



Proyecto educativo de Caprabo para una alimentación saludable y responsable

# Cuento para leer en familia

EDUCACIÓN INFANTIL - PRIMER CICLO





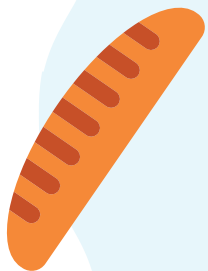
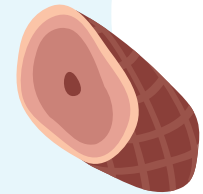
*Querida familia,*



El proyecto "Elige bueno, elige sano" para primer ciclo de Educación Infantil de Caprabo, tiene como objetivo **fomentar hábitos de alimentación saludable y consumo responsable**, a través de divertidas actividades que implican la participación activa de los niños y niñas de 2 y 3 años, el centro educativo y sus familias.

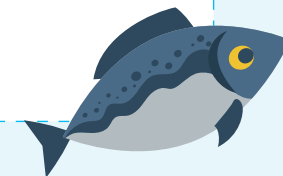
Las actividades se desarrollan en la escuela y permiten **continuar el aprendizaje en casa**. Para ello, os proponemos la lectura de este cuento, a través del cual trabajaréis diferentes contenidos y mensajes clave como:

- La importancia del momento de comer/cenar juntos para compartir experiencias y dar ejemplo.
- Las actitudes respetuosas y los hábitos en la mesa.
- Promover el interés de los niños y niñas por la compra y por la cocina saludable implicándolos en actividades sencillas.



**¡Que disfrutéis mucho de la aventura!**

*¡Buen provecho!*



# { Es la hora de hablar... ¡Ay, no!, de cenar }

¡Hola! ¡Soy Loy y me encanta hacer nuevos amigos! Hace poco he conocido al señor **Pepe** en la **pescadería**, a la señora **Seca** en la **panadería**, a **Félix** en la frutería y a **Charo** en la **charcutería**.

Ahora que conocéis a mis nuevos amigos, os explicaré cuál es el momento que más me gusta del día: **la hora de la cena**.

¿Por qué? Porque es el momento en el que me siento a la mesa con mi **familia** y nos explicamos lo que hemos hecho durante el día.

Hoy, papá y mamá me han dejado hablar mucho y explicar todo lo que he aprendido sobre el pescado, que hay muchos y muy diferentes; también lo que he aprendido de la señora Seca, que la comida no es para jugar, ¡es para comer!; también que las frutas son diferentes cuando hace frío y cuando hace calor y son todas muy sabrosas; y también lo que he aprendido de Charo, que el embutido se tiene que comer solo de vez en cuando.



Es verdad, papá. ¿Me explicas qué es lo que más te gusta?

Loy, ¡estás hablando tanto que no estás comiendo nada de la cena!



Y entonces **papá** me explica que a él **le gusta cocinar** todo lo que venden Pepe, Seca, Félix y Charo y, sobre todo, le gusta hacer **platos que tengan mezclas de diferentes alimentos**.

¡Claro! Se tiene que comer de todo para crecer tanto como papá y mamá.

Mmmmmmsí sí.

Loy, si hablas con la boca llena no te entendemos.

Mira, te explicaré por qué me gusta tanto cocinar, así te dará tiempo de acabarte la cena.



Papá me explica que, cuando era pequeño, la abuela cocinaba unos platos muy ricos y él la acompañaba y aprendía a hacerlos.

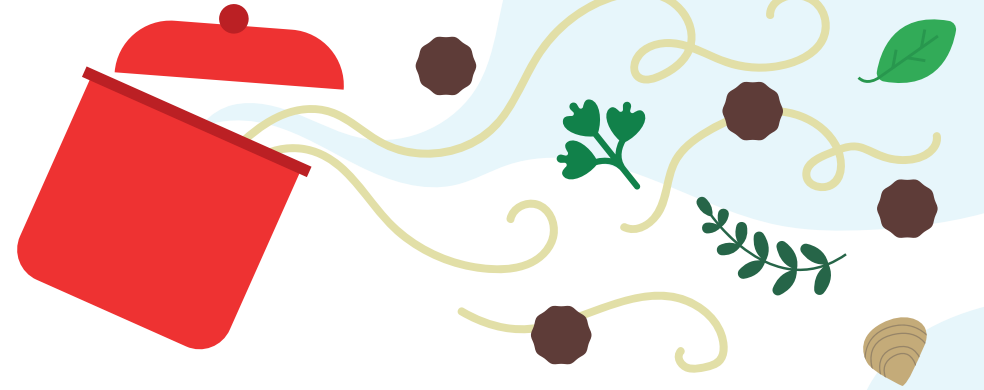
Empezó ayudándola a lavar la verdura que después pondría en la olla para hacer sopa.

Después se la comía muy caliente y con la cuchara muy llena. La abuela también enseñó a papá a pelar las mandarinas y las naranjas, y a hacer limonada. Papá dice que es muy refrescante para el verano.



La abuela enseñó a papá a cocinar la sopa, el pescado, las judías, las patatas, la carne... ¡Y uno de los primeros platos que preparó papá fue una macedonia!

Sí, sí, una mezcla de diferentes frutas con zumo de naranja.



Y mamá me dice que mañana mismo iremos al supermercado a comprar los ingredientes que nos harán falta, pero me pregunta...

*Y tú, ¿qué quieres cocinar?*

Papá, ¿la abuela también te enseñó a cocinar?

Sí, Loy, y por eso me gusta tanto cocinar, porque me recuerda los momentos que viví de pequeño con la abuela.  
Cuando huelo el limón recuerdo cuando preparaba la limonada con ella.

¡Pues yo también quiero aprender a cocinar!

