



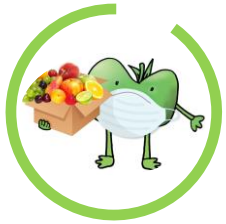
Proyecto Educativo AUSOLAN





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 pequeños.





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!!!!



ENSALADA CÉSAR

Receta

Ingredientes:

- 200 g lechuga romana
- Salsa César
- Picastostes de pan
- 40 g queso parmesano
- 1/2 pechuga de pollo
- Sal
- Pimienta negra

Ingredientes de la salsa César:

- 50 g de anchoas
- Zumo de medio limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- una cucharadita de Salsa Worcester/ Perrins
- 1 yema de huevo
- 1/2 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen o virgen extra



A photograph of a Caesar salad on a green plate, featuring lettuce, chicken, tomatoes, and cheese.

ENSALADA CÉSAR

Elaboración

- Lo primero que vamos a hacer es saber cómo se hace la salsa Cesar porque no cabe duda de que es el toque diferencial de esta ensalada, y en el que basa su popularidad.
- Ponemos en el vaso de la batidora la yema de huevo, la salsa inglesa o salsa Worcestershire, la mostaza, el zumo de limón, las anchoas y el diente de ajo.
- Trituramos con la batidora mientras agregamos aceite poco a poco hasta obtener una salsa, con la textura de una mayonesa. Reservamos en el frigorífico.
- Salpimentamos la pechuga de pollo y hacemos a la plancha, reservamos.
- Lavamos la lechuga, podéis utilizar la variedad que os guste, pero si queréis hacer la más típica utilizad lechuga romana. La secamos y picamos finamente.
- Ponemos en la fuente o plato la lechuga, encima la pechuga cortada en trozos pequeños o en tiras, unos picatostes de pan y unos trocitos de queso parmesano.
- Incorporamos un poco de salsa, mezclamos y rallamos por encima queso parmesano.
- Acompañamiento Lechuga Nueces Manzana Sal Pimienta Vinagre de Módena.



Desayuno saludable



Proyecto Educativo Ausolan

¿Cómo es el desayuno saludable?

Para desayunar bien, solo necesitas 10 minutos por la mañana.
¿Qué necesitamos para que nuestro cuerpo esté saludable?



Proteínas



Otros

Frutos secos, miel, chocolate,
(cacao), azúcares...



Cereales



Frutas



Lácteos



**Aceite de
oliva**



¿Cómo es el desayuno saludable?



- ✓ Los cereales nos dan la energía y la fuerza que necesitamos para afrontar el día. El más conocido es el pan.
- ✓ Las frutas nos aportan vitaminas y minerales.
- ✓ El aceite de oliva mantiene nuestro corazón saludable.
- ✓ La leche y sus derivados consiguen que nuestros huesos estén con fuerza.
- ✓ Ocasionalmente también os recomendamos tomar frutos secos, miel, cacao, azúcares que nos aportan energía para afrontar el día.
- ✓ Si no vas a tomar proteínas a media mañana, os recomendamos tomar algo de pavo, jamón york etc.

Ahora que ya conocemos cómo se puede desayunar bien en tan solo diez minutos, os animamos a que lo probéis en casa con vuestra familia.

Educación para el ocio y tiempo libre

En estas semanas en casa podemos trabajar la **reutilización de materiales** para la creación de sus propios juegos.
Así evitamos el consumismo.





EDAD de 4 a 7 años.

DURACIÓN 20 minutos.

ESPACIO Yo me quedo en casa.

PARTICIPANTES En familia.



Desarrollo de las actividades

material...

- Tapones
- Tizas



TAPONES EN EL CÍRCULO

En la pista habrá dibujada una circunferencia y cada jugador tendrá que intentar meter 10 tapones, o la mayoría de ellos, dentro de ésta, soplando, antes de un minuto.

1



Desarrollo de las actividades

material...

- Papel de periódico
- Yogures vacíos



2



ENCESTA EN EL YOGURT

Cada jugador intentará meter una bola de papel en el yogurt, en un número máximo de lanzamientos.



