

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

Goulash Familiar

+ Grados K-8 Common Core English Language Arts - Writing and Language

Edad Recomendada para la Receta: A partir de 5 años

Receta:**Goulash Familiar**

El goulash es una sopa o estofado hecho de carne, verduras y especias. Hay una gran variedad de recetas diferentes por todo el mundo. En concreto, esta receta de goulash es muy singular porque puedes basarla en aquello que encuentres en tu alacena o en tu despensa.

Todas las edades pueden participar en la preparación de esta receta eligiendo ingredientes y cocinando.



Te presentamos las pautas a seguir a continuación:

Tienes que elegir, al menos, una cosa de cada una de los sitios de tu cocina para usarlas en tu goulash. ¡El goulash será el plato principal pero también puedes preparar un aperitivo y un postre!

Tienes que determinar la cantidad de ingredientes/productos que usarás para preparar esta receta dependiendo del número de personas en tu familia.

- Algo de tu frigorífico
- Algo de tu congelador
- Especias
- Algo de tu alacena/despensa

Preparación:

Saquea tu despensa y trabaja en familia (o grupo) para preparar la comida - puede tener un aperitivo, un plato principal y un postre.

Materiales necesarios:

- Alimentos de tu despensa, frigorífico, congelador + especias
- Cacerola u olla profunda para cocinar los ingredientes
- Cucharón para remover los ingredientes
- Platos
- Cubiertos -tenedores, cuchillos y/o cucharas

Preparación:

1. Ve a la despensa y elige un ingrediente -noodles, arroz, pasta, frijoles, etc.
2. Abre al frigorífico y elige - verduras, fruta, condimentos, líquidos (leche, zumo, etc)
3. Abre al congelador y elige- verduras congeladas , carne//pescado congelado, etc.
4. Elige especias que consideres que van bien con la receta o especias que no hayas probado antes.
5. Prepara noodles/arroz/pasta y ponlos en la cacerola.
6. Prepara verduras/frutas/etc - puede que tengas que picarlos, mezclarlos, etc - mételos en la cacerola.
7. Prepara los artículos congelados - es posible que tengas que cocinarlos antes de incluirlos en la cacerola.
8. Por último, espolvorea la especia que quieras sobre todos los ingredientes.
9. Enciende el fuego a fuego medio y comienza a cocinar los ingredientes - revolviendo de vez en cuando para que nada se pegue al fondo de la cacerola.
10. Ponle la tapa a la cacerola para mantener el calor dentro y cocina hasta que todos los ingredientes tengan la textura deseada.
11. Sirve tu plato a tu familia o amigos y disfrútalo.
12. Toma una foto de tu familia trabajando juntos mientras cocinan.
13. Redacta tus experiencias - ¿cómo se sintió tu familia al trabajar conjuntamente para preparar esta comida?

Conexiones Common Core:

Grados K-8 Common Core English Language Arts - Writing and Language

- W.K-8.2 - Escribir textos informativos/explicativos para analizar un tema y transmitir ideas e información con claridad.
- W.K-8.6 - Con la guía y apoyo de un adulto, utilizar tecnología incluyendo Internet para redactar textos, así como para interactuar y colaborar con los demás,

demostrando un dominio suficiente de las habilidades del teclado para escribir un mínimo de dos páginas de una sola vez.

- L.3-8.1 - Demostrar el dominio de la gramática inglesa y su uso al escribir o hablar.

¿Qué significa esto?

Los estándares mencionados anteriormente engloban desde kindergarten hasta 8º grado.

La idea básica es la misma en todos los grados pero la escritura y el lenguaje se van haciendo más complejos y a menudo más largos a medida que se alcanza un grado superior.

En esta lección, los estudiantes de múltiples edades tienen la siguiente tarea (la complejidad se terminará según el grado):

- Los estudiantes podrán redactar una explicación sobre cómo fue creado su goulash y qué ocurrió durante el proceso.
- Los estudiantes podrán usar sus ordenadores para escribir, editar y revisar su redacción antes de entregarla.
- Ó los estudiantes pueden dibujar los artículos que eligieron y tomar fotos de su familia disfrutando de la comida todos juntos e incluir esto en la historia.
- Los estudiantes podrán demostrar que entienden cómo corregir su gramática y el uso de las palabras.

Escribe sobre tu experiencia. Utiliza las preguntas que aparecen a continuación para que te ayuden a contar la historia de cómo tu familia preparó el goulash. Asegúrate de explicar por qué se eligió cada ingrediente. Al final, asegúrate de explicar qué te gustaría incluir en próximas ocasiones.

1. ¿Qué tipos de alimentos elegiste?
2. ¿Por qué elegiste incluir esos alimentos en tu goulash?
3. ¿Cómo fue la experiencia de preparar el goulash con toda tu familia?
4. ¿Hay algo que hayas tenido que elegir en lugar de lo que querías porque ese ingrediente/producto no estaba disponible?

Apunte: Dentro de los Estándares de escritura básica, los textos informativos/explicativos incluyen lo siguiente:

- Introducción:** Introduce un tema de forma clara, da un enfoque general y agrupa la información relacionada de forma lógica; incluye formato (por ejemplo, encabezados), dibujos y multimedia cuando sean útiles para facilitar la comprensión.
- Hechos y detalles relacionados con el tema:** Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información y ejemplos relacionados con el tema.
- Palabras de Transición:** Conecta ideas dentro y entre las categorías de información usando palabras, frases y oraciones (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- (4-8 Grados) Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Usa un lenguaje y**

- vocabulario precisos para informar sobre el tema o explicar sobre él.
- (Grados 6-8) Establece y mantén un estilo formal.
 - Conclusión: Incluye una declaración final relacionada con la información o explicación presentada.

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Si tuvieses que ponerle un nombre a tu receta de goulash, ¿cuál sería?
- ¿De qué forma el hecho de trabajar juntos ha hecho que la receta sea más fácil de cocinar?
- Piensa en otras actividades que son más fáciles de hacer cuando trabajamos juntos.

Actividades de Extensión:

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

- La próxima vez que vayas al supermercado, ten un plan estratégico para comprar-
 1. Compra artículos que puedan permanecer en estantes por largos periodos de tiempo.
 2. Elige alimentos congelados o enlatados.
 3. Elige frutas y verduras que puedas enlatar o congelar para que se mantengan.
 4. Compra artículos que te apetezcan mucho y estén muy buenos para que estés satisfecho con tu compra.
- Prepara de nuevo el goulash familiar - ¡prueba ingredientes diferentes! ¡Discute qué receta y combinación de ingredientes preferís!

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