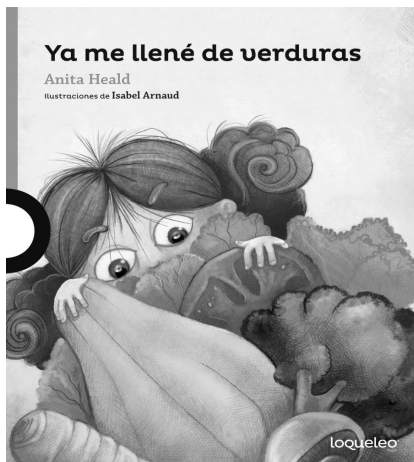


Ya me llené de verduras

**AUTORA**

Anita Heald

ILUSTRADORA

Isabel Arnaud

GÉNERO

Libro álbum

PÁGINAS

40

TÉCNICA

Mixta (tinta y témpera)

Es ampliamente sabido que la hora de la comida puede ser una tortuosa experiencia si queremos enseñar a los niños a comer verduras. A algunos definitivamente no les gustan, y echarán mano de todas sus artimañas para evitar comerlas. Como Sofía, una niña de cabello morado y dueña de un perro azul que usará todos los recursos de su inteligencia e imaginación para evitar comer su ensalada de lechuga, brócoli, zanahoria, jitomate, chícharos y champiñones. La historia se complica cuando la niña empieza a perder el control frente a la autoridad de su madre y sus amenazas de dejarla sin postre si no se come sus verduras. Sofía pateo la silla, le pega a la mesa o pretexto que tiene que ir al baño, para luego escaparse a su recámara y entrar a gatas a la cocina para comerse unas galletas. Pero su mamá, que tiene el pelo verde lechuga, consigue regresarla a la mesa. Sin escapatoria, resignada, la pequeña Sofía no tiene más remedio que probar el elote, y así descubre que después de todo las verduras no saben tan mal. Este cuento puede ayudar a explicar a los más pequeños que es importante que prueben la comida antes de decidir si les gusta o no. Pero más allá del aprendizaje nutricional, las vibrantes imágenes de Isabel Arnaud, que multiplican el poder comunicativo del texto de Anita Heald, hacen de *Ya me llené de verduras* un verdadero objeto de arte. 🍷

Anita Heald

Escritora nacida en Inglaterra en 1967, ha vivido desde niña en la Ciudad de México. Estudió la licenciatura en Pedagogía en la Universidad Panamericana y posteriormente la maestría en Literatura Infantil en la Universidad de Warwick, en su país natal. En su vida profesional combina tres aspectos: la creación literaria, el trabajo escolar con niños y la investigación de la literatura infantil. Otros libros suyos son *Ya no soy tu amiga* y *No me quiero dormir*. ♡

Isabel Arnaud

Ilustradora mexicana con más de 20 años de trayectoria profesional, egresada de la Escuela Nacional de Artes Plásticas de la UNAM y con varios diplomados en Ilustración. Durante cuatro años fue directora de arte de las colecciones infantiles de una editorial inglesa. Ha participado en la realización de un sinnúmero de libros infantiles y colabora como ilustradora en proyectos de diferentes casas editoriales. ♡



Actividades



CANASTA DE VERDURAS

PIDA a los chicos que lleven de casa una verdura de la que hayan investigado, con ayuda de sus padres, sus propiedades nutricionales y su aporte a la salud. Los niños que coincidan con la misma verdura hablarán juntos al resto del grupo sobre sus características y aporte vitamínico. Todas las verduras se depositarán en una canasta de mimbre.

NATURALEZA VIVA

Muestre a los chicos litografías que muestren bodegones (naturalezas muertas) de pintores renombrados y explíqueles que los bodegones son obras pictóricas que representan animales, frutas, verduras y otros objetos. Después de admirar las litografías, pídale que, tomando como modelo la canasta de verduras, creen su propio bodegón con la técnica que elijan. Ponga a su alcance materiales de pintura, imágenes de verduras recortadas de revistas, figuras de verduras de foami y papel con texturas. Dé el tiempo necesario para la actividad y deje a los chicos sumergirse en el impulso creador. Ponga música de fondo que dé una atmósfera apta para la creación. Después organice una exposición de las naturalezas muertas de los niños.

PICTORRECETARIO

Avíseles a los niños que van a escribir la receta de una rica y nutritiva ensalada apoyándose en pictogramas. Distribuya hojas blancas tamaño carta; pida que las doblen por el centro y luego de nuevo a la mitad para que se marquen en el papel cuatro cuadrados. En cada cuadrado dibujarán una verdura diferente; ésos serán los ingredientes. Pregunte a cada niño por el proceso de elaboración de su ensalada; pida que especifiquen si las verduras serán con cáscara o sin ella, partidas en cuadros o tiras, ralladas, cocidas o crudas... Luego, con su apoyo, escribirán las recetas en un papelógrafo utilizando los dibujos de los niños en lugar de los nombres de las verduras. Creen colectivamente tres o cuatro recetas. Integren con ellas su pictorrecetario. ~



Proyecto



PEQUEÑO MASTER CHEF VEGETARIANO

ORGANICE equipos de niños para que cada uno elabore una pictorreceta de las elaboradas previamente. Solicite a los padres que apoyen enviando de casa las verduras necesarias y los utensilios de cocina que harán falta: platones, platos de cartón, ensaladeras, tablas de picar, cuchillos, pelapapas... Hábleles a los chicos sobre los chefs, pregunte si han visto alguno o alguna trabajando (en un restaurante, en la televisión). Platiquen sobre la actividad cotidiana de un chef: qué hace, en dónde y cómo trabaja, cómo se viste. Escriba todos los comentarios de los chicos en una lámina con el dibujo de un chef. Luego proponga que se vistan de chefs. Haga junto con ellos los mandiles y los gorros, con papel bond, cartulina y papel de china blancos. Convendrá que lleve los mandiles previamente trazados en hojas grandes de papel bond, de tal forma que los niños sólo tengan que recortarlos, escribir sus nombres y decorarlos. También lleve prefabricados los moldes de papel de china y las tiras de cartón para confeccionar los gorros, para que los chicos sólo los peguen según el tamaño de su cabeza. Después, guiándose con las recetas del pictorreatorio, separen las verduras que van a necesitar. Explique a los niños que el primer paso es lavarse las manos, desinfectar las verduras, limpiar las mesas de trabajo de cada equipo. Si es posible, pida a otros adultos su colaboración como pinches de cocina, que serán los ayudantes de los niños en las tareas que impliquen el uso del cuchillo y del pelapapas. En una ensaladera llevada de casa cada equipo preparará su ensalada con un aderezo simple, como limón y sal. Después pida a los chicos que acomoden las verduras en el plato; pueden hacerlo de modo lúdico: formando una carita, un animal, ordenando por colores... Que cada equipo decida en libertad la presentación de su platillo. Solicite la presencia de algunos padres para que sean jurado de primero, segundo y tercer lugar a los equipos de chefs. Al final ordene a los chicos volver a lavarse las manos, y limpiar las mesas de trabajo, para posteriormente repartir entre todos los asistentes las ensaladas y saborearlas en amena convivencia. ▽