



CLUB
nutrifriends

serunion 
educa

Objetivo general del proyecto

Club Nutrifriends tiene como objetivo favorecer la adopción de **hábitos alimentarios saludables** entre la población escolar para que los niños y niñas sean capaces de **desarrollar y transmitir en su entorno** los criterios y valores de una **dieta sana y equilibrada**; y que este aprendizaje pueda **perdurar a lo largo de toda la vida**.

Lo haremos de la mano de unos personajes que representan cada grupo de alimentos. Cada Jornada nos traerán platos novedosos y actividades especiales.



Objetivos específicos

- ✓ Aumentar la **aceptación** de aquellos alimentos que suelen tener poco éxito entre los escolares: el **pescado**, las **verduras** y las **legumbres**.
- ✓ Fomentar una alimentación saludable **más allá del comedor escolar**, incidiendo en otros ambientes que forman parte de la vida cotidiana.
- ✓ Promover la sustitución de alimentos poco adecuados nutricionalmente por **alternativas más saludables** durante las **cinco comidas diarias**.
- ✓ Impulsar la participación proactiva de los niños en el proyecto, de manera en que puedan asumir y desarrollar su **rol** como **protagonistas** y como los **principales prescriptores** entre sus iguales y su familia.
- ✓ **Colaborar con los padres** en el aprendizaje alimentario de sus hijos, a través de **herramientas prácticas** que potencian la adopción de unos hábitos alimentarios equilibrados.

¿Cómo desarrollaremos el Programa y las Jornadas ?

A través de una serie de acciones enmarcadas en **2 ejes centrales** – el componente **gastronómico** y el componente **lúdico-educativo** – , y conducidas por unos personajes muy especiales: los Nutrifriends.

Los personajes:



- ✓ **Granum.** Las legumbres
- ✓ **Verddury.** Las verduras, hortalizas, alimentos de la tierra...
- ✓ **Oceanix.** El pescado y alimentos del mar
- ✓ **Proximus.** Los alimentos de proximidad, como los de tierra de sabor.
- ✓ **Ecologicus.** Los alimentos ecológicos
- ✓ **Sweety.** Los dulces saludables: fruta, batidos...
- ✓ **Glupy.** La hidratación, el agua, los zumos de frutas...
- ✓ **Pickon.** Nos habla de las comidas del día, las guarniciones, consejos...

LOS PLATOS-ESTRELLA DEL COMEDOR: LOS NUTRIPLATOS

Con la finalidad de **aumentar la aceptabilidad** del **pescado**, las **verduras** y las **legumbres** entre los alumnos, hemos experimentado diferentes **técnicas culinarias** con el **Chef Sergio Fernández** y el equipo de **Excelencia Operacional** de Serunion, para hacerlos más atractivos y apetitosos, así, convertirlos en los *platos-estrella* del comedor: los **Nutriplatos**.



Tras experimentar con alumnos la evaluación de este plato de gran aceptación, comenzaremos con Granum, que nos traerá un Nutriplato y 3 actividades para el primer trimestre.



Cada trimestre tendremos nuevas experiencias con el Club Nutrifriends y una Jornada Gastronómica con un *Nutriplato*, personaje y actividad relacionada.

2. NIÑOS Y NIÑAS DEL COMEDOR ESCOLAR: LA EVALUACIÓN DE LOS NUTRIPLATOS



Ejemplo de rincón “Nutrifriends” y buzón votación



Ejemplo de Mesa de comisión



En los días de *Nutriplato* organizaremos una valoración de los platos con nuestros protagonistas, los niños y niñas del comedor.

¿Cómo haremos las valoraciones?

- ✓ **Con el buzón especial de Nutrifriends.** Todos los niños y niñas del comedor aportarán su voto pasando por el rincón “**Nutrifriends**” donde además de encontrar decoración y más información sobre el plato y el personaje, aportarán su opinión. (IMPRESINDIBLE contar con este rincón).
- ✓ **A través de la mesa de comisión de alumnos de Primaria.** Compuesta por 8-10 comensales, que irán variando cada jornada, en la cual simularemos una mesa restaurante con decoración y mayor atención. Aquí haremos recogida de opiniones directamente hablando con ellos y a través de fichas en las que escriban sus valoraciones. Los pondremos una pegatina de Nutrifriends para identificarlos como mesa de comisión. Podemos reservar esta misión especial para los niños que previamente hayan tenido mejor comportamiento en el comedor, a modo de gratificación y reconocimiento. (*Opcional*)
- ✓ A través de votos a mano alzada y recogida de opiniones. (*opcional*)

Los resultados serán recopilados y analizados por nuestro equipo de Excelencia Operacional que a su vez, trabajarán en las mejoras oportunas antes de incorporar de manera definitiva los *Nutriplatos* en el menú escolar.

3. COMPONENTE LÚDICO-EDUCATIVO. Las actividades con los personajes

Con el objetivo de **reforzar el componente gastronómico** del proyecto, añadiremos decoración con el rincón del comedor “Nutrifirends”, y actividades lúdico-educativas de refuerzo, para dar sentido al plato y concienciar a los niños y niñas de la importancia de una alimentación saludable.

A) ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL INGREDIENTE PRINCIPAL DE LOS NUTRIPLATOS: LEGUMBRES, VERDURAS, PESCADO...

Son actividades centradas en la promoción de esos **grupos de alimentos**, y que a la vez despiertan la curiosidad y amplían el conocimiento de los mismos a través de metodologías **prácticas, dinámicas** y fácilmente **comprensibles**.

Se realizarán en el **mismo día de la Jornada** o al menos en la misma semana. Se podrán repartir en más de una sesión. Con **15-20 minutos de duración** será suficiente.

B) ACTIVIDADES TRANSVERSALES

Son actividades que se desarrollarán **a lo largo del curso escolar de forma flexible**, de manera transversal.

Abordan temas como la moderación a la hora de consumir dulces y snacks, la importancia de la hidratación, consejos para mantener una alimentación equilibrada también en las demás comidas del día: desayuno, merienda y cena.

Elegiremos cuales y cuando realizaremos cada una adaptándonos a la realidad de nuestro comedor y de forma optativa.



ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS ACTIVIDADES

Tipos de alubias
Actualmente se conocen más de 200 variedades de alubias. Las más típicas que encontramos en el mercado son:

- Alubias Pintas:** Es fácil distinguirlas al estar manchadas de un color morado o púrpura.
- Alubias moradas:** Procede de Argentina y es de tamaño medio, fácil de distinguir por su color rojo o morado.
- Alubias blancas:** Originaria de Mesopotamia y Sudamérica, es una de las variedades que tienen más éxito en el mercado español.
- Judines:** Originaria de América. El judín tiene un tamaño mayor que el resto de alubias.
- Frijoles negros:** Proceden de Mesopotamia y Sudamérica.
- Alubia verde:** Alubias de color verde, de forma plana y consideradas gourmet por su exquisito sabor. Su color es debido a que se arrancan cuando aún no están maduras.
- Judías de canilla:** Su origen lo encontramos en África. Ocurren un tamaño más pequeño que la blanca y se distinguen por su mancha negra o carilla.

Historia de las alubias
Para saber más... Es uno de los alimentos más antiguos conocidos del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. La alubia como especie se cultivaba ya en numerosas variedades en el sur de México y Guatemala. Sus numerosos tipos de sus vainas verdes como de sus semillas frescas o secas.

Cuando los conquistadores del Imperio español llegaron al Nuevo Mundo, florecieron diversas variedades de alubias. Cristóbal Colón les llamó "Yaxones" y "Yaxas" por su parecido a las habas del viejo mundo.

Los primeros exploradores y comerciantes llevaron posteriormente las variedades de frijol americano a todo el mundo, y a principios del siglo XVII, ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

ACTIVIDAD GRANUM (I): CONOCIENDO LAS ALUBIAS

Materiales

- 08-10 diferentes variedades de alubias secas (ver algunas opciones en el anexo *Conociendo las alubias*, Club Nutrifriends).
- Recipientes para poner las alubias (bandejas, boles, cestas, etc.).
- Tarjetas de identificación de cada variedad (mismo anexo).
- Mapa de España con las variedades regionales (ver anexo *Mapa alubias*, Club Nutrifriends).
- 1 mesa para la exposición (+ elementos decorativos opcionales).

Objetivos

Promover el contacto con diferentes tipos de alubias. Desarrollar la motricidad fina. Experimentar con nuevos materiales. Potenciar el trabajo en grupo.

Evaluación

Observación de los participantes:
¿Han estado atentos/as a la explicación del/la monitor/a?
¿Han participado activamente todos los miembros del grupo?
¿Han disfrutado de la realización de la actividad?

Descripción y metodología

Coincidiendo con el día de *nutriplato* "Alubias thai" en el menú, en esta actividad montaremos una mesa de exposición con diferentes tipos de alubias. Conoceremos sus propiedades, curiosidades y usos, y las variedades más típicas de nuestro territorio.

- 1) Ponemos sobre la mesa los paquetes de alubias, los recipientes y tarjetas de identificación. Nos reunimos alrededor del material.
- 2) Enseñamos a los niños y niñas la variedad de alubias que hay (podemos usar entre todos las fichas a continuación). Les preguntamos cuáles variedades conocen; cuáles ya han probado; si las han visto en el mercado; etc.

- 3) Seguimos nuestra conversación explicando algunas curiosidades sobre cada variedad y les enseñamos el Mapa de las Alubias, en el cual conoceremos algunos ejemplos regionales de esta legumbre.
- 4) Repartimos los niños y niñas en grupos de 3-4 y les invitamos a que monten una mesa de exposición. A cada grupo le asignamos 1 o más variedades: deberán buscar la(s) tarjeta(s) correspondiente(s) y un recipiente para poner las alubias ya identificadas. Podemos utilizar otros elementos para decorar la mesa como si se tratara de una parada de mercado, por ejemplo.

ACTIVIDAD OCEANIC (I): NOS VISITA EL PESCADERO

Materiales

- