



# Los colores del huerto

FICHA  
**13**

## Objetivos

- AUMENTAR EL CONSUMO DE HORTALIZAS Y VERDURAS.
- FAMILIARIZAR AL ALUMNADO CON LAS HORTALIZAS Y VERDURAS DISPONIBLES PARA CONSUMO.
- IDENTIFICAR Y CLASIFICAR LAS VERDURAS MÁS COMUNES CON COLORES BÁSICOS (ROJO, NARANJA, BLANCO, MARRÓN...).

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

Infantil y 1º a 3º de Primaria.  
Ciencias de la Naturaleza.  
Competencia artística.  
• Uso del lenguaje plástico y visual.

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

Alumnado de 3 a 8 años.

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

Se harán dos grupos: de hortalizas verdes (verduras) y de hortalizas de otros colores y se explicará la diferencia.

Se repartirán dibujos de verduras (Acelga, espinaca, alcachofa y lechuga) y hortalizas (zanahoria, pimiento, tomate y calabaza) para colorear.

Cada niño/a pintará cada dibujo del color correspondiente. Después se recortan con el punzón los dibujos y se pegan en sus correspondientes cartulinas.

\*Con niños y niñas de Primaria se puede ampliar la cantidad de colores (blanco para el ajo, morado para la berenjena...) así como las diferentes tonalidades (verde claro la lechuga, verde oscuro el calabacín) y variedades del producto (pimientos verdes, amarillos, rojos).

Se pueden llevar a la clase ejemplos de verduras y hortalizas más comunes, y trocear algunas de ellas: palitos de zanahoria, rabanitos, tomate, lechuga, cebolleta e invitarles a probar.

Se pueden utilizar diferentes idiomas vehiculares para realizar la actividad, en función de la edad.

Se animará a los niños y a las niñas a que acompañen a sus madres y padres a la frutería para conocer más frutas y verduras, y adquirir para consumo familiar alguna de las hortalizas o verduras vistas en la actividad y que lo cuenten luego en clase.

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 y de contacto para las piezas elegidas para la actividad.



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 \_\_\_\_\_

2 sesiones, de 45 minutos cada una:

1ª: explicación, pintado y prueba de productos.

2ª: explicación de la experiencia de compra y consumo en familia.

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

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

### Humanos:

Profesor/a.

### Materiales:

Láminas de hortalizas y verduras para colorear.

Pinturas y punzones o tijeras.

Verduras y hortalizas para consumir.

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

Mediante una evaluación continua de la actividad se valorará si:

- El alumnado ha aprendido a diferenciar las verduras del resto de hortalizas.
- El alumnado identifica los diferentes productos y los asocia a sus colores.
- El alumnado ha comido en casa alguna de las hortalizas o verduras vistas en clase.

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

### Experiencias previas:

- <https://ecohuertos Escolares.eu/>

### Material de apoyo:

- [http://www.objetivobienestar.com/que-diferencia-hay-entre-verduras-y-hortalizas\\_1327\\_102.html](http://www.objetivobienestar.com/que-diferencia-hay-entre-verduras-y-hortalizas_1327_102.html)
- <http://verduras.consumer.es/>
- <https://www.botanical-online.com/verduras.htm>
- <http://www.supercoloring.com/es/taxonomy/term/58647>
- <https://www.pinterest.es/mariainf/la-alimentaci%C3%B3n-verduras/>

### Bibliografía:

- Hutchinson J1, Christian MS2, Evans CE2, Nykjaer C2, Hancock N2, Cade JE2. Evaluación del impacto de las intervenciones de jardinería escolar en el conocimiento y las actitudes de los niños hacia las frutas y verduras. Un ensayo controlado aleatorizado por grupos. *Apetito*. 2015 agosto; 91: 405-14.
- Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. Incremento de la ingesta de frutas y verduras entre niños y jóvenes a través de intervenciones basadas en la jardinería: una revisión sistemática.
- J. Acad. Nutr. Diet. Silberman M. *Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject*. Argentina: Troquel; 1998.

