



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.

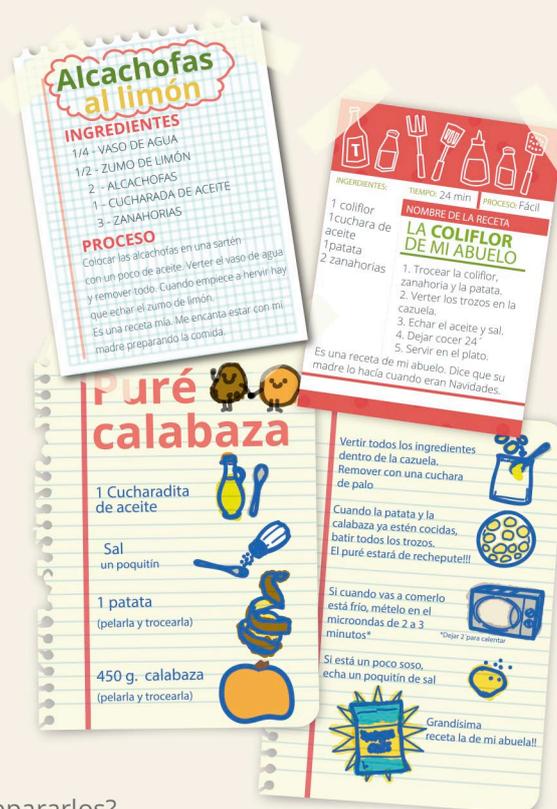
Para dinamizar podemos utilizar preguntas como:

- ¿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.



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:

- 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 (Páginas: 20, 50 y 51)
- 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.