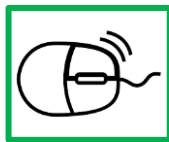


COMEZAMOS vendo unha curtametraxe: . "Al dente" de Maël François, Jean-Francois Barthélémy y Carlos Felipe León

AL DENTE



Conta a historia dunha **mena que está famenta** e que entra na cociña dun chef. A rapaza descobre a **maxia e os perigos na cociña** do ogro cociñeiro.

Por que este título? O término "**Ao dente** " está relacionado coa pasta. Refírese ao seu estado de cocción. O concepto vén a indicar que está cocida e que **ofrece algunha resistencia (firmeza) ao dente** cando a mordemos. Considérase como unha **forma ideal de cocción da pasta**.

Decatástedvos cal é o seu **prato-estrela**? Se, como nos contos tradicionais o seu prato favorito ten como ingredientes aos **nenos**! Menos mal que soamente é unha curtametraxe!



Que outras cousas vos chamaron a atención?

Cal foi a vosa parte favorita?



Como vimos na unidade 1, **As funcións vitais**, a nutrición é un proceso que nos proporciona toda a **enerxía** e todos os **materiais** que necesitamos para estar vivos. Pero, **como conseguimos** esa **enerxía**?

Como conseguimos eses **nutrientes**?





Os nutrientes os conseguimos **mediante a alimentación**. Como pensades que ten que ser a nosa alimentación para obter a **enerxía** e os **nutrientes suficientes**? É dicir, como ten que ser a nosa alimentación para estar **sans**? Se non vos lembrades, mirade na páxina 26 do libro ou nos vossos esquemas.



Para que unha dieta **sexa saudable** ten que ter **dúas características**:



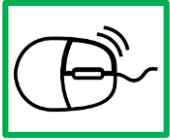
Pero, **como conseguimos unha dieta saudable**? Que é o que debemos comer máis a miúdo? De que alimenos debemos reducir o seu consumo? Tamén hai un líquido que debemos beber todos os días por seren este moi importante, cal é?



Entón para elaborar a nosa receita, que ides ter en conta?

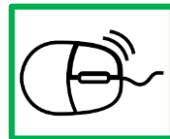


Compartimos este outro blog para que vexades máis exemplos de receitas. Aquí podedes atopar receitas moi variadas e creativas.



Blog de receitas. Cartoon cooking

Telmo e Tula son uns pequenos chefs que nos ensinan a cociñar, de xeito sinxelo e seguro, todo tipo de almorzos, merendas, ensaladas e sobremesas. A súa intención é mostrarlles aos nenos os beneficios dunha dieta variada e saudable. Os dous irmáns cociñan e realizan receitas que calquera neno pode facer coa supervisión dalgún adulto.



TELMO E TULA



Como sabedes, os alimentos deben estar en **bo estado**. Que quere dicir isto?

.....

Para manter os alimentos en **bo estado**, podemos empregar **varias formas** que imos ver coas seguintes actividades.



Por último, realizamos a **actividade 1 e 2** da páxina 29.