



Busca las frutas

FICHA

4

Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE FRUTA.
- RECONOCER Y DIFERENCIAR LAS FRUTAS QUE SE HAN ELEGIDO A TRAVÉS DEL TACTO Y SABER NOMBRAR CADA UNA.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Educación Infantil.

Edad recomendada _____

Alumnado de 3 a 5 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Las clases de tres y cuatro años acudirán a la sala de usos múltiples por separado. Habrá cinco unidades de cada fruta que estarán repartidas por un espacio delimitado.

Se dividirá en cuatro grupos cada clase y cada uno de los grupos buscará una fruta diferente. Tendrán cuatro minutos para buscarlas, pero deberán hacerlo con los ojos vendados. Si algún grupo no logrará encontrarlas todas, el resto de la clase les ayudará a buscarlas.

Se introducirán algunas frutas menos habituales, para que el alumnado se vaya familiarizando con ellas.

Finalizada la búsqueda, se trocearán las frutas encontradas y cada niño/a tendrá que decir el nombre de la fruta (en uno o varios idiomas) de la porción que se come.

Se procurará hacer la actividad de forma que la degustación de frutas sirva de almuerzo a media mañana, o de merienda.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda) y les ayudará activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas.

Se consultarán, previamente a la actividad, alergias alimentarias y de contacto para las frutas elegidas para la actividad.



Calendario tipo/Duración _____

1 sesión (de 45 minutos) para el juego, seguida de un tiempo para la degustación de las frutas.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SALA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Patio/gimnasio

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Las frutas elegidas.

Pañuelos de tela.

Sala multiusos para juntar alumnado de varias aulas.

Utensilios para preparar la degustación.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado come fruta ofrecida en la actividad.
- El alumnado reconoce y diferencia las frutas a través del tacto y sabe nombrarlas.

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

Experiencias previas y material de apoyo:

- http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79586/forum_2003_28.pdf?sequence=1

Bibliografía:

- 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.
- Mustonen S, Rontanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school childrens food perception: A 2-year follow-up study. *Food Qual Pref.* 2009; Vol. 20(3):230-240.
- 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.

