

EN CONTACTO

Módulo

Desayuno Nutritivo

- Preparar varios platos para desayunos nutritivos, siguiendo instrucciones escritas y de video.
- Evaluar varias muestras de cereales, basándose en el sabor.
- Aplicar las técnicas apropiadas de medidas en la preparación de los platos para desayunos.
- Usar software para evaluar el valor nutritivo de varias muestras de cereales.

Énfasis de la sesión

1 Comparación de cereales

2 Molletes

3 Fijarse antes de comer, Fruity Gulp

4 Burritos de huevos para el desayuno

5 Sandwich para empezar

6 Evaluación del desayuno

7 Afirmaciones de avisos comerciales

Estimados padres,

Como padres y profesores, nos damos cuenta que puede ser difícil lograr que el niño discuta lo que ha aprendido en la escuela. Confiamos que la información proporcionada en esta página, le ayudará en la comunicación con su hijo sobre lo que está aprendiendo.

En los próximos días al completar el Módulo *Desayuno Nutritivo*, su niño aprenderá sobre nutrición y cómo medir y preparar diferentes alimentos para el desayuno en el microondas. Como el mejor profesor para su hijo, su participación en el proceso educativo es sumamente importante.

Términos que los alumnos aprenderán en este Módulo, incluyen:

- calorie
- crepe
- fiber
- fortified
- poach
- preserves
- protein
- spice
- vitamin
- whole grain

Preguntas para comentar

Durante el transcurso de este Módulo, su hijo será evaluado sobre conceptos y actividades claves. Usted puede ayudarlo, comentando estos conceptos.

A él o ella se le pedirá que:

- Identifique cuántos gramos hay en una onza. (*Hay 28,3 gramos.*)
- Identifique las ventajas y desventajas de usar alimentos procesados. (*Puede prepararse fácil y rápidamente. Las desventajas incluyen los costos mayores, incrementos de ingredientes no deseables, como grasa y sal e ingredientes artificiales.*)
- Explique el impacto que tiene la publicidad en la compra de alimentos. (*Las compañías hacen que los productos parezcan “nuevos” agregándoles color e ingredientes y acortando los pasos de preparación. La publicidad desvía la atención de alimentos básicos a alimentos procesados.*)



Estudiante: _____

Padre: _____