

# El arcoiris de los alimentos



## JUSTIFICACIÓN

El consumo de frutas y verduras aporta múltiples beneficios para la salud; sus vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, mejoran el sistema inmunológico e hidratan. Sin embargo, diversos estudios revelan que el torno a un 40% de los niños y niñas del País Vasco no comen fruta ni verdura a diario. Los/as más pequeños/as deben saber que una dieta variada y colorida, además de divertida, es saludable.

## OBJETIVOS

- Descubrir la variedad de colores, formas y tamaños de las frutas y verduras.
- Concienciar sobre la importancia de llevar una dieta variada.
- Poner en valor los beneficios de las frutas y verduras.

## CONTENIDOS

- El plato saludable. Grupos que lo conforman.
  - Carne.
  - Pescado.
  - Frutas.
  - Verduras.
  - Cereales y legumbres.
- Los beneficios de una dieta variada.
- La importancia de las frutas y verduras en una dieta saludable.

## ACTIVIDADES

### FASE INICIAL (Actividad previa)

Dibujo a color de las frutas y verduras que más gustan.

### FASE DESARROLLO (Sesión)

- Introducción a la dieta equilibrada y a la variedad de colores de las frutas y verduras.
- Cuenta cuentos "Sopa de arcoíris" con soporte visual y participativo.
- Mural participativo.
- Conclusiones.

### FASE APLICACIÓN Y COMUNICACIÓN (Act. posterior)

Exposición del mural realizado.

### FASE DE GENERALIZACIÓN Y TRANSFERENCIA

Juego digital sobre el plato saludable.  
Puesta en práctica cocinando un plato de verduras.

## CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS

### DISCIPLINARES

- Competencia comunicativa, lingüística y literaria.
- Competencia social y cívica.
- Competencia artística.

### TRANSVERSALES

- Competencia para aprender a aprender y a pensar.
- Competencia para convivir.
- Competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor.
- Competencia para saber ser.

## METODOLOGÍA

- Trabajo individual.
- Educación emocional.
- Trabajo colaborativo.
- Aprendizaje-diálogo.
- Thinking based learning.
- Thinking by doing.

## ORGANIZACIÓN

Recursos y herramientas TIC	Espacios y grupos	Duración
Ordenador. Proyector y cañón o PDI.	El grupo se sienta formando una U de manera que todos/as puedan verse la cara. En el centro se coloca el mural y la persona educadora.	60'

## EVALUACIÓN

### PROFESORADO

Encuesta de satisfacción

### ALUMNADO

Encuesta de satisfacción