



TAREAS DEL HOGAR

GUÍA DE USO

Hacer partícipes a los niños en las tareas del hogar tiene múltiples beneficios para su desarrollo, en este dossier encontraréis todo tipo de actividades para favorecer la autonomía de los niños en distintos ámbitos.

La pirámide de los alimentos

Objetivos:

1. Comprender la función de los distintos grupos de alimentos.
2. Reconocer los alimentos que forman parte de una dieta equilibrada.
3. Clasificar los alimentos según su grupo (frutas, verduras, cereales, proteínas, grasas, etc.).
4. Desarrollar habilidades de organización visual y motricidad fina al usar recortables.
5. Fomentar la reflexión sobre hábitos alimenticios saludables.

Materiales:

- Cuento: "La pirámide de los alimentos", ficha de "Mi pirámide" y recortables.

Paso a paso:

- Leer el cuento "La pirámide de los alimentos"
- Comenta en grupo qué alimentos son más saludables y con qué frecuencia deben comerse.
- Recortad imágenes de distintos alimentos.
- Pegad cada alimento en el nivel correspondiente de la pirámide.

Mi receta inventada

Objetivos:

1. Fomentar la creatividad a partir de elementos concretos.
2. Desarrollar la expresión oral y escrita mediante la creación de textos funcionales (recetas).
3. Ampliar el vocabulario relacionado con los alimentos y la cocina.
4. Trabajar la planificación y la secuenciación de ideas.
5. Potenciar la autonomía y la autoestima al presentar una creación propia.

Materiales:

- Ficha "Mi receta inventada"

Paso a paso:

- Presenta la ficha y pide que observen y nombren los ingredientes.
- Anima a inventar una receta usando algunos o todos los ingredientes propuestos.
- Indica que escriban o dibujen el nombre y los pasos de su receta.

Bingo

1. Objetivos:

- identificar y reconocer alimentos de forma rápida y precisa.
- Mejorar la concentración y la atención
- Fomentar la cooperación y la socialización en un ambiente grupal.
- Estimular la agilidad mental y la toma de decisiones
- Mejorar la capacidad de escuchar y seguir instrucciones detalladamente

2. Materiales:

- Cartones de bingo y fichas de bingo

3. Paso a paso

VARIANTE 1: Enfoque en vocabulario

1. Identificad los elementos. Puedes hacer las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es esto? ¿Te suena?
2. Escoge un elemento al azar y pide que lo identifiquen en las tarjetas de las fichas 2,3 y 4.
3. Repite el proceso tantas veces como quieras.

VARIANTE 2: Enfoque en conteo

1. Realiza los pasos anteriores.
2. Pide que cuenten las veces que aparece cada uno de los elementos y que lo apunten en la pizarra.
3. Una vez hayan acabado, pregunta: ¿Cuál es el que aparece más veces?

VARIANTE 3: Enfoque en agilidad mental y concentración

1. Reparte una de las tarjetas de las fichas 2,3 y 4.
2. Recorta los elementos de la ficha 1, ponlos en una caja y ve sacándolos al azar.
3. El objetivo es que vayan tapando o tachando los elementos hasta que consigan hacer una línea o bingo.

3. Consejos

- Recorta y plastifica las tarjetas de las fichas 2,3 y 4
- Recorta y plastifica los elementos de la ficha 1. Guárdalos en una bolsa o caja bien protegidos.
- Utiliza monedas o botones para jugar al bingo clásico.

Mi media pizza

1. Objetivos:

- Promover la importancia del trabajo en equipo a través de la creación de un dibujo cooperativo.
- Fomentar la expresión artística
- Trabajar las habilidades sociales

2. Materiales:

- Hojas y lápices

3. Paso a paso

- Para esta actividad hay que realizar grupos de mínimo 2 personas y máximo 4. A cada grupo hay que repartir una hoja en blanco y un lápiz.
- El objetivo de la actividad es que entre todos los miembros del grupo, dibujen una pizza. A cada equipo hay que asignar un tipo de pizza: vegetal, carbonara, barbacoa,...
- Cada miembro del grupo tiene 5 segundos para dibujar. Una vez se acaba el tiempo, se tiene que pasar el dibujo al compañero de la derecha.
- OPCIONAL: Pueden pintarla siguiendo la misma dinámica.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Recetas del mundo: encontrarás una receta típica de cada continente.

Juegos de kokoro: Juegos exclusivos de kokoro kids con los que complementar la experiencia de aprendizaje.



La pirámide alimenticia

Wolfie vivía en un pueblo muy bonito llamado Kokoroland. Un día, su amigo Alan le habló sobre la Pirámide Alimentaria, y Wolfie, lleno de curiosidad, decidió explorarla. Cogió su mochila y se fue en su búsqueda. Después de un buen rato caminando, encontró una gran pirámide colorida. En la entrada, un sabio búho llamado Doctor Nutriente le dio la bienvenida.



-¡Hola Wolfie Soy el guardián de la Pirámide Alimentaria. Aquí aprenderás a comer de manera saludable.

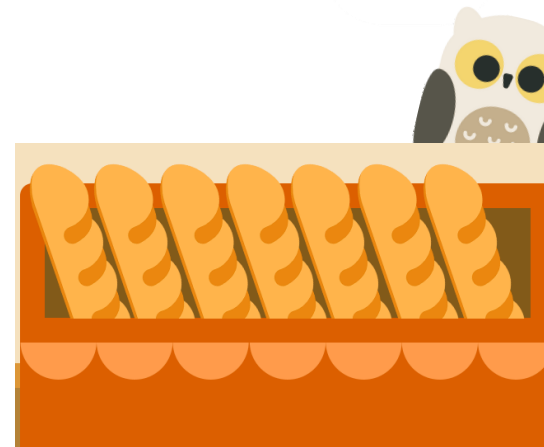
Wolfie entró al primer nivel, lleno de frutas y verduras.



-Este es el grupo de las frutas y verduras- explicó Doctor Nutriente-. Debes comer muchas porque te dan vitaminas y fibra. Wolfie probó una jugosa manzana y luego subieron al segundo nivel, donde había panes, arroz y pasta.



Este es el grupo de los granos. Te dan energía. Los granos integrales son los mejores.



Después de comer un poco de pan integral, subieron al tercer nivel y encontraron carne, pescado y nueces.

ESTE ES EL GRUPO DE LAS
PROTEÍNAS, AYUDAN A TUS
MÚSCULOS A CRECER FUERTES.



Wolfie probó un poco de pollo y tofu antes de subir al cuarto nivel, donde vieron leche, yogur y queso.

LOS LÁCTEOS TE
APORTAN CALCIO,
SÚPER NECESARIO
PARA LOS HUESOS!



KOKORO
KIDS

Llegar al último nivel, donde había aceites y grasas saludables.

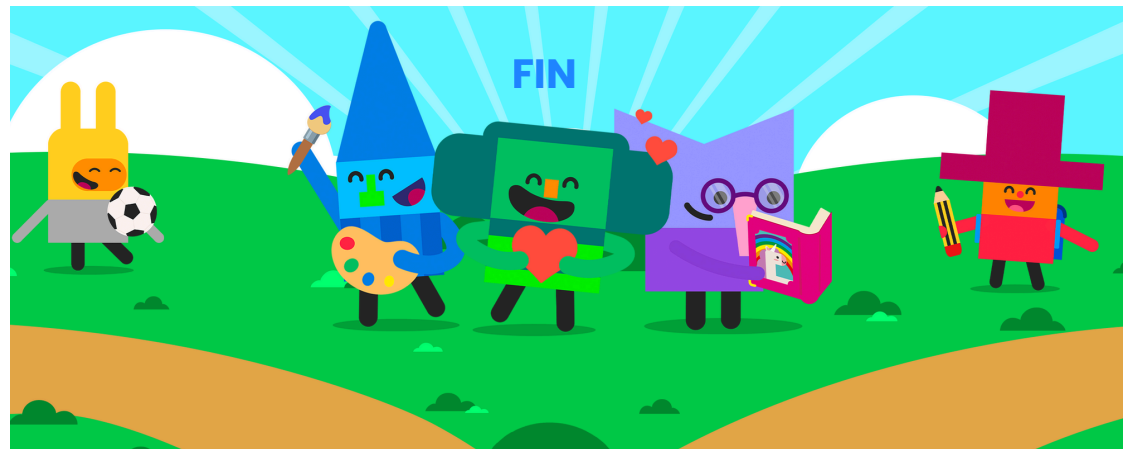
-Este es el grupo de los aceites -explicó el búho- Necesitas un poco para estar sano, pero no demasiado.



Finalmente, Doctor Nutriente le recordó:

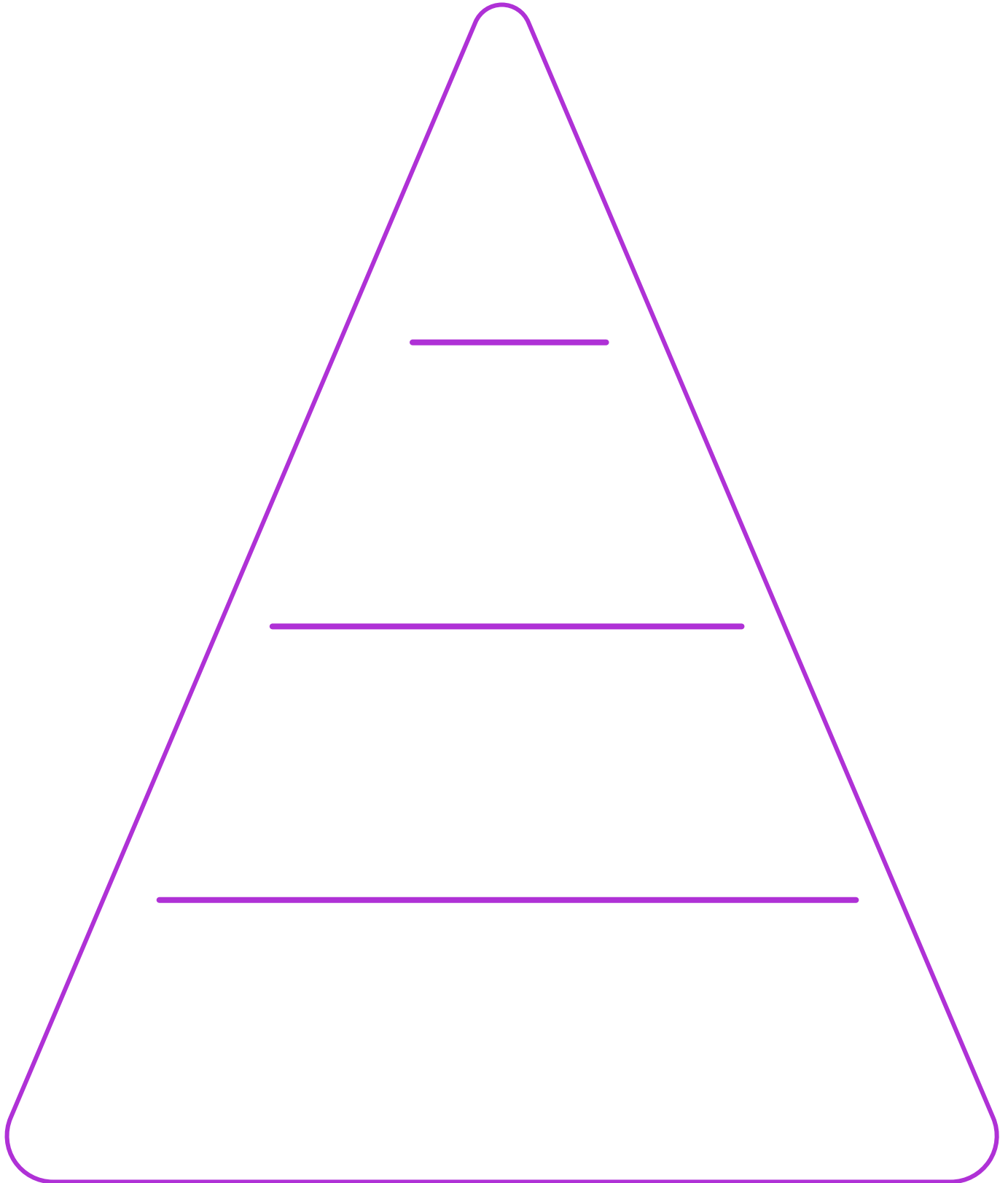
-Come de todo con moderación y haz ejercicio todos los días PARA TENER UNA VIDA SANA.

