



**SEMANA:**

**3**

# Proyecto Educativo **AUSOLAN**





3

# 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!!!!



## Proyecto Educativo Ausolan

### FALSA PIZZA DE COLIFLOR

### Receta

#### Ingredientes:

- 1 Coliflor pequeña
- 1 Huevo
- 150 gr de Mozzarella rallado
- Tomate frito
- Tomatitos variados
- Queso rallado

#### Ingredientes para sazonar:

- Sal
- Orégano
- Albahaca



## FALSA PIZZA DE COLIFLOR

### Elaboración

- Limpiamos la coliflor, quitamos los tallos y rallamos la masa, podéis hacerlo con un rallador de queso o en una picadora.
- Una vez que tenemos toda la masa de la coliflor rallada, la introducimos en el microondas ocho minutos a máxima potencia. .
- La sacamos del microondas y le añadimos un huevo, una pizca de sal y el queso mozzarella rallado
- Lo mezclamos todo muy bien.
- En una bandeja de horno, sobre la que ponemos papel de horno, extendemos la mezcla con forma redonda La podéis hacer del tamaño que queráis, recomendable, dos medianas y cuatro pequeñas.
- Introducimos en el horno, precalentado, a 180°C unos 20 minutos.
- Una vez que ha pasado el tiempo, nuestra base de pizza estará dorada, la sacamos del horno, le ponemos por encima tomate frito, unos tomatitos cortados por la mitad, un poco de orégano y queso rallado.
- Gratinamos unos cinco minutos, ponemos unas hojas de albahaca y listas.
- El relleno puede ser con carne picada, espinacas, aceitunas, jamón...



# Menú

## El pan en la dieta

## ¿Pan en la dieta? Sus propiedades

¡Una ración de pan en cada comida! 30 gr ó 40 gr, lo equivalente a un panecillo. La dieta mediterránea, reconocida como la más cardiosaludable de las dietas, incluye pan como uno de sus alimentos claves.



**Vitaminas  
Grupo B**



**Minerales**



**Fibra**



**Agua**



**Ración  
30-40gr.**



**En cada  
toma**



## ¿El pan en la dieta? Sus propiedades

- ✓ Vitaminas del grupo B (vitamina, riboflavina, niacina, piridoxina y ácido fólico). Minerales (hierro, zinc, magnesio, fósforo). Fibra, especialmente si es integral. Agua (45-50%).
- ✓ La dieta mediterránea, reconocida como la más cardiosaludable de las dietas, incluye pan como uno de sus alimentos claves. Disfrútalo en cualquier momento del día: en tu desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- ✓ Enriquece tu mesa con pan, contiene aromas, sabores y texturas inconfundibles y además, es el acompañante perfecto para todos los alimentos.
- ✓ La variedad de nuestros panes facilita maridajes que deleitan nuestro paladar. Sorpréndete con tus propias combinaciones.
- ✓ Para mantener tierno el pan podemos introducir una ramita de apio, un trozo de manzana o de patata en la panera o bolsa de tela donde la guardemos.
- ✓ Sabías que, en el Neolítico el hombre conoce ya las semillas y cereales, y sabe que una vez triturados y mezclados con agua, dan lugar a una papilla. Esta masa se dejó reposar por casualidad y se transformó en una torta granulada, seca y aplastada. ¡El primer pan acababa de tomar forma!

**Ahora que ya conocemos las propiedades del pan,  
a disfrutarlo!**



## ¿El pan en la dieta? Más curiosidades

- ✓ La costumbre de consumir pan proliferó en la cultura egipcia gracias a las excelentes condiciones que ofrecía el río Nilo para el cultivo de cereales. Fue esta cultura la que consolidó las técnicas de panificación y creó los primeros hornos para cocer el pan. También descubrieron la fermentación y, con ella, el pan fermentado.
- ✓ Los panaderos griegos crearon una amplia variedad de masas panaderas a base de diferentes cereales y otros ingredientes, como miel o frutos secos. El pan comenzó siendo para los griegos un alimento ritual de origen divino para, más tarde, convertirse en el sustento popular.
- ✓ En la Roma clásica llegó a contar con más de 300 panaderías y consiguieron propagar la cultura del pan por todas sus colonias.

- ✓ En el siglo VI en Europa el cultivo de cereales descendió, y con ello vinieron los periodos de hambre, sin embargo posteriormente las ciudades empezaron a cobrar importancia y, ya en el siglo XII, surgen los primeros gremios de artesanos, entre ellos el panadero.  
A finales siglo XVIII, progresa la agricultura y se consigue una harina mejor. También se mejorarían las técnicas de elaboración del pan. El precio del pan disminuye al aumentar la oferta y el pan blanco, antes solo para determinadas clases sociales, llega a toda la población. La introducción de la máquina de vapor y del acero permite mejorar la calidad de la harina y optimizar el proceso de producción.

