una ventana.

Hay que tener cuidado de que sea un sitio al que llegue la luz del sol pero que no le dé directamente para evitar que se seque el algodón.

Cuando ya hayan crecido, si queremos mantenerlas, iremos echando poco a poco tierra al vasito.



Desarrollo de las actividades

material...

- Legumbres variadas
- Colorante alimentario
- Tarros o bolsas herméticas
- Vinagre blanco para fijar un poco el color
- Agua templada para humedecer los granos
- Una bandeja o superficie plana ara dejar secar



2



LAS LEGUMBRES SON DIVERTIDAS

Preparar los **colores** a cada tarro o bolsa hermética y las **cantidades** que vamos a hacer de cada legumbre. Cuando lo tengáis todo preparado, echáis unas **gotitas** de colorante del primer color en el primer tarro vacío, un **chorrito** de vinagre y una **cucharadita** de agua templada. Cerráis el tarro y agitáis **enérgicamente**. Cuando el color esté uniforme añadís la legumbre elegida y volvéis a agitar.

Desarrollo de las actividades

material...

- Las legumbres anteriores pintadas
- Tizas
- Papel para realizar un tablero
- Pinturas de colores



3



JUEGO DEL 3 EN RAYA CON LEGUMBRES PINTADAS

El “tres en raya” es un juego de tablero cuyo objetivo es llegar a poner tres legumbres sobre el tablero (de 3x3 posiciones), de forma que estén en línea recta (horizontal, vertical o diagonal). Es uno de los juegos más jugados en el mundo.





Educación para el ocio y tiempo libre



OBJETIVOS

- ✓ Valorar el NO consumismo.
- ✓ Potenciar la creación propia de juguetes.

VALORACIÓN

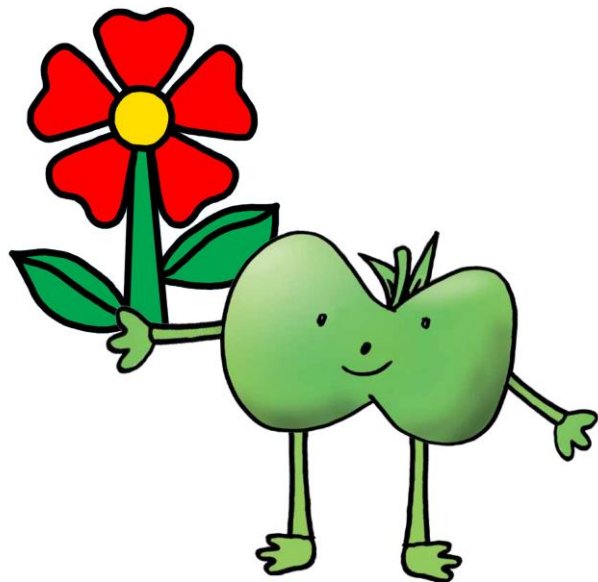
¿Hemos fomentado la imaginación, pensando en nuevos juegos?

Proyecto Educativo Ausolan

Un paseo con “sentido”

esta semana...

Salimos a pasear .



Usaremos siempre sus
sentidos para estimularles:
olores, colores y sonidos,
para activar el olfato, la vista
y el oído.



Proyecto Educativo Ausolan

EL PASEO DE “DARNOS CUENTA DE...”

“VEO QUE DESCUBRO QUE...”

EDAD DE INICIO 3 A 6 AÑOS

HASTA LOS 10 AÑOS

A LOS NIÑOS Y NIÑAS Tras estos días de confinamiento, las salidas se hacen más intensas a nuestros sentidos. Para los niños hay mucho por descubrir



Se trata solo de animarles a que sean receptivos a todo lo que les envuelve y a todo lo que acontece por pequeño que sea, por insignificante que parezca. *«Me doy cuenta de que a lo lejos se escucha una cómo alguien ríe», «me doy cuenta de que el señor que ha pasado parece triste», «me doy cuenta de que a lo lejos se escucha a la cría de un pájaro llamando a su madre desde el nido», «me doy cuenta de que una nube ha ocultado el sol...»*