Wolfie agradeció al sabio búho y volvió a casa, listo para compartir lo que aprendió. Desde entonces, Wolfie y su familia siguieron los consejos de la Pirámide Alimentaria y vivieron sanos y felices. Y así, en Kokoroland, WOLFIE ayudó a sus amigos a comer mejor y vivir felices.



CREA TU PIRÁMIDE ALIMENTACIA

En la siguiente página encontrarás recortables que puedes enganchar en tu pirámide alimentaria, hazla a tu gusto y siendo sincero. ¡Déjala en algún sitio a la vista para acordarte de llevar una dieta saludable!



CREA TU PIRÁMIDE ALIMENTICIA

(RECORTABLES PARA LA PÁGINA ANTERIOR)



¡POOP TIME!

¡Nuestro juego estrella para ayudar a tus hijos a dejar el pañal y aprender a ir al baño!



JUEGA GRATIS AQUÍ

(también puedes escanear este QR)



KOKORO
KIDS

COCINA POR EL MUNDO: ASIA

HOY VIAJAMOS HASTA EL CONTINENTE ASIÁTICO PARA HACER UNA FAMOSA RECETA JAPONESA: LOS DORIYAKIS.



DORIYAKIS

(receta para 3 unidades aproximadamente)

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS GRANDES
- 50 G DE AZÚCAR
- 20 G DE MIEL
- 100 G DE HARINA DE REPOSTERÍA
- ½ CUCHARADITA DE LEVADURA QUÍMICA
- 1 PIZCA DE SAL
- 3 O 4 CUCHARADAS DE AGUA
- UN POCO DE ACEITE O MANTEQUILLA
- RELLENO A TU ELECCIÓN (EJ: CREMA DE CHOCOLATE)

PASO A PASO

- 1.PRIMERO HAY QUE BATIR MUY BIEN LA MEZCLA DE HUEVOS, AZÚCAR Y MIEL HASTA QUE ESTÉ ESPUMOSA.
2. DESPUÉS, INCORPORAMOS A LA MEZCLA 100 G DE HARINA DE REPOSTERÍA, MEDIA CUCHARADITA DE LEVADURA QUÍMICA Y LA PIZCA DE SAL.
- 3.MEZCLAMOS CON MUCHO CUIDADO LOS INGREDIENTES SECOS CON LOS HÚMEDOS PARA FORMAR UNA MASA UNIFORME.
- 4.DEJAMOS REPOSAR LA MASA DURANTE 15 MINUTOS
- 5.DESPUÉS ENGRASAMOS UNA SARTÉN Y ECHAMOS UNAS DOS CUCHARADAS DE MASA POR CADA TORTILLA, CUANDO VEAMOS QUE SE FORMAN BURBUJAS LE DAMOS LA VUELTA Y COCINAMOS DURANTE UN MINUTO.
- 6.UNA VEZ ESTÉN TODAS HECHAS TOCA RELLENAR.
- 7.POR ÚLTIMO, TAPAMOS LAS TORTITAS RELLENAS CON LAS OTRAS TORTITAS Y APRETAMOS BIEN LOS BORDES PARA SELLAR EL RELLENO DENTRO.

COCINA DEL MUNDO: EUROPA

HOY VIAJAMOS HASTA EL CONTINENTE EUROPEO PARA HACER UNA FAMOSA RECETA ITALIANA: MASA DE PIZZA



MASA DE PIZZA

(receta para 2 pizzas pequeñas)

INGREDIENTES

- 400 GRAMOS DE HARINA
- 1 PIZCA DE SAL DE TRIGO
- 200 ML DE AGUA TIBIA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 15 GRAMOS DE LEVADURA FRESCA
- HARINA PARA LA ENCIMERA (PARA QUE NO SE PEGUE)
- RELLENO AL GUSTO

PASO A PASO

1. EN UN BOWL AGREGAMOS EL ACEITE, EL AGUA, LA LEVADURA Y MEZCLAMOS BIEN.
2. LUEGO AÑADIMOS LA HARINA, LA PIZCA DE SAL Y PASAMOS LA MEZCLA A UNA ENCIMERA PARA AMASARLA BIEN.
3. PONEMOS UN POCO DE HARINA EN LA ENCIMERA Y TENDREMOS QUE AMASAR DURANTE APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS SIN PARAR HASTA QUE VEAMOS QUE LA MASA ESTÁ COMPLETAMENTE LISA. (SI SE PEGA MUCHO LE PONEMOS UN POCO DE HARINA Y SEGUIMOS)
4. DESPUÉS, LA DEJAMOS REPOSAR DURANTE APROXIMADAMENTE UNA HORA.
5. RELLENAMOS CON LO QUE MÁS NOS GUSTE Y COCINAMOS EN EL HORNO DURANTE 20 MINUTOS A 180 GRADOS.

