

Realizado por: BCS Kindergarten & Preschool (Berlín), ICEC (Helsinki), Universidad Camilo Jose Cela (Madrid), Pikler-Haz (Budapest)
(2020)

Libro de cocina de Padres e hijos

Transición a nuestra escuela infantil



**Libro de cocina de Padres e hijos
Manual para Profesionales de Educación infantil**

Group production by:

Berlin Cosmopolitan School Kindergarten & Preschool (Berlin), ICEC (Helsinki),
Universidad Camilo José Cela (Madrid), Pikler-Ház (Budapest)



This project has been funded with support from the European Commission.

1. Edition, May 2020

© 2020 Berlin Cosmopolitan School Kindergarten ; Preschool (Berlin), ICEC
(Helsinki), Universidad Camilo José Cela (Madrid), Pikler-Ház (Budapest)

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other non-commercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher at the address below.

This publication reflects the views only of the authors, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ICCC Group
Berlin Cosmopolitan School Kindergarten & Preschool, Invalidenstrasse 130, 10115
Berlin, Germany

www.iccc.group

COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL: MI LIBROS

Este material está dirigido a Escuelas infantiles / Educadores individuales para que creen una conexión entre hogar y escuela para las familias que estén por llegar. A veces, los niños de familias procedentes de diferentes países y orígenes culturales pueden tener problemas con la introducción de alimentos en el aula, lo que a su vez puede dificultar su adaptación. Como solución a esto, se aconseja dar a las nuevas familias un libro de cocina de cinco o más recetas de platos que son tradicionales del país donde está la escuela infantil, así como comidas que potencialmente se servirían durante el día. Este libro de cocina debe ser interactivo y agradable para los niños y para que el niño pueda participar en la preparación y cocinado de estas comidas tanto como sea posible. A través de esta experiencia de cocinar nuevos alimentos (ya sea lavar la fruta o verdura, pelar patatas, cortar frutas o verduras suaves con un cuchillo de mantequilla, mezclar, etc.) con el padre y probar la comida que han creado, el niño estará más preparado cuando se encuentre con este alimento en la escuela infantil.

A continuación, encontrará un ejemplo de un libro de cocina que se podría entregar en una escuela infantil alemana. Se alienta a los educadores a usar sus propias recetas y reemplazar las imágenes con aquellas que consideren buenas para que los niños las vean al ojear el libro. Este material divertido y práctico debe dar a los padres y a los niños un poco más de confianza a la hora de entrar en el aula. A continuación se ofrece también una introducción que los educadores pueden enviar a las familias; por favor, no dude en editarla si necesita adaptarla a su entorno de clase.

Queridas familias,

Estamos deseando conocerlos y pasar el año escolar con usted y su hijo. Entendemos que entrar en una nueva Escuela infantil puede ser abrumador, y a veces pequeñas cosas pueden convertirse en un camino

azaroso. Hemos preparado este libro de cocina inspirado en la comida alemana para que usted y su familia se familiaricen mejor con ella. Siéntase libre de hacer estas comidas junto con algunos platos de verduras o agregar lo que quiera para que estas recetas sean más especiales para usted y su familia. Esperamos que al incluir a su hijo en estas actividades de cocina (lavar verduras, cortar con un cuchillo de mantequilla, pelar y mezclar ingredientes en un tazón), éste se sienta más cómodo y seguro acerca de los alimentos que se les presentan en la Escuela Infantil. Le animamos a echar un vistazo al libro de cocina y hacer algunas de estas recetas con su hijo antes de que comience el año escolar, ¡y esperamos verlo entonces!

¡Sus nuevos educadores!

Pasta con salsa de tomate



1 Cebolla



400g Pasta
(fusilli de
cualquier tipo)



700 ml de agua



1 1/2
Cucharadas de
Harina



1 Tubo de pasta
de Tomate



1 1/2
Cucharadas de
Mantequilla



Sal



Pasos:

- 1) Picar finamente la cebolla.
- 2) Lleve a hervir agua en una olla.
- 3) Añadir fideos (mitad de fideos para la cantidad de agua).
- 4) Cocine hasta que la pasta esté blanda. Escúrrala cuando esté lista (manténgalo cubierto para permanecer caliente).
- 5) Mientras la pasta se cocina, derrita la mantequilla en una sartén.
- 6) Espolvoree la harina con mantequilla. Saltear ligeramente.
- 7) Agregue la pasta de tomate, el ketchup de tomate y la cebolla.
- 8) Ponga a cocer la salsa a fuego lento. Sazone con sólo una pizca de sal y azúcar.

9) Combine la pasta con la salsa, y a disfrutar!



Pan en el palillo (Stockbrot)

400 g Harina



1 Paquete de
levadura seca



300 ml leche



1/2 cucharadita
de sal



1 cucharada de
azúcar para la
levadura



2 cucharadas de
aceite



Herramientas:

Palos de
barbacoa



Pasos:

- 1) Mezclar la harina, la levadura, la sal y el azúcar.
- 2) Agregar la leche y el aceite a los ingredientes secos.
- 3) Amasar la masa con las manos.
- 4) Dejar la masa en un lugar cálido durante unos 15 minutos o dejar que se levante durante 1 hora.
- 5) Estire la masa y forme tiras de unos 20 cm. y envuélvala alrededor de un palo en espiral.
- 6) Mantenga el palo a una distancia de unos 20 cm. durante unos 10 minutos sobre un fuego o parrilla.

(Actividad perfecta para el verano).



Tortitas de Patata (Kartoffelpuffer) para una porción:

2 Patatas
Grandes



1 Huevo



1 cucharada de
harina



1 pizca de sal



Aceite para
cocinar



Herramientas:
Rallador



Pelador de
verduras



Pasos:

- 1) Pelar la piel de las patatas.
- 2) Desmenuzar las patatas.
- 3) Agregar los huevos, la harina y la sal a las patatas ralladas.
- 4) Agregar el aceite a la sartén precalentada, tomar una cucharada grande de la mezcla de patata y huevo, y freír hasta que se dore. Darle la vuelta para freír el otro lado.

Consejos para comer: Se puede comer con compota de manzana o quark!



Pudín de arroz (Milchreis)

3/4 Tazas de
arroz



1 Paquete de
azúcar de vainilla



1 Litro de leche



1 palo de canela



Pasos:

- 1) Poner a hervir la leche con el azúcar de vainilla y el palito de canela.
- 2) Agregar el pudín de arroz y cocinar durante unos 15 minutos a fuego lento.
- 3) Apagar el fuego y mantener la olla cubierta durante otros 30 minutos.
- 4) Sacar el palito de canela.

Servir el pudín de arroz con canela y azúcar, jugo de fresa o fruta.

Los niños necesitan entornos saludables en los que crecer, desarrollarse, jugar y aprender. Sus entornos son complejos y cambiantes.

La tarea del educador es ser un modelo a seguir y proporcionar a los niños opciones y comportamientos apropiados y saludables en todos los aspectos de la vida.

De esta manera, los educadores y las familias están desarrollando niños seguros e independientes que se controlan a sí mismos, tienen un fuerte sentido de autoeficacia y tienen una mentalidad internacional.

