



Mandalas de frutas

FICHA
8

Objetivo

- INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Educación Primaria:
Valores sociales y cívicos.
Competencia artística.
• Uso del lenguaje plástico y visual.

Edad recomendada _____

Alumnado de 6 a 12 años.

Descripción de la actividad/ Metodología _____

Una bonita y sabrosa forma de disfrutar y aumentar el consumo de fruta es crear los mandalas de fruta. Cada participante crea su mandala de acuerdo a sus preferencias, disfrutando después de su contemplación y de una "merendola consciente". Trabajamos el "aquí y ahora" tanto en el proceso de creación del mandala como en el de comérselo.

La monitora o el monitor explicará qué es un mandala y guiará al alumnado en la posterior degustación. El mandala tiene su origen en India y su nombre en sánscrito significa "círculo o rueda", pasando a representar su característica básica, aunque pueden ser de diferentes formas incorporando todas las figuras geométricas. Para los budistas, su función es la meditación.

Se animará al alumnado a que realice mandalas con su familia, los fotografíe, se los coman y lleve a clase las fotos.

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 _____

45 minutos de duración, 1 día a la semana.

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 Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

1 monitor/a por cada 10 niños/as de Primaria.

Materiales:

Diferentes tipos de frutas.
Cuchillos, servilletas, platos.

Indicadores de la actividad _____

Mediante una evaluación continua de la actividad, se valorará si:

- El alumnado prueba las diferentes frutas utilizadas en la elaboración de su mandala.
- El alumnado ha realizado mandalas de frutas en el ámbito familiar y las ha fotografiado.

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

Información general:

- <https://www.guioteca.com/esoterismo/los-mandalas-que-son-y-que-significan-sus-formas-y-colores/>

Bibliografía:

- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*. 2014; 79:18-24.
- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. *J Adolesc Health*. 2016; 59(5):530-536.
- Allriot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016 Aug 1; 103:275-285.
- Olsen A, Ritz C, Kramer L, Møller P. Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite*. 2012 Oct; 59(2):556-62.

Ejemplos:

