



# Qué hay en mi huerto

FICHA  
17

## Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETALES.
- CONOCER LA EVOLUCIÓN DE LA OFERTA ALIMENTARIA LOCAL.
- CONOCER Y RELACIONAR FRUTAS Y VERDURAS CON SU LUGAR DE ORIGEN.

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

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

5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de ESO:

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.
- Geografía e Historia.

Alumnado de 10 a 14 años.

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

Antes los alimentos no viajaban con tanta rapidez de un lugar a otro. Cuando un alimento llegaba por primera vez a una región se consideraba un exotismo que a menudo solamente probaban las personas más ricas. ¿Cuál ha sido la historia de alimentos como el tomate o la patata? ¿Qué otros alimentos no originarios de la zona se consumen ahora habitualmente? (piña, aguacate, mango, coco, kiwi, etc.). Se trata de indagar qué se cultivaba tradicionalmente en la zona y comprobar cómo poco a poco se han ido introduciendo otros alimentos. Estudiar cuál es el origen de los nuevos alimentos y de qué manera llegaron hasta nuestro entorno.

La metodología puede ser variada: biblioteca, entrevistas a personas mayores, internet, etc.

Recomendamos marcar todos los hallazgos en un mapa del mundo.

Cada alumno/a elegirá el producto que más le haya interesado para incluirlo en la dieta familiar a lo largo de la semana en la que se realice la actividad, y comentará a la familia la historia del alimento y sus propiedades nutricionales.

Se puede utilizar idioma extranjero como vehicular para la actividad.



Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

2 sesiones. Individual o en grupo.

Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otro

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

### Humanos:

Profesor/a.

### Materiales:

Internet.  
Biblioteca.  
Ficha de Entrevista.  
Cuaderno de notas.

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

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado reconoce el lugar de origen de los productos elegidos.
- El alumnado identifica los productos locales.
- El alumnado ha compartido y degustado en familia el producto elegido.

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

### Experiencias previas:

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

### Material de apoyo:

- [http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_General.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_General.html)
- <http://www.ingeba.org/lurralde/lurranet/lur18/enriq18/18enriq.htm>
- [https://www.eustat.eus/elementos/ele0012200/Produccion\\_agricola\\_de\\_la\\_CA\\_de\\_Euskadi\\_por\\_tipo\\_de\\_cultivo\\_segun\\_territorio\\_historico/tbl0012208\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/ele0012200/Produccion_agricola_de_la_CA_de_Euskadi_por_tipo_de_cultivo_segun_territorio_historico/tbl0012208_c.html)
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-36479831>
- <https://www.curiosfera.com/evolucion-de-la-alimentacion-humana/>

### 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*. Febrero de 2017; 117 (2): 240-250.
- Silberman M. *Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject*. Argentina: Troquel; 1998.