## Educación para el ocio y tiempo libre

En esta semana vamos a animarles a tener una experiencia sensorial con el pan. Con esta actividad los niños pueden mirar, tocar e imaginar. Si introducimos otros alimentos además nos acercamos a ellos, los conocemos mejor. Descubren formas y texturas.





**EDAD** de 5 a 12 años.

**DURACIÓN** Según se planteé la actividad.

**ESPACIO** Yo me quedo en casa.

**PARTICIPANTES** En familia.



## Desarrollo de las actividades

### material...

- Caja de plástico blanco reutilizable
- Tapa de la caja de plástico.
- Pan seco de los días previos
- Un par de linternas



1



### CAJA SENSORIAL CON PAN RALLADO

Necesitaremos BUSCAR en casa una caja de plástico con tapa lisa, a poder ser de color blanquecino, no transparente.

Colocar dentro linternas, si son varias mejor.

Rallar el pan que nos ha ido sobrando durante el mes. Y colocarlo encima de la tapa.

Apagar la luz e ir haciendo figuras.

echando poco a poco tierra al vasito



## Desarrollo de las actividades



2

### LA VUELTA AL MUNDO DEL PAN

¿Creéis que el pan es igual en todo el mundo?  
El trigo es el ingrediente que se usa más aquí.  
¿Habéis probado el pan para celíacos? Los cereales como el trigo, el centeno, la cebada, la escanda, la espelta, la triticale, el farro, el kamut, la espelta verde, el bulgur o la avena contienen gluten y algunos niños son intolerantes y no pueden tomarlo, por ello toman pan sin gluten.



## La vuelta al mundo del pan (aprende varios panes del mundo y ponlos en un mural con el mapa).

Sigue hasta Alemania  
Pan Bretzel



Italia con  
Pan Focaccia,



A México  
Tortita mexicana



Sube a  
EEUU Pan Bagel,



Francia con Pan  
baguette



Nuestro talo



Vete a China  
Pan Baozi



Infantil o primaria



La vuelta al mundo del pan (aprende varios panes del mundo y ponlos en un mural con el mapa).

Infantil o primaria

## Desarrollo de las actividades

### PICATOSTES...

- Solo Aceite de Oliva Virgen Extra
- Pan



3



### APROVECHAMIENTO DEL PAN

Los picatostes son tan versátiles que conviene tenerlos siempre en casa, pues son perfectos para añadir a nuestras cremas de verduras, tanto frías como calientes. Pueden elaborarse de diferentes maneras con una rebanada de pan duro del día anterior, que sólo hay que cortar en pequeños cuadrados y meter al horno a una temperatura de 180º durante unos 20 minutos. La opción más sencilla es meterlos en el tostador hasta que queden bien tostados, aunque también hay quien prefiere freírlos en abundante aceite de oliva a temperatura bien alta.



## Educación para el ocio y tiempo libre



### OBJETIVOS

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

### VALORACIÓN

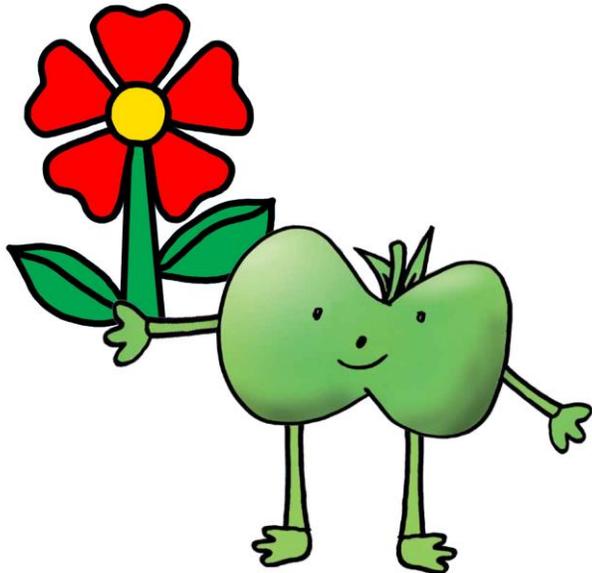
¿Hemos fomentado la imaginación, pensando en nuevos juegos?

Proyecto Educativo Ausolan

# “Muévelos” Una técnica sencilla mindfulness

esta semana...

Somos conscientes de nuestro cuerpo.



No podemos olvidarnos que  
mente y cuerpo están  
interrelacionadas. Nos  
fijamos en lo que pasa en el  
cuerpo



## Proyecto Educativo Ausolan

### “MUÉVELOS”

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

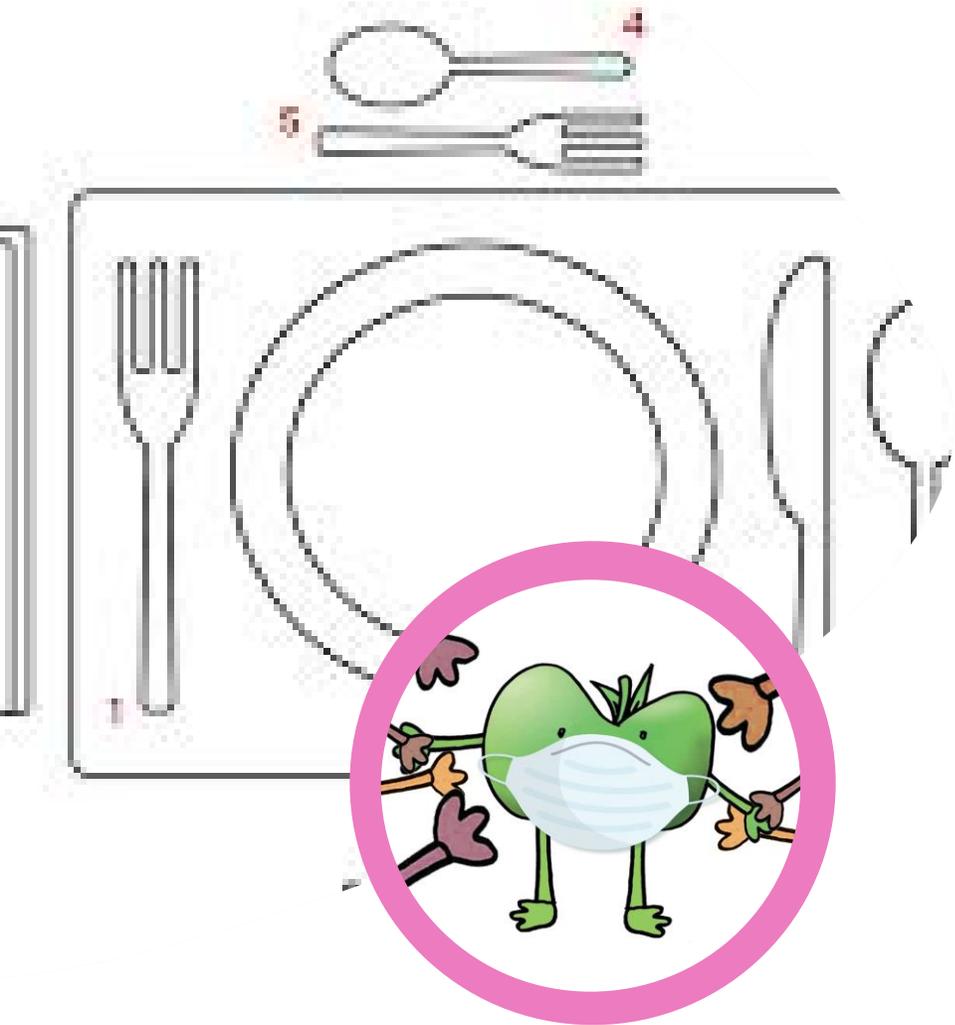


Propón a los niños que salten durante un minuto en el sitio. Luego pídeles que se sienten, con los ojos cerrados Y con las manos en el pecho, indícales para sentir su corazón y su respiración.

Pregúntales qué han notado en sus cuerpos durante esta técnica de mindfulness infantil.

# Educación para la convivencia

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo para el desarrollo de hábitos de autonomía. Esta semana “Ayuda a poner la mesa”.