COCINA DEL MUNDO: AMÉRICA

HOY VIAJAMOS HASTA EL CONTINENTE AMERICANO PARA HACER UNA FAMOSA RECETA: COOKIES DE CHOCOLATE



COOKIES DE CHOCOLATE

(receta para 16 cookies aproximadamente)

INGREDIENTES

- 400 G. DE HARINA DE TRIGO • 1/2 CUCCHARADA PEQUEÑA DE DE TODO USO
- 220 G. DE MANTEQUILLA SIN SAL • 1/2 CUCCHARADA PEQUEÑA DE SAL
- 175 G. DE AZÚCAR BLANCO • 1 CUCCHARADA PEQUEÑA DE BICARBONATO SÓDICO
- 175 G. DE AZÚCAR MORENO • 250 G. DE CHIPS DE CHOCOLATE O CHOCOLATE NEGRO TROCEADO
- 2 HUEVOS GRANDES

PASO A PASO

1. EN UN BOWL AGREGAMOS LA MANTEQUILLA A TEMPERATURA AMBIENTE Y EL AZÚCAR. MEZCLAMOS BIEN HASTA TENER UNA MASA BLANQUECINA Y AGREGAMOS LOS DOS HUEVOS.
2. LUEGO, AÑADIMOS LA HARINA, LA SAL, EL BICARBONATO Y MEZCLAMOS MUY BIEN.
3. AÑADIMOS LAS CHIPS DE CHOCOLATE, MEZCLAMOS Y DEJAMOS REPOSAR EN LA NEVERA DURANTE UNA HORA.
4. HACEMOS BOLAS PEQUEÑAS, LAS PONEMOS SOBRE UNA BANDEJA Y LAS DEJAMOS REPOSAR AL MENOS MEDIA HORA. PRECALENTAMOS EL HORNO A 170°.
5. HORNEAMOS DURANTE 12-14 MINUTOS O HASTA QUE LAS VEAMOS DORADAS.
6. UNA VEZ LAS SAQUEMOS DAMOS GOLPES A LA BANDEJA CONTRA LA ENCIMERA PARA EVITAR QUE SE PEGUEN.

COCINA DEL MUNDO: ÁFRICA

HOY VIAJAMOS HASTA EL CONTINENTE AFRICANO PARA HACER UNA FAMOSA RECETA NIGERIANA: FUFÚ



FUFÚ

(receta para 4 personas)

INGREDIENTES

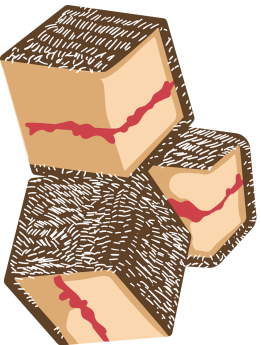
- 1 YUCA GRANDE
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 PLÁTANO VERDE
- 2 VASOS DE AGUA

PASO A PASO

1. PELA LA YUCA Y EL PLÁTANO EN RODAJAS DE DOS DEDOS DE GROSOR, CUÉCELOS DURANTE 25 MINUTOS.
2. UNA VEZ COCINADOS, TRITÚRALOS. COSTARÁ UN POCO PORQUE IRÁ HACIÉNDOSE UNA MASA DENSA.
3. EN ESTE PUNTO, VUELVE A COLOCAR LA MASA EN LA OLLA, AÑADE UN CHORRITO DE AGUA (PUEDE SER DE LA MISMA COCCIÓN ANTERIOR) Y COCÍNALA DE NUEVO A FUEGO BAJO SIN DEJAR DE REMOVER DURANTE 10 MINUTOS,
4. PASADO ESTE TIEMPO, MOJA EL FUFÚ DEJANDO CAER UNAS GOTITAS DE AGUA PARA TRABAJARLO Y EVITAR QUE SE TE PEGUE EN LAS MANOS.
5. FORMA BOLAS, ESPOLVOREA UN POCO DE CÚRCUMA Y PIMENTÓN Y ¡LISTO!

