



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes



Nivel:
1er ciclo de educación
primaria

Autoría
María M. González (UAH),
Rocío García (UC) y Alba
Méndez (UCM)

Aventura de Superfrutas y Superverduras

● Objetivos

Objetivo general:

- Fomentar el **consumo de frutas y verduras** entre el alumnado del primer ciclo de primaria del CEIP Hermanos Pinzón.

Objetivos específicos:

- Dar a conocer frutas y verduras de **temporada**.
- Explicar cuáles son los **beneficios** de cada fruta y verdura.
- Relacionar el consumo de frutas y verduras con aquello que es de interés para los/as destinatarios/as.

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

- Las frutas y verduras que vamos a utilizar son de **temporada**, por lo que vamos a trabajar la importancia de la **sostenibilidad ambiental y alimentaria**.
- También son de **comercio justo**, algo que recalcaremos durante el desarrollo de toda la actividad para que los/as niños/as destinatarios/as sean conscientes de que el lugar donde sus familias compran afecta a todas las **personas** que se encuentran en el proceso de mercado y producción de los alimentos. Y, por tanto, comprar productos de comercio justo contribuye a la **cultura de paz**.
- También creemos que es fundamental para que esta actividad promueva la **igualdad de género**, utilizar un lenguaje inclusivo, es decir, para que las niñas de la clase se sientan especialmente incluidas en la actividad.
- Para abordar la inclusión de la **diversidad cultural**, vamos a buscar vocabulario específico de Latinoamérica de los alimentos que vamos a utilizar, para visibilizar y reconocer las variantes idiomáticas, dado que en este centro existe una absoluta mayoría de alumnado originario de países americanos hispanohablantes.

● Desarrollo y temporalización



Preparación previa:

Reunir unas **15-18 frutas, hortalizas y verduras de temporada de 3 colores elegidos**, por ej. naranja (calabaza, mandarinas, naranjas...), morado (berenjena, col lombarda, remolacha...) y verde (uvas, manzanas, peras, lechuga, repollo...).

Preparar **3 cajas pintadas con cada color y dotadas de un icono particular**, que representará las cualidades de los alimentos en esa caja, por ejemplo:

	Cualidades	Beneficia a...	Icono
Caja naranja	<ul style="list-style-type: none"> • Vit A • Betacaroteno • Vit C 	Músculos y huesos	
Caja morada	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Ácido fólico 	Cerebro	
Caja verde	<ul style="list-style-type: none"> • Vit E • Fibra 	La microbiota de nuestro intestino	

Materiales de la actividad

- Tres cajas de cartón.
- Pinturas de spray de color naranja, morada y verde.
- 25 piezas de frutas y verduras.
- Material para hacer las medallas (cartulina y lana)

Preparar 27 medallas (9 de cada tipo) con los iconos de las cajas, de manera que el alumnado se organice en 3 grupos y cada grupo se identifique con un color+icono.



5 MIN

Desarrollo:

Esconder las frutas y verduras en la clase mientras el alumnado cierra los ojos.

10 MIN

Nos presentamos, organizamos los grupos (**3 grupos de 8-9 niños/as**), y mientras les ponemos las medallas, preguntamos si les gusta la fruta, si suelen comerla, etc. También colocamos las cajas y contextualizamos la actividad, explicamos que la **clase va a simular ser un jardín lleno de frutas** y por tanto, hay que buscarlas por el espacio.

10 MIN

Buscan las frutas.

10 MIN

Conforme encuentran las frutas/verduras, la identifican y las clasifican por **colores, colocándolas en la caja de su color**. Serán ellos/as quienes identifiquen (por grupos) los alimentos para dar pie a que nosotras expliquemos **sus propiedades, relacionándolas con los iconos**.

10 MIN

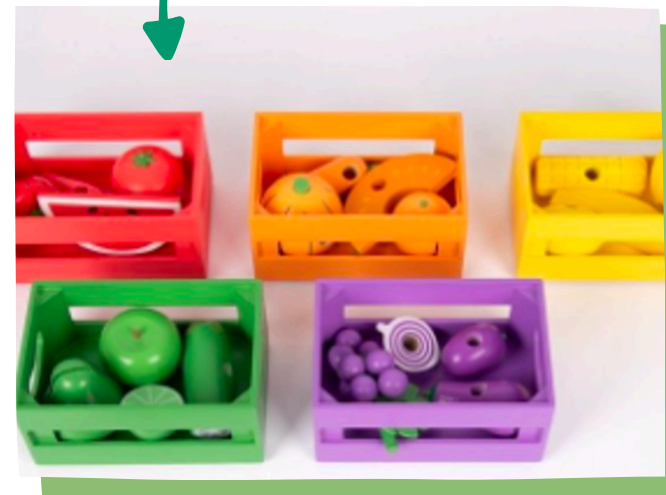
Final de la actividad, **repaso de las propiedades y beneficios que nos ofrece cada grupo de frutas y verduras**, y recogida de conclusiones, conectando a cada grupo con su icono y la parte del cuerpo sobre la que recaen los beneficios de esos alimentos (**huesos, intestino, músculos, cerebro...**), para lo que a cada grupo se le puede asignar un gesto, o unos pasos de baile, o un lema... (sería más interesante pedir a cada grupo que invente el suyo, pero sería necesario disponer de más tiempo).

Fotografías de la actividad

Medallas por equipo (Equipo naranja, equipo verde, equipo morado).



En estas cajas nos basamos para crear las 3 cajas de los equipos en los que nosotras dividimos la clase.



Observaciones y adaptaciones

Se podría hacer una sesión más larga utilizando mayor diversidad de alimentos y más cajas clasificatorias, así como aumentando la complejidad en función de la edad y las características del grupo destinatario.

Elaborado por:

Financiado por: