



Un menú para Ana Banana

Entra Juan Jitomate a la mitad de la casa teatral y dice...



-Juan Jitomate: (Con una voz muy feliz) ¡Hola amiguitas y amiguitos! ¡Estoy muy feliz de verlos otra vez! ¿Cómo están?



-Juan Jitomate: ¡Me alegra mucho que estén bien! Les quiero contar que Anita se siente enferma, así que todas y todos vamos a llamar a Ana con mucho ánimo. Digamos todas y todos juntos ¡Ana banana! ¡Ana banana! ¡Ra ra ra! (mientras llaman a Ana, ella entra poco a poco).



-Ana Banana: (En un tono triste y enferma) ¡Amiguitas y amiguitos, he estado muy enfermita, me duele mucho la panza y la cabeza! A veces, me siento muy débil (tose).



-Juan Jitomate: (Dice muy sorprendido) ¿Anita, cómo que te sientes mal? ¿Estás alimentándote bien?



-Ana Banana: ¿Bien? ¿Bien?... Pues... No me como las verduras... es que no me gustan. Dime, ¿cómo haces para que te gusten?



-Juan Jitomate: Anita, ¿las has probado todas?



-Ana Banana: No, no he querido probar algunas... es que se ven feas o huelen mal... ¡Guácala!



-Juan Jitomate: Ana Banana lo primero que debes hacer es darte la oportunidad de probarlas todas, y entonces sabrás que no todas las verduras saben feo o huelen mal. A veces hay alimentos que no nos gustan y está bien, cada quien tiene sus gustos, pero primero hay que asegurarnos de probarlos todos.



-Ana Banana: ¡Oye Juan Ji no lo había pensado así!, tienes razón primero debo probarlas todas, tal vez algunas verduras no sean tan malas...



-Ana Banana: (Preguntando a niñas y niños). Les puedo preguntar ¿qué verduras han probado ustedes? (Realiza las preguntas necesarias según las necesidades del grupo y continúa con la historia).



-Juan Jitomate: ¡Yo probé todas! Y la verdad aquí entre nos... las espinacas no me gustan tanto... Pero cuando las como corro más rápido, salto más alto, y soy el más fuerte del equipo de baloncesto. Por eso me gustan las verduras, porque me hacen sentir ¡increíble!



-Ana Banana: Está bien Juan Ji. Pero hoy me siento muy enferma, creo que me quedaré en casa (Ana se va).



-Juan Jitomate: Amigas y amigos, estoy muy triste de ver a Ana Banana tan enfermita. Me gustaría que entre todas y todos, la ayudemos a sentirse sana y fuerte (en tono alto y curioso) ¿Qué les parece si llamamos a la mamá de Ana Banana? (el grupo responde). Digamos todas y todos juntos, ¡señora Juana! ¡Señora Juana! (entra lentamente la mamá de Ana).



-Señora Juana: ¡Hola niñas y niños! Soy la señora Juana Banana, la mamá de Ana Banana. Juan Ji me dijo que ustedes me pueden ayudar a saber qué alimentos pueden hacer sentir mejor a Ana ¿Eso es cierto? (el grupo responde).



-Juan Jitomate: Sí, señora Juana, un pajarito me contó que estas niñas y niños pueden decirnos cuáles son los alimentos que ayudarán a Anita a sentirse mejor.



-Señora Juana: Niñas y niños iré al mercado pero necesito que me digan cuáles son los alimentos que tengo que comprar. ¿Me ayudan, por favor? (el grupo comienzan a mencionar los nombres de los alimentos del Plato del Bien Comer, en caso necesario señala el menú y recuerda los alimentos en él incluidos).



-Señora Juana: ¿Alguno sabe cómo armar un menú con esos alimentos? ¿Alguien quiere ayudarme a hacer uno para Ana? (espera que las o los niños digan que sí, e invita a que pase uno a uno al pizarrón, donde está ubicada la manta formato menú).

Guía con ayuda de Juana Banana a las niñas y niños para diseñar un menú balanceado, rico y económico, de preferencia utilizando los alimentos de la región. Pide que lo peguen en la manta del formato menú. Pueden recordar los platillos que elaboraron con anticipación por el nombre y utilizarlos como ejemplos de comidas saludables.



-Juan Jitomate: ¡Wow son muy inteligentes! ¿Alguna otra niña o niño que nos quiera ayudar a formar un menú para la cena?



-Juan Jitomate y la **Señora Juana:** (Agradecen a las niñas y los niños con mucha alegría) ¡Muchas gracias, amiguitas y amiguitos! ¡No lo habríamos hecho sin su ayuda, son muy inteligentes!



-Señora Juana: Esta noche le prepararé a Anita el menú que ustedes me enseñaron. Esperemos que con esto se sienta mejor. ¡Muchas gracias niñas y niños! ¡Nos vemos pronto!

Se despiden Juan Jitomate y la Señora Juana.

-Educatadora o educador: 2 días después...

Entra Juan Ji y Ana Banana



-Juan Jitomate: ¡Hola Anita! Te ves muy bien, ¿ya te aliviaste?



Ana Banana: ¡Hola amiguitas y amiguitos! Claro que sí, ya no me siento enferma. Todo gracias a ustedes, que ayudaron a mi mamá diciéndole cuáles eran los alimentos que debía comprar.



-Juan Jitomate: (Dice muy feliz) ¡Estamos muy felices de haberlos conocido! ¡Esperamos verlos pronto!



Ana Banana: ¡Les prometo que comeré muchas frutas, verduras y comida saludable para sentirme siempre sana y fuerte! Gracias por todo, amiguitas y amiguitos (Ana y Juan se despiden).