Desarrollo de las actividades

material...

- Papel de periódico
- Tizas



3



JUEGO DEL PAPEL DE PERIÓDICO

Se necesita un espacio con el suelo liso y sin rugosidades para que el periódico se deslice bien.
¿La cocina?

El juego consiste en desplazarse, pisando con los dos pies, sobre dos hojas de periódico, pasando de un sitio a otro, que indicaremos, intentando que nuestros papeles de periódico no se rompa o se rompa lo menos posible.



Educación para el ocio y tiempo libre



OBJETIVOS

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

VALORACIÓN

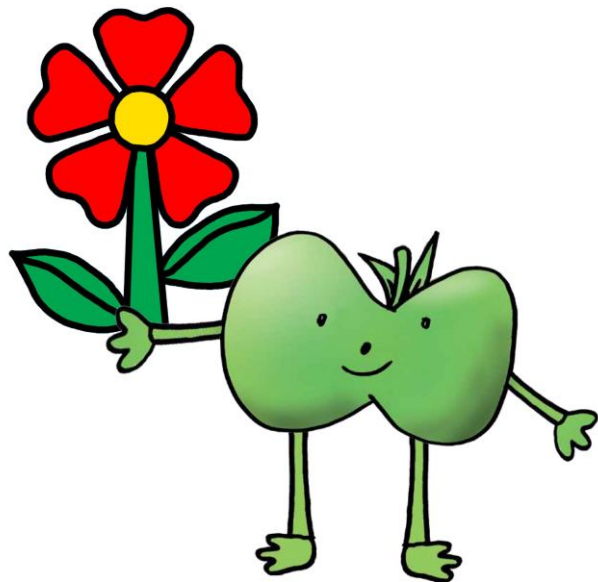
¿Hemos fomentado la
imaginación, pensando en
nuevos juegos?

Proyecto Educativo Ausolan

Aprendemos a respirar

esta semana...

La respiración de la flor.



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



Proyecto Educativo Ausolan

LA RESPIRACIÓN DE LA FLOR

EDAD DE INICIO 5 A 6 AÑOS
HASTA LOS 10 AÑOS

A LOS NIÑOS Y NIÑAS les atraen los olores y los colores llamativos de las flores. Para ellos es algo por descubrir, incluso si nunca se han puesto a observarlas detenidamente, o intentar distinguir unas flores de otras a través del olor.



Elige una flor que encuentres en casa. Si no tenéis plantas en casa, dibujad con ellos una flor. Ahora bien, es mejor que sea una flor que despida una gran fragancia, de colores llamativos, a lo mejor que combine muchos, que sea un poco rara. Di al niño o a la niña que, respiren hondo por la nariz. Todo lo que puedan. Y que lo expulsen por la boca. Para empezar, está bien. Luego, poco a poco, se les enseñará a hacerlo manteniendo el aire unos segundos, dependiendo de su edad (de 5 o 6 años, 10 si ya tienen 10 años). Y con el tiempo aprenderán que la expulsión del aire por la boca se hace lentamente, no todo de golpe, como seguro que harán. Si llegan a retener el aire, contad hasta 6 para inspirar y de nuevo hasta 6 para expulsar el aire. 10 veces son un minuto y 5 minutos son suficientes para trabajar la respiración con ellos.



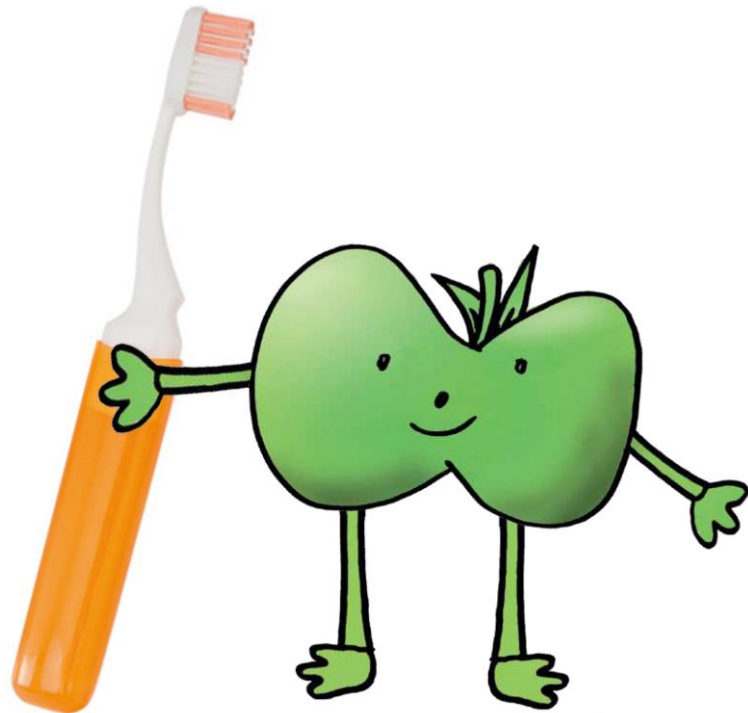
Educación para la convivencia

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 de la higiene bucal.



Consejos Massana

RECUERDA LAVARTE LOS DIENTES
SIEMPRE
TRAS CADA COMIDA.





Proyecto Educativo Ausolan

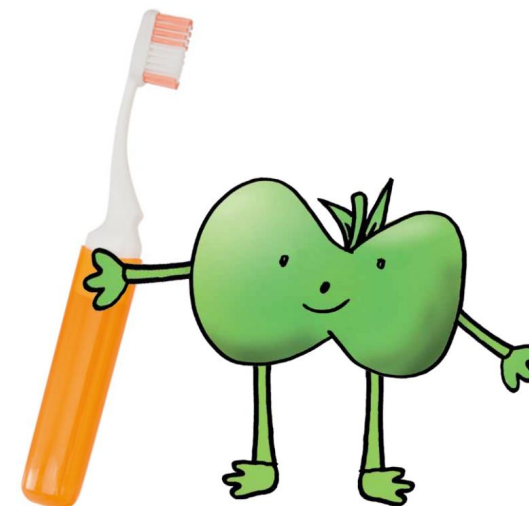
A close-up photograph of a young child with brown hair, smiling and brushing their teeth with a yellow toothbrush. The child is wearing a yellow towel.

Programa AUSODENT

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 de la higiene bucal.

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

NUESTRO PROGRAMA AUSODENT tiene el objetivo de promover y facilitar hábitos higiénicos bucales adecuados en menores para prevenir y disminuir las caries y las enfermedades de las encías, los casos más comunes entre los escolares de Educación Infantil y Primaria. Y para que no se nos olvide os llevamos a casa elementos dinamizadores y motivadores.





Cepillado de dientes

Cepillarse los dientes es una parte importante de la higiene bucal habitual. Esta son algunas recomendaciones de los profesionales:

- El tamaño y la forma del cepillo deben adaptarse a su boca y permitirle llegar a todas las zonas con facilidad.
- Sustituir el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si se las cerdas se desgastan. Un cepillo de dientes desgastado no servirá para limpiar los dientes.
- Usar la pasta dental más adecuada.





La pasta dental

En primer lugar debemos diferenciar las pastas fluoradas y las no fluoradas. Las primeras siempre marcarán la cantidad de ion flúor que poseen y los reflejaran en partes por millón (PPM).

- A partir de los 3 años de edad: la cantidad de flúor aumenta entre 1000 y 1450ppm y la cantidad que deberemos aplicar no debe ser mayor que la del tamaño de un guisante.
- Niños de 6 años de edad en adelante: el dentífrico siempre tendrá una cantidad de 1450 ppm de flúor y la cantidad será del tamaño de un guisante. En niños con riesgo elevado de caries se podrá administrar pastas con hasta 5000ppm de flúor pero siempre prescrita por su odontopediatra.

