



Rincón de Cuentos

Bread * Bread * Bread

Por Ann Morris, fotografías de Ken Heyman
Lothrop, Lee & Shepard, 1989

Este clásico moderno presenta fotografías de gente de todo el mundo comiendo panes de todos los tamaños y formas, así como de gente horneando, vendiendo, comprando y compartiendo pan con sus amigos. El índice ofrece una clave para cada foto.



- Hojee el libro con calma. Anime a los niños a nombrar los panes que reconocen y comen en casa y en la escuela. Hable sobre las diferencias y semejanzas entre los tipos de panes y con qué se comen.

- Haga un libro para la clase sobre el pan. Pida a los niños que traigan de casa su pan favorito, de preferencia un pan tradicional de la cultura de su familia. Tome una fotografía instantánea de cada niño con su pan especial. Monte las fotos en papel y escriba pies de fotos (dictados por los niños o que expliquen cada foto, por ejemplo, “Anwar prefiere el pan chapati”). Encuaderne las hojas para formar un libro.

Everybody Bakes Bread

Por Norah Dooley, ilustraciones de Peter J. Thornton
Lerner Publishing, 1996

La mamá de Carrie está preparando pan con la receta de su bisabuela y necesita un rodillo especial. Carrie visita a varios vecinos para ver si tienen el rodillo que necesita y descubre que todos están horneando pan ese día. Cada familia representa una cultura distinta y prepara un tipo de pan diferente. Carrie tiene suerte y ese día los prueba todos. Hay una receta para cada pan, desde el chapati del sur de Asia hasta el pan de coco de Barbados.



- Este cuento puede ser muy complicado para niños pequeños. Parafrasee algunas partes para retener su atención.

- Prepare un tipo de pan con los niños. Los chapatis de harina de trigo integral o el pan de maíz son buenas opciones para complementar lo que los niños están aprendiendo sobre los cereales y los alimentos integrales.

Everybody Cooks Rice

Por Norah Dooley, ilustraciones de Peter J. Thornton
Lerner Publishing, 1991

En este segundo libro, Carrie se embarca una vez más en una aventura a través de la diversidad cultural de su barrio. Es hora de cenar y está buscando a su hermano Anthony. En su búsqueda, visita a varios vecinos y se da cuenta de que todos están preparando arroz para la cena. Cuando finalmente Carrie regresa a su casa, encuentra que Anthony ya está de vuelta y que allí también hay arroz para cenar. Pero después de probar todos los platillos de los vecinos, ¡ya no tiene hambre para cenar!



- Este cuento tiene páginas de texto sin ilustraciones que quizás sea conveniente abreviar para mantener el interés de los niños pequeños. Enfátice que hay distintas familias y que cada una mezcla ingredientes diferentes con el arroz.

- El libro también contiene las recetas de los platillos con arroz de cada familia, pero son un tanto complicadas y el sazón es demasiado exótico para compartir y preparar con niños pequeños. En cambio, puede preparar arroz integral siguiendo la receta básica de arroz para presentar a los niños este sano alimento. Guíe a los niños para que comparen el aspecto y la textura de los granos antes y después de la cocción.



Lea Sobre el Desayuno en el Rincón de cuentos

Al elegir libros para leer en voz alta, considere éstos que hablan sobre el desayuno; son una forma más de comunicar la importancia de esta comida.

- *Pancakes, Pancakes!* por Eric Carle (Simon & Schuster, 1990). En este cuento, Jack reúne los ingredientes para preparar pancakes. Además de realzar uno de los desayunos favoritos de muchos niños, este libro muestra que la harina con que se preparan proviene del trigo. Señale que si Jack usa harina integral en su receta, los pancakes serán mejores para su cuerpo.



- *We're Making Breakfast for Mother* por Shirley Neitzel (Greenwillow, 1997). Este cuento-adivinanza narra la historia de un niño y una niña que hacen un gran desorden al prepararle el desayuno a su mamá. Los plátanos y el pan de trigo integral son dos alimentos nutritivos que aparecen en este fascinante libro.

Del Centeno al Aan y del Trigo a la Pasta

Lea y comente libros infantiles que muestren cómo los cereales se convierten en distintos alimentos. Aquí tiene una selección:

- *Corn* por Pam Robson (Children's Press, 1998, de la serie What's for Lunch?). El texto y las fotografías a color explican cómo se cultiva el maíz y presentan varios alimentos hechos con maíz, como palomitas, tortillas para tacos y bollos.

- *From Wheat to Pasta* por Robert Egan (Children's Press, 1997). Este cuento a base de fotos empieza con una actividad familiar para muchos niños: comer espagueti. Luego guía a los niños a través de las etapas de cosechar el trigo, hacer la harina y mezclar la masa que se convierte en pasta de distintas formas y colores.



- *How Bread Is Made* por Neil Curtis y Peter Greenland (Lerner Publications, 1992). Las fotografías y el texto explican con claridad cómo a partir del trigo se hace el pan. El libro comienza con escenas del cultivo del trigo que resaltan el hecho de que los cereales son plantas. Explique que otros cereales, como el centeno, siguen el mismo proceso para convertirse en pan y galletas de centeno.

- *Rice* por Pam Robson (Children's Press, 1998, de la serie What's for Lunch?). Este libro contiene fotografías en primer plano de las plantas de arroz y escenas de agricultores en los arrozales y de personas comiendo diversos platillos a base de arroz en lugares de todo el mundo. Con ayuda de las fotografías que muestran la diferencia entre el arroz blanco y el integral, explique por qué el arroz integral tiene más nutrientes.

- *The Tortilla Factory* por Gary Paulsen (Harcourt Brace, 1995). El texto sencillo y las impresionantes pinturas narran cómo se hacen tortillas a partir del maíz y cómo los alimentos que los trabajadores comen les dan la energía para cultivar más maíz y hacer más tortillas.