



Cabezas de huevo alienígenas

FICHA
14

Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE PRODUCTOS VEGETALES.
- CONOCER EL ORIGEN DE ALIMENTOS VEGETALES.
- PROMOVER EL CONSUMO DE VEGETALES.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Competencia artística.

- Uso del lenguaje plástico y visual.

Edad recomendada _____

Alumnado de 6 a 11 años.

Descripción de la actividad/ Metodología _____

Se dan instrucciones al alumnado para llevar a cabo la actividad. Se trata de crear su propia «cabeza» de huevo de alienígena y observar cómo las semillas de berro que plantan germinan para convertirse en «pelo» verde:

1. Con cuidado limpia y seca varias mitades de las cáscaras de huevos que se han utilizado para preparar un desayuno con huevos revueltos. Dibuja una divertida cara de alienígena en cada cáscara.
2. Pon en remojo brevemente las bolas de algodón en un cuenco con agua y colócalas dentro de las cáscaras de huevo. Esparce las semillas de berro sobre las bolas de algodón.
3. Coloca las cáscaras de huevo en el cartón y ponlas junto a una ventana.



Se mantendrá la atención sobre el crecimiento del germinado y cuando tenga un tamaño suficiente, se llevará a casa el “alienígena” para cortarle el “tupé” que servirá para echar el germinado en una ensalada, un puré o una tortilla, que se haga para cenar en casa.

Se puede provocar la curiosidad del alumnado, según edad, con otros diseños y semillas.

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.

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 _____

1 sesión de 15 minutos en casa para limpiar el huevo.
1 sesión de 30 minutos en clase, para el resto de la actividad.
Seguimiento semanal del crecimiento del germinado.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Huevos y su cartón de huevos.
Lápices o rotuladores de colores.
Bolas de algodón.
Semillas de berros.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado ha realizado la actividad de plantar las semillas de berro en la cáscara del huevo.
- El alumnado ha consumido el "tupé" del alienígena, en casa.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Experiencias previas:

- <http://huertoseducativos.org/premio-huertos-educativos/>
- <http://blogs.voznatura.es/blogmaestrovnat/blog/tag/actividades-primaria/>

Material de apoyo:

- https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf
- http://www.euskadi.eus/contenidos/boletin_revista/ihitza40/es_ihitza/adjuntos/ekinetaekin40.pdf
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/d77b925c-74f9-48f5-83cf-fad8928bc7fb>
- <http://www.fao.org/3/a-au009s.pdf>

Bibliografía:

- Ratcliffe MM1, Merrigan KA, Rogers BL, Goldberg JP. The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. Health Promot Pract. 2011 Jan; 12(1):36-43.
- 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. Appetito. 2015 agosto; 91: 405-14.
- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.