
NE LESSON CODE GN-000-19

¡A cocinar con fruta!

LESSON DESCRIPTION

This lesson includes a class discussion and a cooking video that shows participants how to prepare a banana bread recipe and a fruit crisp recipe. Participants will discuss ideas for using fruits as ingredients in recipes as well as tips for cooking with kids. Also they'll learn basic tips for making healthier baked goods.

OBJECTIVES

After attending this class participants will be able to state at least one new tip or fruit recipe idea from the video or discussion that they plan to try at home sometime in the next two weeks.

MATERIALS NEEDED

- Television
- DVD Player
- DVD: *Let's Get Cooking!*, stock no. DV0037, Produced by Department State Health Services, English 15:15 minutes and Spanish, 15:30 minutes.
- *Banana Bread Recipe Card*, and *Fruit Crisp Recipe Card*, stock no. 13-06-12404, English/Spanish
- Flipchart, markers or dry erase board
- Pens or pencils for everyone in the class
- Magnets
- *Let's Get Cooking Posters*, stock no. 13-06-12413, English/Spanish
- Optional: Samples of various types seasonal fruit, especially good quality fruit that is on sale, and/or fruit from a local farmer's market.
- Forks and small plates or condiment cups

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please send in 30 completed *Participant Surveys*. Mail all completed *Staff Surveys* and *Participant Survey Forms* to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

TEACHING PREPARATION

- Put *Let's Get Cooking Posters* up in the classroom or other clinic areas to help promote the class series.
- Optional: Before the class starts, set out samples of seasonal fruit (optional).
- Optional: Prepare one of the recipes from the video and have forks and small plates or condiment cups available so that participants can taste one of the recipes.

BACKGROUND INFORMATION/ INTERNET RESOURCES

The following web page has a table that lists the nutrient data for more than 100 fruits and vegetables: http://www.dole5aday.com/pdf_global/FVNutritionFactsChart2004COL.pdf

ICEBREAKER

Welcome everyone to the class. **Luego, pídale a los padres en la clase que le hablen al grupo sobre la última vez que utilizaron fruta en una receta o la combinaron con otros alimentos (por ejemplo, como ingrediente en un plato horneado, en una ensalada, como plato de acompañamiento, en el plato fuerte, etc.)** . Note: eating a piece of fruit on its own does not count for this activity!

Pídale a los niños en la clase que digan cuál es su fruta favorita.

CLASS AND VIDEO INTRODUCTION

Say something like:

- **La clase de hoy es una de nuestras lecciones de la serie ¡A cocinar!, y trata de cómo cocinar con fruta. A muchos de nosotros nos gusta comer la fruta fresca sola, lo cual es una manera muy buena de incluir fruta en sus dietas. Sin embargo, algunas personas nunca comen nada más que fruta sola. Hoy vamos a examinar otras maneras de utilizar fruta en combinación con otros alimentos o como ingrediente en recetas.**
- **El video que vamos a ver nos enseñará cómo cocinar dos recetas con frutas:**
1) **Pan de plátano y nueces** y 2) **Crujiente de frutas**. Reparta copias de las dos tarjetas de recetas.
- **Después del video hablaremos más sobre cómo incluir fruta en los bocadillos, postres y platos de acompañamiento. Cuando se marchen hoy, tendrán algunas ideas nuevas para utilizar fruta en recetas saludables, así como algunos buenos consejos para cocinar al horno platos bajos en grasa y saludables.**

SHOW THE VIDEO

Show the video/DVD *Let's Get Cooking*

VIDEO DISCUSSION

Discuss the nutritional aspects of fruit:

- Say something like, **Las pautas más recientes sobre la dieta de Estados Unidos indican que debemos comer aproximadamente cuatro porciones de fruta al día** (observe que esto es aparte de las cinco porciones de verduras todos los días). **¿Por qué es la fruta buena para nosotros? O, ¿cuáles son algunos de los nutrientes que obtenemos de la fruta?**
Prompt some of the following responses, and elaborate as needed; see information in parenthesis)
- **Algunas frutas son ricas en vitamina A** (por ejemplo: las frutas de color naranja como el mango, el melón, los albaricoques y la toronja roja o rosa, son ricos en vitamina A).
- **Algunas frutas son ricas en vitamina C** (por ejemplo: las frutas y los jugos cítricos, el kiwi, las fresas, la guayava, la papaya y el melón, son todos ricos en vitamina C).
- **Las naranjas y el jugo de naranja son ricos en ácido fólico.**
- **Algunas frutas son ricas en potasio** (por ejemplo: los plátanos, los maduros, muchas frutas secas, las naranjas y el jugo de naranja, y el melón).
- **Las frutas aportan fibra.**
- **Asimismo, las frutas son dulces por naturaleza, así que son una alternativa muy buena para comer en lugar de golosinas, galletas y otros dulces.**
- Then say something like: **Comer una fruta como bocadillo es una costumbre excelente, pero muchos de nosotros no le sacamos el máximo provecho a la fruta. Hay muchas cosas que ustedes pueden hacer con la fruta además de comerla "tal cual". El video nos mostró dos ejemplos perfectos. A ver si podemos encontrar algunos más.**

Brainstorm a list of ideas using apples OR a different seasonal fruit*:

- **Piensen en las manzanas. Además de añadir manzanas (u otra fruta de temporada)*al crujiente de frutas, ¿qué otros platos, bocadillos o postres pueden preparar con manzanas? Pensemos y veamos cuántos se nos ocurren.**

OPTIONAL ACTIVITY

Instead of brainstorming ideas for apples, choose a different seasonal fruit for the brainstorming activity, like mangos, pineapple, pears, oranges, etc. Prepare for the activity by doing a quick Internet search for recipe ideas and other information for the fruit you plan to use. Have samples of the fruit available to show and talk about with the class. For more unique fruit, it would be good to discuss seasonality, price, how to choose, etc. You could even show how to cut up the fruit and then serve samples to participants.

- Prompt answers as needed. Write answers down on flipchart or dry erase board.

Possible answers include:

- Manzanas al horno
 - Manzana y crema de cacahuete
 - Manzana y rebanadas de queso cheddar
 - Ensalada Waldorf
 - Manzana añadida a una ensalada
 - Manzana añadida a una ensalada de col
 - Manzanas cocinadas con pollo o carne de puerco
 - Manzana añadida a una ensalada de pollo o de atún
 - Chutney de manzana
 - Puré de manzana
 - Mantequilla de manzana
 - Pudín de pan con manzanas
 - Panecillos integrales de manzana
 - Sopa de manzana, papa y queso cheddar
 - Plato de manzana y repollo a la sartén
 - Sándwich enrollado de jamón y manzana
 - Pizza con manzana
- **Y estas son solo algunas ideas. La Washington State Apple Commission tiene un sitio web que tiene literalmente cientos de recetas e ideas que utilizan manzanas. De hecho, si tienen acceso a Internet, pueden hacer una búsqueda rápida de cualquier tipo de fruta escribiendo el nombre de una fruta junto con la palabra "recetas". Lo más probable es que encuentren cientos de ideas y recetas que nunca se les habían ocurrido. Para hacer una búsqueda más específica, escriban la frase "bajas en grasa" y encontrarán recetas más saludables. La mayoría de las bibliotecas públicas tienen muchos libros de cocina que se enfocan en la cocina y la repostería bajas en grasa.**

Discuss ideas for modifying recipes to reduce fat, add fiber, etc.

- Then say something like: **Ahora bien, solo porque una receta tenga fruta no significa necesariamente que sea saludable. Necesitan mirarla bien para ver qué otros ingredientes tiene. Muchas veces, se puede cambiar una receta de varias maneras para hacerla más saludable.**
- **Por ejemplo, los dos platos del video son versiones más sanas de recetas tradicionales. Miren las recetas. ¿Cuáles son algunos de los ingredientes que hacen que estas recetas sean más nutritivas?**
- Ambas incluyen aceite de canola (el aceite de canola contiene un equilibrio adecuado de los buenos tipos de grasa que son mejores para nosotros que la grasa de la manteca y la mantequilla).
- Las dos recetas usan harina de trigo integral, lo cual significa más fibra (en las dos recetas la mitad de la harina es de trigo integral mientras que la otra mitad es harina sin blanquear). También, la receta del crujiente de frutas contiene avena, lo cual añade fibra al pan.
- Ambas recetas contienen yogur bajo en grasa (o leche baja en grasa en el caso de la receta de pan de plátano), lo cual añade calcio y proteínas a la vez que añade humedad a la receta.
- **¿Se les ocurren otras maneras de experimentar con recetas para hacer los productos horneados más nutritivos?**
 - Sustituyan dos claras de huevo por un huevo entero. Intenten esto como mínimo en uno o dos de los huevos de la receta.
 - Reduzcan la cantidad de aceite indicada en la receta.
 - Reduzcan la cantidad de azúcar que hay en la receta.
 - Traten de sustituir la mitad de la grasa de la receta por puré de manzana (hasta ½ taza)
 - Si hacen panecillos, panecillos glaseados o galletas, escojan recetas saludables más bajas en grasa y hagan porciones más pequeñas.
- **Por último, hablemos de cómo cocinar con sus hijos. A la mayoría de los niños les gusta la fruta, así que lo más probable es que estén listos y dispuestos para ayudarles a preparar una receta con fruta.** Pida al grupo que levanten las manos para mostrar cuántas de ellas cocinan con sus hijos. Then ask something like. **¿Qué consejos y pautas hay que seguir cuando cocinan platos al horno con sus hijos?** Prompt/confirm/add details to participants' input. Write responses down on flipchart or dry erase board.

