



# El huerto de los sentidos

FICHA  
18

## Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE FRUTAS Y HORTALIZAS.
- CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS SENSORIALES DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS DE LAS QUE NOS ALIMENTAMOS.
- FAMILIARIZAR A LAS Y LOS ALUMNOS CON ALIMENTOS HACIA LOS QUE TIENEN AVERSIONES (TÍPICO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ESTAS EDADES).

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

Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

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

Alumnado de 6 a 12 años.

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

Cogemos diferentes frutas y hortalizas de nuestro huerto (si tenemos) o compradas en el mercado, sin que el alumnado sepa cuáles son, y las repartimos en "Estaciones": la Estación del gusto, la Estación del tacto y la Estación del olfato.

Se formarán pequeños grupos heterogéneos con el alumnado para hacer la actividad más dinámica y participativa. Todos los grupos tendrán las mismas piezas de frutas y hortalizas para cada una de las "estaciones".

Se trata de adivinar cuáles son las frutas y hortalizas utilizando el sentido correspondiente a cada "estación". En la estación del gusto se puede intentar adivinarlo tapando la nariz además de los ojos. Podremos comprobar lo que cuesta distinguir, por ejemplo, entre un trozo pequeño de manzana o de cebolla cuando tenemos la nariz tapada. ¿Con qué sentido hemos adivinado más frutas y hortalizas? ¿Y con cuál menos?

Cada grupo tendrá una ficha para recoger los datos de la actividad, ficha que la rellenarán, por turnos, los/as componentes de cada grupo.

Mientras estamos realizando la actividad, se puede comentar y anotar todo lo que vaya surgiendo al interactuar entre todos/as: dudas, curiosidades, experiencias previas.... enriqueciendo la experiencia.

Al finalizar la actividad se degustarán las frutas entre todo el alumnado.

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 a la actividad, las alergias alimentarias del alumnado.



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 aproximadamente 50 minutos.

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otro

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

### Humanos:

Monitor/a.

### Materiales:

Pañuelos/platos/cuchillos  
Hortalizas (zanahoria, apio, cebolla...), frutas (manzana, naranja, pera...) y verduras (lechuga, espinaca...), enteras y troceadas.

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

Mediante evaluación continua, se valorará si:

- El alumnado ha conseguido reconocer las piezas por los sentidos.
- El alumnado ha comido las frutas y verduras de la actividad.

## 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/unidad\\_d\\_huerto\\_escolar\\_0.pdf](https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf). PAG 21
- <http://www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.htm>
- <https://www.fundaciontriodos.es/media/pdf/huerto-escolar-matarrana.pdf>
- [http://www.mamaterra.info/media/Arxius/\(2014\)%20Nuestro%20huerto\\_libro%20para%20educaci%C3%B3n%20infantil\\_Junta%20Andaluc%C3%ADa.pdf](http://www.mamaterra.info/media/Arxius/(2014)%20Nuestro%20huerto_libro%20para%20educaci%C3%B3n%20infantil_Junta%20Andaluc%C3%ADa.pdf)
- [http://www.euskadi.eus/contenidos/boletin\\_revista/ihitza40/es\\_ihitza/adjuntos/ekinetaekin40.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/boletin_revista/ihitza40/es_ihitza/adjuntos/ekinetaekin40.pdf)

### 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.

