

Cocinero

1. Mencionar los 4 grupos básicos de alimentos.
 - a. Coleccionar fotos de cada uno de estos grupos de alimentos.
 - b. Usar sus fotos para hacer un collage o cartel para exponer en su club, escuela o iglesia.
2. Describir un menú diario completo y balanceado.
 - Preparar un menú completo para la cena.
3. Ayudar a preparar, servir y también a limpiar después, una cena de 4 entradas.
4. Preparar 2 clases de emparedados.
5. Preparar 2 ensaladas diferentes.
6. Ayudar a preparar y empacar un almuerzo para un día de campo.
 - a. Incluir alimentos de los 4 grupos básicos.
 - b. Compartir este picnic con su familia o amigos.



Ayuda

1. **Grupo de vegetales-frutas:** cítricos, tomates, pimientos, melones, repollo, bayas, vegetales verdes o amarillos, papas, etc.
Grupo de pan-cereales: Panes, cereales, y otros productos de granos/semillas, hechos de granos enteros, enriquecidos.
Grupo de proteínas: frijoles, chicharos/guisantes, lentejas, garbanzos, nueces, maní o cacahuates, mantequilla de maní, huevos, queso de soya, y proteínas vegetales.
Grupo lácteo: leche entera, evaporada, o descremada, leche en polvo, crema, leche de soya, requesón, yogur.
Recursos: revistas y catálogos de semillas.
2. a. **Grupo de vegetales y frutas:** 4 o más porciones al día.
Grupo de panes y cereales: 4 o más porciones al día.
Grupo de proteínas: 2 o más porciones al día.
Grupo lácteo: los niños necesitan de 3 a 4 tazas, los adultos 2 o más al día.
 - b. Menú para la cena: Sopa, ensalada, entrada, vegetales y postre.
3. Esta cena puede ser el resultado del requisito #2. Ayudar a preparar la cena y a limpiar son experiencias entretenidas. Dele un abrazo al niño.
4. Prepare 2 rellenos para emparedados, o use productos preparados como jalea, mantequilla de maní, etc.
5. Prepare una bandeja con diferentes vegetales y/o una ensalada mixta, o ensalada de gelatina. Fomente la creatividad.
6. Prepare un almuerzo para un día de campo y salga con su grupo, ya sea debajo de un árbol o en el jardín de la iglesia.