Answers may include some of the following:

- Asegúrense de que se lavan muy bien las manos, no solo antes de empezar, sino también durante el proceso; especialmente si tocan huevos frescos.

- Si les permiten a los niños romper la cáscara de los huevos, díganles que lo hagan primero en un tazón pequeño para que los trocitos de cáscara no se mezclen con el resto de la masa (buena idea también para los adultos).
- Prepárense para tener un poco de mugrero en la cocina y para algunos errores. No olviden que hacer un mugrero y cometer errores es una manera buenísima para que los niños aprendan.
- Para los niños más pequeños lo mejor es calcular con anterioridad la cantidad de los ingredientes o pedirles que solo les ayuden a mezclarlos.
- Si planean con tiempo, puede ser divertido que el niño siga todo el proceso para cocinar un plato al horno (empezando por encontrar la receta, y luego ver si tienen los ingredientes en casa, comprar la fruta y los otros ingredientes en la tienda, lavar la fruta, calcular la cantidad de ingredientes y mezclarlos, programar la alarma del reloj para ver si la cocción es la adecuada, lavar los platos y, por supuesto, disfrutar el producto final). Cocinar al horno es una manera buenísima para que los niños agudicen sus conocimientos de lectura, de cálculo de cantidades y de matemáticas.
- Alerten a sus hijos sobre el horno caliente, así como sobre los artículos calientes que ustedes saquen del horno. Asegúrense de llevar puestos guantes para horno.
- **¿De qué otras maneras pueden animar a sus hijos a comer fruta, especialmente en lugar de golosinas, galletas y otros dulces?** Answers may include some of the following:
 - Sean un buen ejemplo comiendo fruta todos los días con las comidas o como bocadillos.
 - Ofrezcan a los niños una variedad de frutas para comer con la comida.
 - Pídanles a los niños que les ayuden a comprar, limpiar, pelar o cortar la fruta.
 - Decoren los platos o bandejas con rodajas de frutas.
 - Pongan fresas o frutas similares en el tazón de cereal. O, hagan una carita feliz con rodajas de plátanos para los ojos, pasas para la nariz y una rodaja de naranja para la boca.
 - Ofrezcan pasas u otras frutas secas en lugar de golosinas.
 - Hagan frutas en brocheta usando trozos de piña, plátanos, uvas y fresas o frutas similares.
 - En los restaurantes de comida rápida, escojan alternativas con frutas, como manzanas en rodajas, taza de mezcla de frutas o jugo de fruta 100%.
 - Eviten las bebidas "con sabor a fruta" o barras duras de fruta; estos productos normalmente contienen muy poca fruta real.

Wrap-up / Evaluation

Summarize the class by saying something like, Espero que la clase de hoy las haya motivado a utilizar más frutas en sus comidas. Antes de terminar, me gustaría que compartieran por lo menos un consejo o receta del video o de la charla de hoy que piensan probar en casa en las siguientes dos semanas. **Possible answers:**

- Buscar información y recetas en Internet.
- Probar una de las recetas del video.
- Modificar una receta para hacerla más saludable.
- Comenzar a comprar y probar frutas nuevas y diferentes.
- Hacer una receta con sus hijos que incluya fruta.
- Intentar añadir fruta a la pizza, etc.

As participants share the tip they learned or write it down on the back of one of their recipe cards, then give them a *Let's Get Cooking Magnet*.

Thank participants for coming to the class.

NE LESSON CODE GN-000-19

Let's Get Cooking: Fruit
Staff Survey

LA# _____

Date _____

Was the lesson easy to read and follow?

Yes No

Did you like the video included with this lesson?

Yes No

Did you like the activity included with this lesson?

Yes No

What did you like best about this class? _____

What would make the class better? _____

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good Negative Indifferent

Do you plan to use this lesson again?

Yes No

Comments: _____

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please send in 30 completed *Participant Surveys*. Mail all completed *Staff Surveys* and *Participant Survey Forms* to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

NE LESSON CODE GN-000-19

¡A cocinar con fruta!

Encuesta del participante

LA# _____

Fecha _____

1. Mi grupo étnico es:

___Blanco

___Asiático

___Hispano

___Indio americano

___Afro americano

___Otro

2. ¿Cuánto le gustó esta clase?

Mucho

Un poco

Nada

3. ¿Qué cambios planea hacer en sus hábitos de cocina?

4. ¿Qué es lo más útil que ha aprendido en la clase de hoy?

5. En su opinión, ¿qué mejoraría esta clase?

6. Comentarios:

¡Gracias por sus respuestas!