



# Alimentarse a ciegas

FICHA  
**10**

## Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTA Y AUMENTAR SU ACEPTABILIDAD.
- FAMILIARIZAR AL ALUMNADO CON LAS FRUTAS, CONOCIENDO SU TEXTURA Y SABOR AL DETALLE.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias \_\_\_\_\_

Edad recomendada \_\_\_\_\_

Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Alumnado de 6 a 12 años.

## Descripción de la actividad/Metodología \_\_\_\_\_

Se dispondrá de piezas de fruta. Según la edad se puede disponer de frutas más o menos habituales en nuestro consumo.

Por parejas, se distribuirán varios tipos de frutas enteras y troceadas. Una de las personas de la pareja se tapaná los ojos y la otra le dará a probar (al menos tres frutas troceadas), esperando que acierte de qué frutas se trata. Se pasará luego a tratar de identificar, por el tacto, cada una de las tres frutas que están en una bolsa. Luego se intercambiarán y pasará a vendarse los ojos la otra persona de la pareja.

La persona responsable de la actividad deberá cambiar las frutas troceadas y las de la bolsa a la vez que el alumnado intercambia sus roles.

Cada pareja llevará un registro de cuantos aciertos ha tenido cada persona, tanto reconociendo frutas por su sabor, como por su forma.

Queremos que todo el alumnado pruebe e que intente adivinar mediante el sentido del gusto las tres frutas.

Se alentará al alumnado a que repitan en casa la experiencia, y que registren también los resultados de sus familiares.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda), y les ayudarán activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas.

Se consultarán alergias alimentarias del alumnado, o por contacto a determinadas frutas, para evitar ingestas o contactos desaconsejados o prohibidos.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

45 minutos de duración.

Un día al mes, durante un trimestre o todo el curso.

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

## Recursos necesarios \_\_\_\_\_

### Humanos:

1 monitor/a por cada 20 niños/as.

### Materiales:

Diferentes tipos de frutas, enteras y troceadas.

Cuchillos (optativo).

Servilletas /Antifaces.

## Indicadores de la actividad \_\_\_\_\_

Mediante evaluación continua y la ayuda de los registros cumplimentados se valorará si:

- El alumnado reconoce las frutas elegidas por el sabor.
- El alumnado reconoce las frutas elegidas por el tacto.
- El alumnado prueba todas las frutas elegidas.
- El alumnado ha repetido la experiencia en el ámbito doméstico (avalado con registro de la actividad).

## Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) \_\_\_\_\_

### Bibliografía:

- Folkvord F, Anschütz DJ, Buijzen M, Valkenburg PM. The effect of playing advergames that promote energy-dense snacks or fruit on actual food intake among children. *Am J Clin Nutr.* 2013; 97(2):239-45.
- Folkvord F, Anastasiadou DT, Anschütz D. Memorizing fruit: The effect of a fruit memory-game on children's fruit intake. *Prev Med Rep.* 2016; 10; 5:106-111.
- Park BK, Cho MS. Taste education reduces food neophobia and increases willingness to try novel foods in school children. *Nutr Res Pract.* 2016; 10(2):221-8.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27087907>
- Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite.* 2008; 51(1):156-65.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18342395>
- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Qual Pref.* 2010; 21(4):353-360.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329309001463>