

_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL

ÁREAS: CRECIMIENTO Y AUTONOMÍA.
DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

_Frutas y hortalizas de temporada



Estimular el aprendizaje multisensorial del alumnado por medio de hortalizas de temporada.

Adquirir habilidades perceptivo-motrices mientras el alumnado explora y descubre.

Favorecer la coordinación óculo-manual.

Motivar a probar nuevos alimentos saludables presentes en el huerto escolar.



- Competencia personal, social y aprender a aprender.
- Competencia en matemática, ciencia y tecnología.
- Competencia en comunicación lingüística.



Alimentación saludable: hortalizas y frutas del huerto escolar.

Aprendizaje multisensorial del alumnado por medio de hortalizas de temporada.

Conceptos/vocabulario: hortaliza, verdura, alargado, redondo, hoja, raíz, fruto...



Ficha El semáforo de los sabores. ([Pincha AQUÍ para descargarla](#))



_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL

ÁREAS: CRECIMIENTO Y AUTONOMÍA.
DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

_Frutas y hortalizas de temporada



Esta actividad permite sentir y descubrir al alumnado de **0-1 años** los productos de temporada que podrían encontrar en su huerto escolar en las diferentes estaciones del año, sin necesidad de bajar al huerto escolar. Elaboraremos por cada estación un **cesto de los tesoros**, con productos de temporada lavados y no peligrosos para el alumnado, por ejemplo en otoño: puerro, limón, calabaza pequeña, manzana y brócoli. Es **muy importante estar pendientes de cómo los manipulan y juegan con ellos, sin perderles de vista ni un momento**, pero sin intervenir ni dirigir su juego. Una vez que el alumnado conoce a través de los sentidos de la vista, olfato y tacto los alimentos de temporada del huerto escolar es el momento de **conocerlos a través del gusto a partir de los 6 meses** (modificar edad a criterio del educador/a según desarrollo del alumnado/alergias).

Cocemos las hortalizas que estén presentes en ese momento en el huerto escolar (hortalizas de hoja, habas, frambuesas, remolacha esperar al año de edad, algunas hortalizas no será necesario cocerlas, frutas pelar y quitar pepitas). **Cortarlas en pequeños trozos**, que el **niño/a puedan agarrar**. Se recomienda **cortar los alimentos con forma alargada** para facilitar que los/as niños/as los agarren. Deben ser lo **suficientemente gruesos y largos** como para que sobresalgan de la mano del bebé. Cuando los/as niños/as ya son capaces de hacer la 'pinza', podemos darles alimentos más pequeños, cortados, por ejemplo, en dados.

Colocamos en un cuenco los trozos y se los ofrecemos al niño/a para que se los pueda comer con la mano. **Presentar cada quince/treinta días** una fruta u hortaliza, si no les gusta no insistimos en el momento, podemos ofrecérsela de nuevo pasado un tiempo.

Con los gustos del alumnado creamos **el semáforo de sabores de cada niño/a**. Con las familias podemos realizar el **cuaderno El cocinero viajero**, para que las familias, escriban por turnos **una receta** con la hortaliza que han probados sus hijos/as.



EL SEMÁFORO DE LOS SABORES

Nombre: _____
Apellido: _____



_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL

ÁREAS: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO.
COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

_El huerto de temporada con Giuseppe Arcimboldo



a las estaciones.

Iniciarse

arte.

hortalizas de temporada.

Desarrollar la motricidad
fina: cortar y pegar.

representación.



- Competencia personal, social y aprender a aprender.
- Competencia en matemática, ciencia y tecnología.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia creativa.



Frutas y hortalizas y las estaciones en el huerto escolar.

Giuseppe Arcimboldo: obra 4 estaciones.

Funcionalidad de los números: conteo.

Alimentación saludable.



Lámina las 4 estaciones de año. ([Pincha AQUÍ para descargarla](#)).

Laminas cuadros 4 estaciones de Giuseppe Arcimboldo. ([Pincha AQUÍ para descargarla](#)).

Fichas de las estaciones. ([Pincha AQUÍ para descargarla](#)).



_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL ÁREAS: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO. COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

_El huerto de temporada con Giuseppe Arcimboldo



Comenzamos la sesión viendo el [video](#) pintor italiano Giuseppe Arcimboldo. Al finalizar

alumnado ¿Qué elementos pinta el pintor en cuadro? Vamos a **conocer cuatro de sus cuadros, que representan las 4 estaciones del año.**

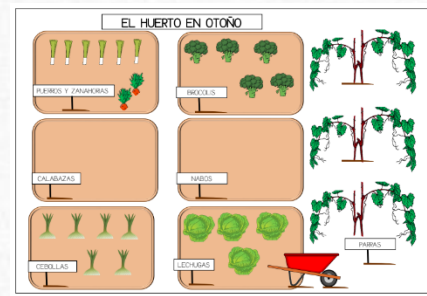
Recordamos las estaciones del año
lámina de las 4 estaciones del año
algunos rasgos distintivos
Después de repasar las cuatro estaciones enseñamos al alumnado las láminas de los de Arcimboldo
(cuadros y cuatro estaciones)

En la siguiente sesión realizamos las fichas de estaciones. Podemos hacer una ficha por estación.

El alumnado tendrá que **identificar algunas de las frutas y hortalizas** que aparecen en cada uno de los cuadros de cada estación. Después las recortará y las pegará en el huerto de la estación correspondiente.

Proseguimos la actividad **creando nuestro cuadro** (Land art) a partir de frutas y hortalizas que se recojan en el huerto escolar en la estación que nos encontremos. Realizamos fotografías para colocarlas en el Rincón del huerto escolar.

Para finalizar la sesión podemos realizar una **cata de los productos** utilizados en nuestro cuadro, después de lavarlos y córtalos.



_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL

ÁREAS: CRECIMIENTO Y AUTONOMÍA. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO.

_Los sabores del huerto



Adquirir hábitos de alimentación saludable.

Conocer y probar las frutas y hortalizas en las diferentes estaciones en el huerto escolar.

Estimular los sentidos del gusto, olfato, vista y tacto en el huerto escolar.

Identificar diferentes sabores de las hortalizas y expresar su emoción hacia ese sabor.

Desarrollar el movimiento motriz en el huerto escolar, trabajando las referencias espaciales.



- Competencia personal, social y aprender a aprender.
- Competencia en matemática, ciencia y tecnología.
- Competencia en comunicación lingüística.



Frutas y hortalizas y las estaciones en el huerto escolar.

Referencias espaciales en relación con el propio cuerpo.

Identificación de emociones.

Estimulación de los sentidos.

Alimentación saludable.



Fichas estaciones. (Pincha [AQUÍ](#) para descargarla)



_Alimentación saludable y sostenible

DIRIGIDO A: EDUCACIÓN INFANTIL

ÁREAS: CRECIMIENTO Y AUTONOMÍA. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

_Los sabores del huerto



Comenzamos la actividad encontrando una **caja sorpresa** que ha aparecido en clase junto a una **carta**, que nos anima a bajar al huerto escolar.

Bajamos al huerto escolar y solicitamos un voluntario para adivinar un elemento de la caja. Sin ver, utilizando el sentido del **tacto**, cuando crea saber de qué elemento se trata lo dice y lo saca de la caja. Una vez fuera, utilizando el sentido del **olfato**, volvemos a preguntar ¿Qué hortaliza

Una vez adivinado de qué producto se trata, llega el momento de **encontrarlo en el huerto escolar de forma libre**. Para ello deben fijarse muy bien en la forma de producto, color, olor... Para la búsqueda se puede ir dando pistas que les ayude en su **orientación espacial**: está al lado de... está más cerca de...que de..., ...está delante de... (introducir unos conceptos u otros según la edad).

Cuando lo encuentran, se procede a su **recolección** por parte de los

Una vez recogidos los elementos, llega el momento de la **cata**. Repartimos una hoja de cata al alumnado (fichas sabores). Se habrán preparado previamente platos con los elementos que se puedan comer, troceados y limpios. Colocamos cada elemento recolectado al lado del plato de cata correspondiente e invitamos al alumnado a ir probando cada sabor e ir **clasificando los sabores** (picante, dulce, amargo..) **¿Les gusta?**

Podemos **finalizar** realizando una **ensalada** con las hortalizas que más les guste. Esta actividad se puede realizar en

