

Familias :

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

Pan de Canela

+ Grados 3-10 Common Core English Language Arts - Reading-Literature
- Key Ideas and Details

Edad Recomendada para la Receta: A partir de 7 años con la supervisión de un adulto

Receta del Chef Mitch Cavanah:**Pan de canela****Ingredientes:**

- 1/4 taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 taza de suero de leche
- 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 t. cinnamon
- 2 tazas de harina

**Mezcla:**

- 1/3 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharadita de canela

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes (excepto la mezcla) en un bol mezclador (o a mano) y bate hasta que quede bien mezclado.

2. Engrasa un molde para pan y vierte $\frac{1}{3}$ de masa en el fondo del molde, extendiéndolo hasta los bordes.
3. Espolvorea $\frac{1}{3}$ de la mezcla ayudándote de un tenedor. Vierte otro $\frac{1}{3}$ de masa y úntalo en una capa uniforme; luego espolvorea otro $\frac{1}{3}$ de mezcla. Acaba con el último $\frac{1}{3}$ de masa y el último $\frac{1}{3}$ de mezcla de la misma forma.
4. Hornea en el horno precalentado a 350 grados durante 50-60 minutos. Este pan es muy denso, así que revisa el centro del molde para estar seguro de que se ha horneado bien. Añade 10 minutos si es necesario. ¡Disfrútalo!

Conexiones Common Core:

Grados 3rd - 10th

English Language Arts: Reading Literature - Key Ideas and Details (Standards 1 and 2)

RL.3-10.1: Hacer y responder preguntas para demostrar la comprensión de un texto, haciendo referencia explícita al texto como base para las respuestas.

RL.3-10.2: Contar historias, incluyendo fábulas, cuentos populares y mitos de diversas culturas, determinando cuáles son el mensaje central o la lección que tienen o explicando cómo se cuenta la historia a través de los detalles del texto.

¿Qué significa esto?

Estos estándares establecen que los estudiantes podrán hacer preguntas sobre una historia y contestar preguntas. También justificarán sus respuestas con algo que oyeron sobre la historia. Podrán contar una historia que les contaron o que leyeron. Los estudiantes podrán volver a narrar aquellos detalles más importantes y definir cuál es la lección que la historia pretende que aprendamos.

En esta clase, tú (el estudiante) tendrás una experiencia sentado - estarás en el suelo con mantas y almohadas. Después de hacer el pan de canela con tu familia, os sentareis en el suelo, tomareis té (caliente o frío) y probareis el pan sentados en las almohadas y mantas, tal y como se hacía en la antigüedad- ¡como en Egipto, la India o China!

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Almohadas
- Mantas
- Tetera y tazas de té para té caliente Ó una jarra y vasos para el té frío.
- Platos/ Servilletas
- Cuchillos
- Libro de mitos, leyendas, cuentos populares (cualquier libro que tengas en tu casa vale; también puedes echar un vistazo online a los mencionados al final de la hoja)

Instrucciones:

1. Después de hacer el pan de canela, sírvelo en platos para cada miembro de tu familia.

2. Sirve té caliente o frío para cada persona.
3. Elige un sitio de tu casa en el que todos se puedan sentar - lleva almohadas y mantas y dale un toque acogedor.
4. Colocaos de forma que os podáis inclinar al comer - ¡Como un emperador Romano!
5. Cada persona traerá su plato y su taza/vaso
6. Sentaos en el suelo todos juntos.
7. Alguien leerá una historia al grupo, haciendo pausas para preguntar sobre los personajes, el ambiente, el conflicto, etc.
 - a. Esta actividad podrá hacerse fácil o más complicada, dependiendo de la edad de los miembros del grupo.
8. Mientras todos estén disfrutando del pan de canela y del té, comienza a hablar sobre tu historia. ¡Todos pueden compartir una historia que conozcan!

Elige un cuento popular, un mito, una leyenda o un cuento de hadas para leerlo o recitarlo en este tiempo juntos:

- Libros para leer y comentar - los siguientes libros son geniales para leerlos sentados en el suelo todos juntos:
 - La Antigua China:
 - *Cat and Rat* by Ed Young - historia sobre el Calendario Chino
 - *Lon Po Po* by Ed Young - un tipo de historia como Caperucita Roja
 - La Antigua India:
 - *The Elephant's Friend & other tales from India* de Marcia Williams
 - Aprendiendo sobre la historia de los rollos de canela: "The History of Cinnamon Rolls" de Alison Ingraham on LEAFtv
<https://www.leaf.tv/articles/the-history-of-cinnamon-rolls/>

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Crea un "círculo de conversación" - en él, los estudiantes y los miembros de la familia comentarán lo que saben sobre diferentes ingredientes:
 - Canela - cinnamon - ¿para qué sirve en el pan?
 - Suero de leche - ¿en qué se diferencia de la leche normal?
 - Bicarbonato de sodio para cocinar - ¿por qué se usa para cocinar?
- **Comenta el té:**
 - ¿Qué es lo que te gusta del té?
 - ¿Elegiste té frío o caliente?
 - ¿Se nota mucho si tomas té frío o caliente?
- **Comenta el tiempo en familia:**
 - ¿Qué es lo que más te gustó de sentaros juntos en el suelo?
 - ¿De qué forma sentarte en el suelo te ayudó a entender las civilizaciones que solían sentarse y comer así?

Actividades de Extensión:

Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Prueba té caliente y té frío del mismo tipo y compáralos.
- Investiga cómo ha ido cambiando la dieta de los humanos tanto en las últimas décadas como en los últimos siglos.
- Research how humans' diets have changed over the past few decades and the past few centuries.
- Investiga los beneficios de varias especias, incluida la canela.

Esta original Clase Familiar fue escrita por Bonnie Hoffman, miembro de Pilot Light Food Education.