



Vegetales de temporada

Objetivos

- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURAS.
- CONOCER EL ORIGEN DE ALIMENTOS VEGETALES (FRUTAS Y/O VERDURAS) QUE CONSUMIMOS.

FICHA
21

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

4º a 6º de Primaria.
Ciencias de la Naturaleza.
• Alimentación saludable.

Edad recomendada _____

Alumnado de 10 a 12 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se propondrá al alumnado una serie de cuestiones para animar su investigación y reflexión sobre los vegetales que son de temporada y sus características:

Investigarán la procedencia de los vegetales (frutas y verduras) que se consumen habitualmente en su casa.

Averiguarán si las frutas y/o verduras que hay en las fruterías o los supermercados son de temporada o no.

Después de buscar información en la frutería de su barrio contestarán las siguientes preguntas:

- Entre los vegetales (frutas y/o verduras) de temporada ¿cuáles se consumen en tu casa habitualmente?
- ¿Se consumen en tu casa frutas o verduras que no son de temporada?, ¿cuáles son? Citar tres frutas y/o verduras.
- ¿Aprecias la diferencia de un producto (fruta y/o verdura) cuando lo consumes en su temporada natural o cuando no lo es?

Reflexiona: ¿Cómo puede haber productos procedentes de la agricultura fuera de la época de recolección de tu zona? Beneficios a nivel personal y social de los productos de temporada.

Se propondrá que, el día siguiente al de la actividad, el alumnado lleve solamente fruta de temporada como almuerzo.

Se propondrá al alumnado trasladar sus reflexiones al ámbito familiar, de forma que se incorporen los alimentos de temporada al consumo de la familia.



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 _____

Sesiones mensuales para compartir frutas de temporada.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otro

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Apoyo en Internet.

Indicadores de la actividad _____

Se tendrá en cuenta el aprendizaje y la actitud para incorporar frutas y verduras en su dieta.

En evaluación continua se valorará si:

- El alumnado sabe identificar los productos vegetales (frutas y/o verduras) de temporada.
- El alumnado reconoce las ventajas de consumo de productos de temporada.
- El alumnado incorpora a su almuerzo frutas de temporada durante la semana de la actividad.

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

Material de apoyo:

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>

Bibliografía:

- Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. Efectividad de las intervenciones escolares en Europa para promover la nutrición saludable en niños y adolescentes: revisión sistemática de publicaciones y Literatura gris. Br J Nutr. 2010; 103 (6): 781-97.
- Silberman M. Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital "Innovación y experiencias educativas", 15,3.

