



# Manzabocas locas

FICHA

9

## Objetivo

- AUMENTAR LA INGESTA DE FRUTA (MANZANA).

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

3º de Infantil y Primaria.  
Lengua castellana/vasca/extranjera.  
• Tratamiento integral de las lenguas.

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

Alumnado de 5 a 12 años.

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

La manzana es una de las frutas que menos veces se acaban en el comedor. Con este juego se pretende que aumente su ingesta de una manera divertida. La manzana es una de las frutas con más variedades disponibles en el comercio habitual, por lo que es interesante presentar diferentes variedades para que el alumnado pruebe las distintas características y sabores de cada una de ellas. Por ejemplo: Golden, Granny Smith, Fuji, Gala, Reineta gris o verde, Pink Lady...

Se utilizarán diferentes lenguas vehiculares para desarrollar la actividad.

Pueden participar tantos jugadores y jugadoras como se quiera, que se colocarán frente a una manzana, que estará colgada a la altura de su cara. Intentarán comer la manzana sin emplear las manos.

Se marcará un tiempo y a la señal, todas y todos los jugadores con las manos en la espalda tratarán de comerse la manzana que tienen delante.

Ganará quien primero se coma la manzana entera, o bien quien se haya comido más manzana en el tiempo marcado. Finalmente, todas y todos los participantes comerán su manzana.

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 al mes con diferentes variedades.

Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Patio

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

### Humanos:

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

### Materiales:

Manzanas, cuerdas y servilletas.

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

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado se come la manzana en el transcurso de la actividad o posteriormente.

## Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) \_\_\_\_\_

### Experiencias previas y material de apoyo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nH-cZhS3Vfk>
- <https://comefruta.es/que-variedad-de-manzanas-es-la-mejor>

### Bibliografía:

- Folkvord F, Anschütz DJ, Buijzen M, Valkenburg PM. The effect of playing advergames that promote energy-dense snacks or fruit on actual food intake among children. *Am J Clin Nutr.* 2013;97(2):239-45.
- Evans CE, Christian MS, Cleghorn CL, Greenwood DC, Cade JE. Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 y. *Am J Clin Nutr.* 2012; 96(4):889-901.
- 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.

