



# ¿Hortaliza o fruta?

FICHA  
**20**

## Objetivos

- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS.
- CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS SENSORIALES DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS DE LAS QUE NOS ALIMENTAMOS.
- FAMILIARIZAR AL ALUMNADO CON ALIMENTOS HACIA LOS QUE TIENEN AVERSIONES (TÍPICO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ESTAS EDADES).

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

4º a 6º de Primaria.

Lenguas: castellana, vasca y extranjeras.

- Tratamiento integral de las lenguas.

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

Alumnado de 9 a 12 años.

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

Cogeremos frutas y hortalizas, sin que nuestros/as alumnos/as sepan cuáles son. La elección de las frutas (más o menos desconocidas) dependerá de la edad del alumnado. Las hortalizas se elegirán entre las que puedan degustarse crudas (apio, zanahoria, cebolleta, tomate, pimiento, champiñón...).

Nos aseguraremos de que todo el alumnado se ha lavado bien las manos antes de empezar la actividad, y que las frutas y hortalizas están bien limpias.

Con trozos no demasiado pequeños de cada una de las frutas y hortalizas se rellenarán unos recipientes numerados, que permanecerán tapados con un paño a lo largo de toda la actividad. En el comedor se habilitarán los puestos de "cata", donde se ubicarán estos recipientes.

Las y los alumnos irán pasando por los puestos de cata. En cada uno de ellos:

- Se anotará el número del recipiente del puesto.
- Cada alumno/a se colocará un antifaz antes de empezar la cata.
- Con un palillo cogerá una porción, y tras olerla y degustarla intentará adivinar si se trata de una fruta o de una hortaliza. Si sabe cuál es, lo indicará también.
- Anotará para cada degustación si le ha agradado el olor y el gusto de la porción, si se trata de una fruta o una hortaliza y cuál es.



REGISTRO DE CATA CIEGA			
	Hortaliza o fruta	¿Me ha gustado?	¿Te atreves a decir su nombre?
1º			
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			

El monitor o monitora indicará por cuantos puestos de cata han de pasar. La actividad de cata se realizará en silencio, para no dar pistas o confundir.

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Finalizada la cata ciega se descubrirán los recipientes y se degustará ya sin antifaz cada fruta u hortaliza, intentando valorar las diferencias, así como descubrir lo acertado que han estado en la cata a ciegas. Es el momento de comentar y anotar todo lo que vaya surgiendo al interactuar entre todos/as: dudas, curiosidades, experiencias previas... Enriqueciendo la experiencia.

Podrán utilizarse, si se considera, diferentes lenguas vehiculares.

Se animará al alumnado a trasladar al ámbito familiar las frutas y hortalizas que han sido más de su agrado, para poder introducirlas frecuentemente en los menús familiares.

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 alergias alimentarias y de contacto para las frutas elegidas para la actividad.

### Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

1 sesión de 45 minutos.

### Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otro

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

#### Humanos:

Monitor/a.  
Profesor/a.

#### Materiales:

Antifaces.  
Recipientes con frutas y hortalizas troceadas.  
Palillos.  
Hoja de registro de resultados y lapiceros.

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

Mediante evaluación continua, se valorará si:

- El alumnado ha degustado las porciones de las frutas y hortalizas seleccionadas.
- El alumnado distingue entre frutas y hortalizas.
- El alumnado identifica correctamente las frutas y hortalizas seleccionadas.
- El alumnado muestra disposición favorable al consumo de nuevas frutas y hortalizas que ha degustado.

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

#### Bibliografía:

- 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.

