



# Tocar, oler y probar

FICHA

6

## Objetivos

- INCREMENTAR LA INGESTA DE FRUTAS.
- EXPLORAR E INVESTIGAR LAS FRUTAS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS.
- APRENDER CARACTERÍSTICAS DIFERENCIADORAS DE LAS FRUTAS ELEGIDAS (COLOR, FORMA, SABOR, OLOR Y TEXTURAS).
- APRENDER LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS.

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

Alumnado de Infantil y de 1º, 2º y 3º de Primaria.  
Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.
- Lengua castellana, vasca e idiomas extranjeros.
- Tratamiento integral de las lenguas.

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

Alumnado de 3 a 10 años.

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

En la clase se dispondrán tantas mesas como frutas se elijan para la prueba. Cada mesa de cada equipo base será destinada a la exploración de una fruta. En cada una de ellas habrá un plato con media fruta pelada y troceada y la otra media sin pelar ni trocear.

Se agrupará a los niños y niñas por equipos base y deberán explorar la fruta de su mesa: tamaño, forma, color, olor, tacto, sabor.

Aprenderán el nombre de las frutas en euskera, castellano y lengua extranjera, para las y los más mayores.

Cuando se les avise deberán pasar a explorar la fruta de la mesa que les indique. Cada alumno/a elegirá la fruta que más le ha gustado. Se animará a que trasladen al ámbito familiar la fruta o frutas preferidas para consumirlas en familia.

Tras la actividad se procurará aprovechar toda la fruta en degustación en clase.

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.



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 \_\_\_\_\_

Temporada invierno y/o primavera, para cambiar las frutas, en sesiones de 45 minutos.

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

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

### Humanos:

Profesor/a o monitor/a.

### Materiales:

Frutas que estamos trabajando, platos, cuchillo.

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

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado sabe distinguir las frutas y nombrarlas.
- El alumnado ha probado las frutas elegidas.
- El alumnado ha comido en casa la fruta elegida.

## 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](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79586/forum_2003_28.pdf?sequence=1)

### Bibliografía:

- Reverdy C1, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Efecto de la educación sensorial sobre la disposición a probar comida nueva en niños. *Apetito*. 2008; 51 (1): 156-65.
- Mustonen S, Tuorila H. La educación sensorial disminuye la puntuación de la neofobia alimentaria y alienta a probar alimentos desconocidos en niños de 8 a 12 años de edad. *Comida Qual Pref*. 2010; 4): 353-360.
- 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.