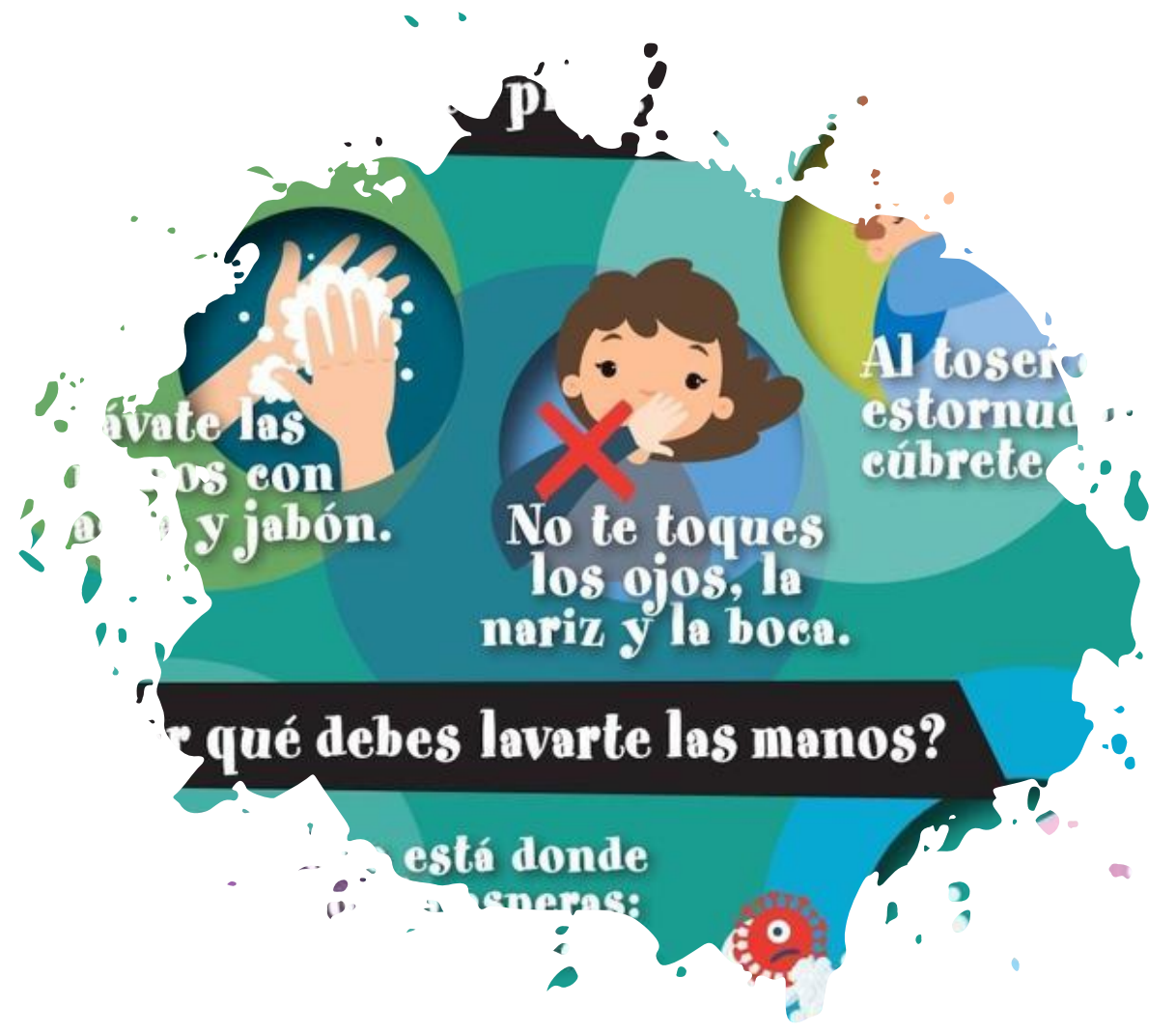
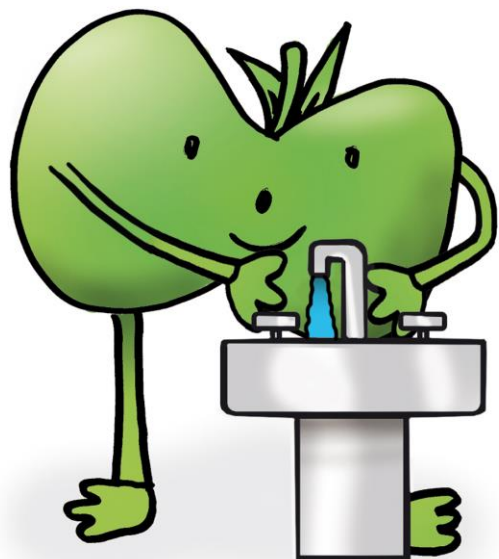
Educación para la convivencia

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo el hábito de higiene bucodental. En estas semanas no olvidemos la práctica del lavado de manos.



Consejos Massana

RECUERDA LAVARTE LAS MANOS CON
FRECUENCIA
TRAS CADA COMIDA.





Proyecto Educativo Ausolan

Programa de Desarrollo de HÁBITOS

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el lavado de manos antes de comer. En estas semanas no olvidemos la práctica de la higiene de manos.

Con nuestro Programa Educativo de Desarrollo de hábitos para Educación Infantil y Primaria tratamos de promover hábitos saludables de higiene en niños y niñas de 3 a 12 años, con la necesaria implicación de las familias.

NUESTRO PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS tiene el objetivo de promover y facilitar EL HÁBITO DEL LAVADO DE MANOS de manera adecuada antes de las comidas en menores para prevenir y disminuir contagios de enfermedades como en este caso el CORONAVIRUS. Y para que no se nos olvide os llevamos a casa elementos dinamizadores y motivadores para que aprendan de un modo divertido.





El Experimento de la pimienta

Un sencillo experimento que permite conocer la importancia de lavarse las manos:

Sólo necesitas un recipiente de cristal o de plástico, jabón líquido, agua y pimienta.

Llena el recipiente con agua y añade un poco de pimienta. Así empieza toda la magia.

Ahora pídele a tu hijo que introduzca un dedo en el recipiente para que vea cómo los virus (la pimienta) se quedan pegados a su dedo. Luego, el pequeño saca el dedo y le echas agua por encima. ¿Qué ocurre? Que todavía quedan restos de virus en los dedos de tus pequeños.

A continuación llega el momento decisivo, y que más gusta a los niños. Tiene que ponerse jabón en el dedo y volver a meterlo en el recipiente. Nada más hacerlo, las motas de virus se esparcen, alejándose de la zona en la que el niño ha metido su dedo. ¡Se quedará asombrado!