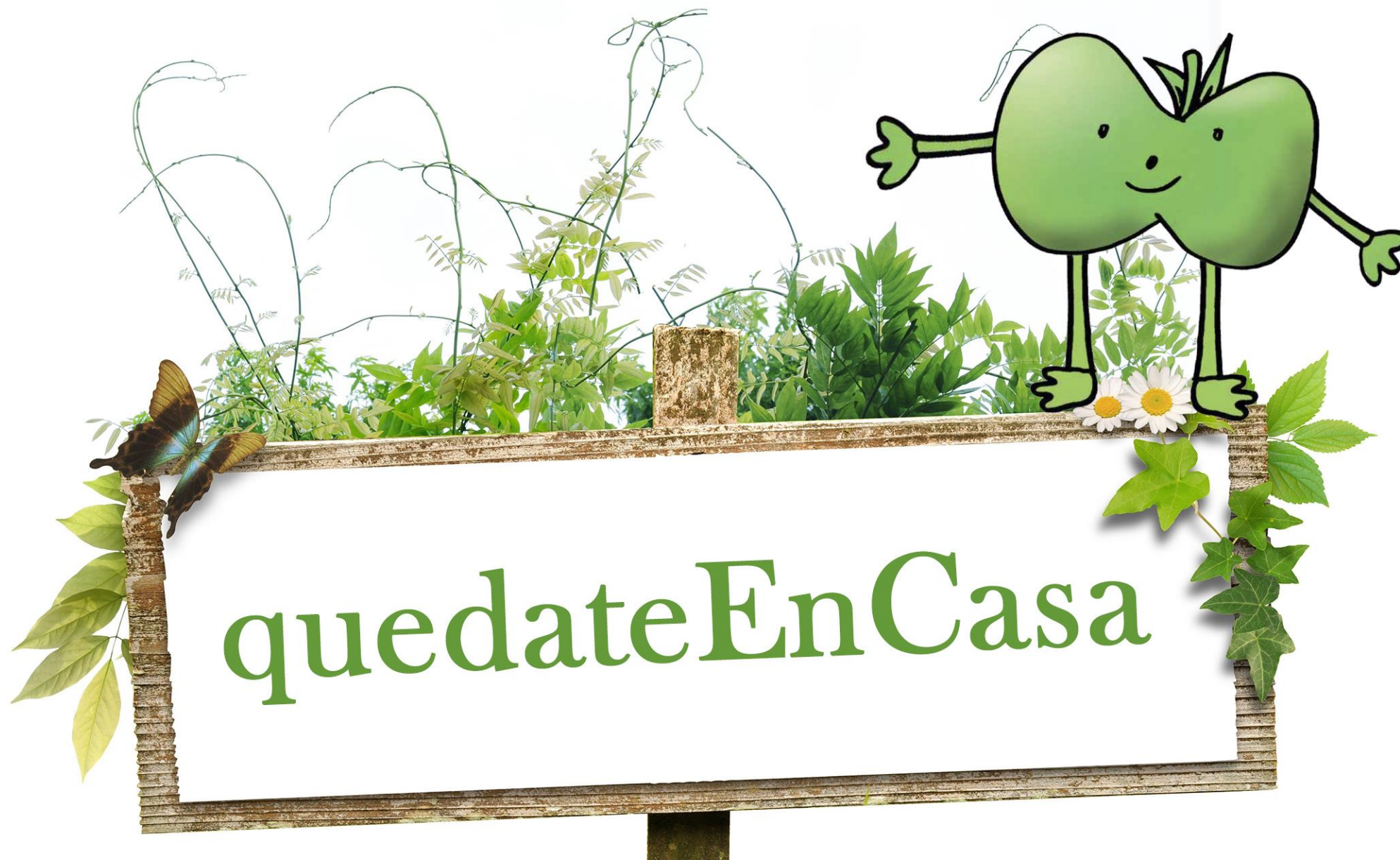
Actualmente contamos con gran variedad de sabores y de formatos, encontrándonos con pastas cuyo envase es divertido y con los dibujos de moda. Un sabor agradable y un envase con su personaje favorito motivarán a los más pequeños a introducirse en el cepillado dental y nos será más fácil que consigamos buenos resultados.



Cubo de Ratoncito Pérez para
pintar, recortar y pegar.



CURSOS
Infantil o primaria



quedate En Casa