



La lechuga de los sentidos "Zentzuga"

FICHA
22a

Objetivo

- FOMENTAR EL EMPLEO DE LOS SENTIDOS Y LA CAPACIDAD DISCRIMINANTE PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

5º-6º de Primaria y 1º-2º de ESO.
Lengua castellana, vasca e idiomas extranjeros.
• Tratamiento integral de las lenguas.

Alumnado de 10 a 14 años.

Descripción de la actividad/ Metodología _____

El objetivo es emplear los sentidos para descubrir frutas/verduras y debatir sobre si resultan agradables/desagradables.

Se presenta la "lechuga de los sentidos" o "zentzuga", una lechuga con cuatro hojas de colores diferentes (verde, roja, amarilla, morada) que tiene en su interior descriptores sensoriales (dulce/acido-blando/duro-jugoso/grumoso).

El alumnado prueba cada fruta/verdura y en la hoja del color correspondiente a esa fruta/verdura va marcando sus características sensoriales, de manera que al finalizar la tiene sensorialmente descrita (por ejemplo, una manzana es ácida, dura y grumosa). A continuación, se debate sobre si esas sensaciones resultan agradables/desagradables y por tanto invitan o no al consumo de su contenido.

La conclusión es que cada fruta/verdura produce diferentes sensaciones, que debemos aprender a discriminar para consumir aquellas que nos resulten más agradables.

Se animará al alumnado a que traslade esta actividad al ámbito familiar, para concluir si a todas las personas componentes de la familia les gustan las mismas frutas y verduras, lo que puede facilitar la elección de para 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.

1. ELEGIR:



- Color.
- Dulce o ácido.
- Blando o duro.
- Al masticar, ¿libera agua (acuosa) o no libera agua (pastoso)?
- ¿Deja restos o se disuelve?



Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

Calendario tipo/Duración _____

45 minutos.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otro

Recursos necesarios _____

Humanos:

1 monitor/a por 20 niños/as de ESO.
1 monitor/a por 10 niños/as de Primaria.

Materiales:

Recipientes.
Fruta/verdura.
Lechuga de los sentidos (ficha).

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado ha probado cada fruta/verdura.
- El alumnado ha trasladado la experiencia al ámbito familiar.

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

Material de apoyo:

Ver fichas en Anexo.

Bibliografía:

- Park BK, Cho MS. Taste education reduces food neophobia and increases willingness to try novel foods in school children. *Nutr Res Pract*. 2016; 10(2):221-8.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27087907>
- Reverdy C, 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.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18342395>
- 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; 21(4):353-360.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329309001463>
- Silveira JA1, 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.
- Paras B. Game, Motivation, and Effective Learning: An integrated Model for Education Game Design. DiGRA. 2005.

Dulce-ácido
Blando-duro
Jugoso-seco
Se disuelve-recto

Blando-duro
Jugoso-seco
Se disuelve-recto

Blando-duro
Jugoso-seco
Se disuelve-recto

Dulce-ácido
Blando-
Jugoso-
Se disue



Degustación

La lechuga de los sentidos 'Zentzuga'



FICHA
22b

Modo de uso

Zentzuga nos ayuda a conocer lo que percibimos al probar las frutas y verduras.

Se utiliza de la siguiente manera:

- Elige el color de la hoja de la fruta o verdura que estás degustando.
- Llévate la fruta o verdura a la boca y vete marcando lo que percibes en boca de la hoja (dulce o amarga, blanda o dura, jugosa o seca, si se disuelve con facilidad o deja restos).
- Traza con una línea el camino realizado de abajo a arriba.
- Alarga la línea a uno de los círculos superiores.
- Pon una pegatina indicando la fruta o verdura en el círculo.

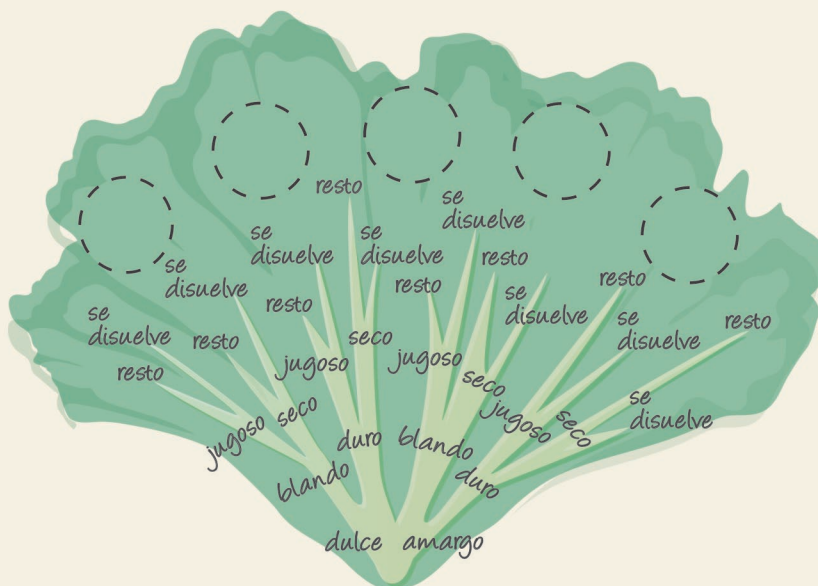
Unos ejemplos

Qué es "JUGOSO"?: Al masticar suelta mucha agua.

Qué es "SECO"?: Al masticar no suelta agua, Es seco, pastoso.

Qué es "RESTO"?: Al masticar deja en la boca restos, fibras o filamentos.

Qué "SE DISUELVE"?: Se mastica fácilmente, y no deja en la boca restos, fibras o filamentos.



Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

