



Baile de los grupos

FICHA
16

Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETALES.
- CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE HORTALIZAS DE LAS QUE NOS ALIMENTAMOS.
- VOCABULARIO BÁSICO.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Educación Infantil y 1º a 3º de Educación Primaria.
Lengua vasca y castellana.
Tratamiento integral de las lenguas.

Edad recomendada _____

Alumnado de 4 a 9 años.

Descripción de la actividad/ Metodología _____

El alumnado se organiza en grupos o equipos. A cada grupo se le asigna una hortaliza, que será más o menos habitual en nuestra gastronomía según la edad.

En el espacio de juego se colocan rincones con carteles con dibujos o nombres para cada hortaliza. En una caja grande o repartidas por el patio se colocarán cartulinas con distintas hortalizas pintadas y/o su nombre, en diferentes idiomas..., según la edad del alumnado.

Los equipos han de buscar las cartulinas de la hortaliza de su grupo y llevarla al rincón correspondiente. Se puede repetir el juego varias veces, cambiando la hortaliza asignada a cada equipo.

Se propone disponer de hortalizas para degustar en crudo: tomate, palitos de zanahoria, rodajas de rabanitos, pepino, etc., para que el alumnado pueda probar alimentos vegetales menos habituales en su dieta.

De la misma forma se puede trasladar a los padres la oportunidad de introducir, en el mismo periodo que se realice la actividad, alimentos vegetales del mismo tipo en las comidas.

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 previamente alergias alimentarias o por contacto del alumnado, 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 _____

1 sesión (de 45 minutos) para la preparación del material.
1 sesión (de 45 minutos) para la realización del juego.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Patio/gimnasio

Recursos necesarios _____

Humanos: Profesor/a.	Materiales: Cartulinas con hortalizas dibujadas o fotografías, y con sus nombres escritos en el color de la hortaliza. Cajas grandes. Carteles para identificar los rincones de cada hortaliza.
--------------------------------	---

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorarán si:

- El alumnado reconoce las hortalizas trabajadas.
- El alumnado relaciona la hortaliza con su nombre en uno y/o varios idiomas, según la práctica trabajada.
- El alumnado ha probado 1 o más alimentos vegetales ofrecidos en el transcurso de la actividad.
- El alumnado indica haber comido alimentos vegetales en las comidas domésticas.

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

Experiencias previas:

- https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/nuestro_huerto_libro_ed_infantil_0.pdf

Material de apoyo:

- <https://pixabay.com/es/photos/hortalizas/>
- <https://www.infoagro.com/galeria/fotos.asp?s=9>

Bibliografía:

- Evans CE, Christian MS, Cleghorn CL, Greenwood DC, Cade JE. Revisión sistemática y metaanálisis de intervenciones escolares para mejorar la ingesta diaria de frutas y verduras en niños de 5 a 12 años. *Soy J Clin Nutr.* 2012; 96 (4): 889-901.
- Silveira JA, 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.
- Ratcliffe MM, Merrigan KA, Rogers BL, Goldberg JP. The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviour associated with vegetable consumption. *Health Promot Pract.* 2011 Jan; 12(1):36-43.

