

# EN CONTACTO

## Módulo

### Cocinar con Microondas & Nutrición

- Utilizar técnicas correctas para medir ingredientes en la preparación de varios platos cocinados en el microondas.
- Identificar grupos principales de comidas que se encuentran en la pirámide alimenticia y enumerar la cantidad de porciones recomendada para cada grupo.
- Experimentar las ventajas de cocinar con microondas versus cocina convencional.

## Énfasis de la sesión

- 1 Experimentos con el microondas
- 2 Combinación de desayuno y almuerzo usando brócoli, Limpiando el microondas
- 3 Postre de manzanas asadas
- 4 Papas asadas dos veces
- 5 Pirámide alimenticia, Mini pizzas
- 6 Bocadillos para fiestas
- 7 Evaluación de la comida, Chocolate caliente

Microwave Cooking & Nutrition

## 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 *Cocinar con Microondas & Nutrición*, su niño aprenderá sobre el cocinar con microondas y cómo esto funciona. Preparará varias comidas utilizando 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:

- absorption
- arcing
- calorie
- casserole
- discretionary calories
- microwaves
- MyPyramid
- nutrients
- nutrition
- refined grains
- reflection
- standing time

## 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:

- Explique cómo sabía que los huevos usados estaban frescos. *(La frescura de los huevos se determina con el olfato.)*
- Explique por qué es importante lavarse las manos antes de cocinar. *(Porque se elimina el polvo, los gérmenes y otros residuos.)*
- Dé dos ejemplos para cada grupo de comida de la pirámide. *(Granos = pan, pastas; Vegetales = habichuelas o judías verdes, zanahorias; Frutas = manzanas, naranjas; Aceite = aceite de oliva, aceite de maíz; Leche = yogur, queso; Carne y Frijoles = carne de vaca, huevos, frijoles navales.)*



Estudiante: \_\_\_\_\_

Padre: \_\_\_\_\_