COCINA DEL MUNDO: OCEANÍA

HOY VIAJAMOS HASTA EL CONTINENTE OCEÁNICO PARA HACER UNA FAMOSA RECETA AUSTRALIANA: LAMINGTON



LAMINGTON

(receta para 16 aproximadamente)

INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO:

- 125 GRAMOS DE MANTEQUILLA, A TEMPERATURA AMBIENTE
- 125 GRAMOS DE AZÚCAR
- 2 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 190 GRAMOS DE HARINA LEUDANTE
- 60 ML DE LECHE

PARA EL GLASEADO DE CHOCOLATE:

- 200 GRAMOS DE AZÚCAR GLAS
- 30 GRAMOS DE CACAO EN POLVO

- 120 ML DE AGUA CALIENTE
- 20 GRAMOS DE MANTEQUILLA DERRETIDA

PARA LA COBERTURA:

- 200 GRAMOS DE COCO RALLADO

PASO A PASO

1. PRECALIENTA EL HORNO A 180°C. ENGRASA Y FORRA UN MOLDE CUADRADO DE 20 CM.
2. PARA HACER EL BIZCOCHO, PRIMERO BATE MANTEQUILLA Y AZÚCAR HASTA QUE ESTÉ ESPONJOSO. DESPUÉS, AÑADE LOS HUEVOS UNO A UNO Y LA VAINILLA. A CONTINUACIÓN, INCORPORA LA HARINA Y LA LECHE.
3. POR ÚLTIMO, VIERTE LA MEZCLA EN EL MOLDE Y HORNEA 20-25 MIN. DEJA ENFRIAR.
4. PARA EL GLASEADO, MEZCLA AZÚCAR GLAS, CACAO, AGUA CALIENTE Y MANTEQUILLA DERRETIDA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
5. DESPUÉS, CORTA EL BIZCOCHO FRÍO EN CUADRADOS DE 5 CM. CUBRE CADA CUADRADO CON EL GLASEADO DE CHOCOLATE Y LUEGO CON EL COCO RALLADO.
6. DEJA REPOSAR 15 MINUTOS ¡Y LISTO!

SUPERMARKET

Nuestro juego para trabajar el proceso de compra y fomentar la autonomía de los niños



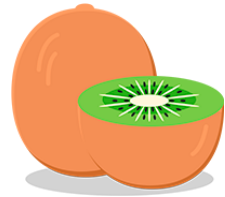
JUEGA GRATIS AQUÍ

(también puedes escanear este QR)



RECETA INVENTADA

Ahora toca que Crees tu propia receta, solo hay una norma: tienes que escoger uno de estos ingredientes:



NOMBRE DE LA RECETA:

INGREDIENTES:

DIBUJO:

PASO A PASO:

Bingo de alimentos

1. Objetivos:

- identificar y reconocer alimentos de forma rápida y precisa.
- Mejorar la concentración y la atención
- Fomentar la cooperación y la socialización en un ambiente grupal.
- Estimular la agilidad mental y la toma de decisiones
- Mejorar la capacidad de escuchar y seguir instrucciones detalladamente

2. ¿Cómo usar nuestro bingo?

VARIANTE 1: Enfoque en vocabulario

1. Identificad los elementos. Puedes hacer las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es esto? ¿Te suena?
2. Escoge un elemento al azar y pide que lo identifiquen en las tarjetas de las fichas 2,3 y 4.
3. Repite el proceso tantas veces como quieras.

VARIANTE 2: Enfoque en conteo

1. Realiza los pasos anteriores.
2. Pide que cuenten las veces que aparece cada uno de los elementos y que lo apunten en la pizarra.
3. Una vez hayan acabado, pregunta: ¿Cuál es el que aparece más veces?

VARIANTE 3: Enfoque en agilidad mental y concentración

1. Reparte una de las tarjetas de las fichas 2,3 y 4.
2. Recorta los elementos de la ficha 1, ponlos en una caja y ve sacándolos al azar.
3. El objetivo es que vayan tapando o tachando los elementos hasta que consigan hacer una línea o bingo.

FICHAS DE BINGO