## Consejos Massana

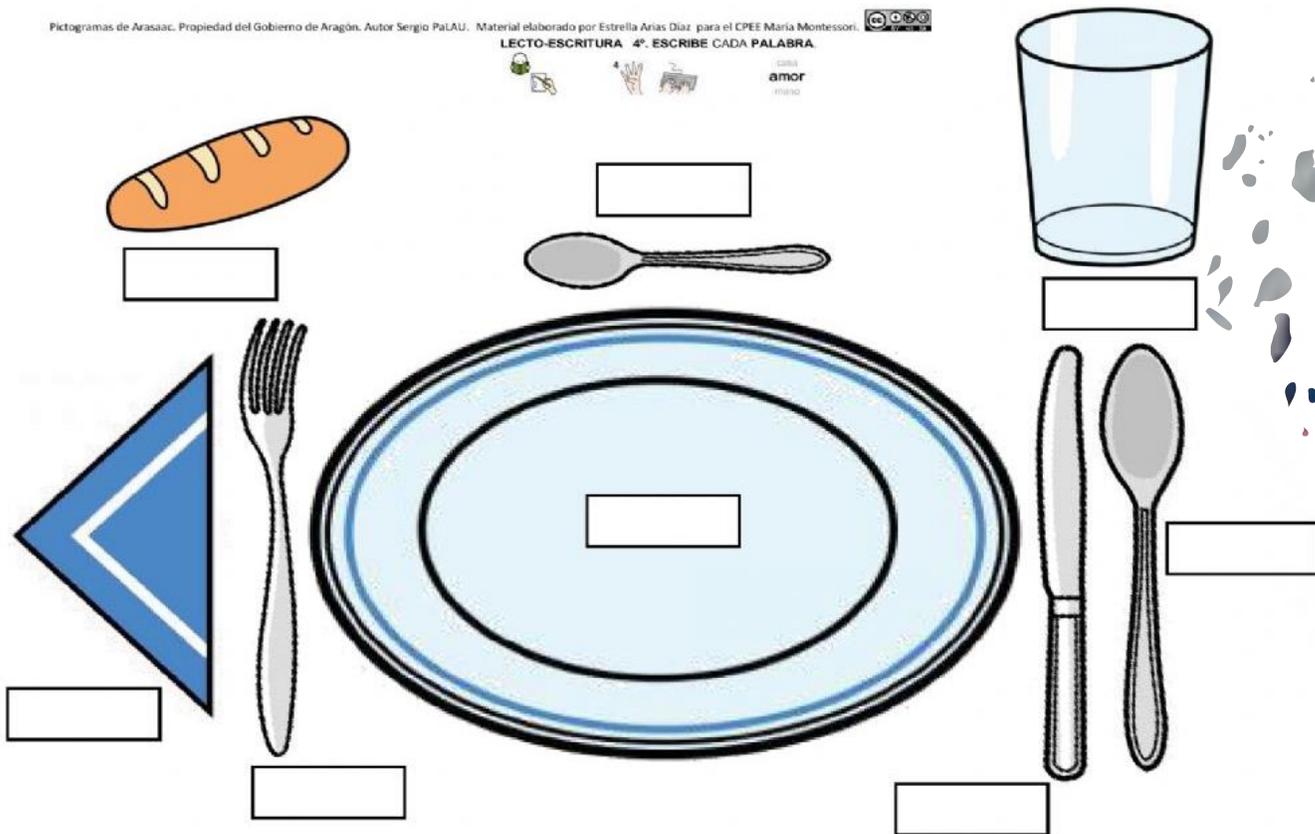
PLANTILLA PARA ENSEÑAR A TU HIJO/A A  
PONER LA MESA

Pictogramas de Arasaac. Propiedad del Gobierno de Aragón. Autor Sergio PaLAU. Material elaborado por Estrella Arias Díaz para el CPEE María Montessori.

LECTO-ESCRITURA 4º. ESCRIBE CADA PALABRA.



con  
amor  
mano





## Programa de Desarrollo de HÁBITOS

Cuando los niños ya tienen una cierta soltura y movilidad suficiente para poder llevar platos y cubiertos a la mesa es muy importante enseñarles, día a día, a poner la mesa. Te recomendamos hacer una plantilla en una hoja DIN A3 y enseñarle a identificar los lugares donde va cada elemento pintándolos y luego escribiéndolos con ellos.

Primero, puede ser un simple "espectador" observando cómo ponemos la mesa los mayores. Y luego, poco a poco, se le van encargando tareas simples avanzando en complejidad a medida que vemos que va aprendiendo. Haz primero tú el ejercicio con la plantilla de base.

Por ejemplo, le podemos pedir que coloque los platos como primera tarea. Al poco tiempo, le podemos pedir que coloque los cubiertos, luego las copas... y así sucesivamente hasta que aprenda a poner un servicio de mesa completo con cierta soltura. No está de más que lo repita de vez en cuando, para que no lo olvide, aunque no sea su tarea de todos los días o contemos con personal de servicio.

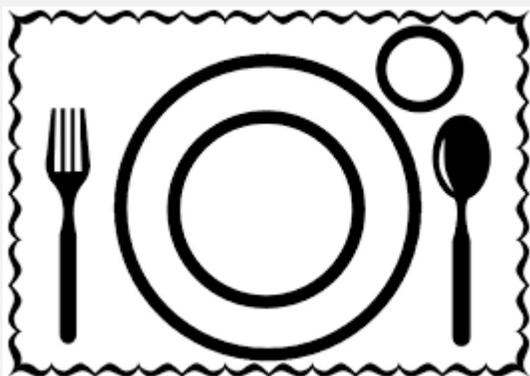


## Mi mantel

Crea con ellos su propio mantel:

Solo necesitas una cartulina y papel de colores. Puedes dibujar con ellos los cubiertos y que los recorten para luego pegarlos en su lugar correspondiente. Plastifícalo para evitar que se estropee.

También lo podéis hacer con telas recicladas





quedate En Casa