



# Cómo me lo como

FICHA  
**15**

## Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE ALIMENTOS VEGETALES.
- CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS PLANTAS DE LAS QUE NOS ALIMENTAMOS, Y QUÉ PARTE DE LAS MISMAS (RAÍZ, TALLO, HOJAS, FRUTOS) UTILIZAMOS EN LA PREPARACIÓN DE NUESTROS PLATOS.

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

1º a 3º de Educación Primaria.  
Ciencias sociales.

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

Alumnado de 6 a 9 años.

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

Se solicita al alumnado que pidan a su familia recetas de platos verduras, hortalizas o legumbres y que les expliquen quién las cocinaba. Con esto puede trabajarse también, además del conocimiento de las plantas, la gastronomía tradicional, los roles femenino y masculino en la producción y consumo de alimentos, o los cambios en los hábitos de alimentación y consumo (productos frescos frente a elaborados).

Hacemos una puesta en común sobre distintos platos de cocina de la zona, que estén hechos con hortalizas y vamos comentando los posibles ingredientes que llevan. Podemos mostrar fotografías o dibujos de los platos, fotografías de los propios ingredientes y agruparlos según los ingredientes principales: legumbres, verduras, hortalizas.

Para dinamizar podemos utilizar preguntas como:

- ¿Se pelan los ingredientes?
- ¿Se añade mucha cantidad o poca?
- ¿Conocemos otros platos parecidos u otro modo de prepararlos?
- ¿Qué parte nos gusta más comer?
- ¿Comemos a menudo platos con verduras, hortalizas o legumbre?
- ¿Nos hemos sorprendido con alguna de ellas?
- ¿Cuáles no habíamos comido nunca?

Se registrarán las partes comestibles de cada planta estudiada.

Se propondrá que acompañen a su familia a la frutería para ver todas las hortalizas, verduras y frutas que tenemos a nuestra disposición. Y que cuenten en clase si han comprado para casa algún nuevo vegetal.

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.



## Calendario tipo/Duración

2 sesiones:

- 1ª en casa, para recoger la información.
- 2ª en aula, para trasladar conocimientos.

## Ámbito de la actividad

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

## Recursos necesarios

### Humanos:

Profesor/a.

### Materiales:

Información recogida por las y los alumnos escrita/gráfica.

## Indicadores de la actividad

Mediante evaluación continua, se determinará si:

- El alumnado sabe distinguir la parte comestible de los vegetales utilizados en las recetas revisadas.

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

### Experiencias previas:

- <http://huertoseducativos.org/premio-huertos-educativos//>

### Material de apoyo:

- [https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/nuestro\\_huerto.\\_libro\\_ed.\\_infantil\\_0.pdf](https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/nuestro_huerto._libro_ed._infantil_0.pdf) ( Páginas: 20, 50 y 51)
- [https://extension.illinois.edu/gpe\\_sp/case1/c1f-ans.html](https://extension.illinois.edu/gpe_sp/case1/c1f-ans.html)

### Bibliografía:

- Reverdy C1, 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.
- Mustonen S, Rontanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Qual Pref*. 2009; Vol. 20(3):230-240.
- 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; 4):353-360.
- Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2017 Feb;117(2):240-250.
- Hutchinson J1, Christian MS2, Evans CE2, Nykjaer C2, Hancock N2, Cade JE2. Evaluation of the impact of school gardening interventions on children's knowledge of and attitudes towards fruit and vegetables. A cluster randomised controlled trial. *Appetite*. 2015 Aug; 91:405-14.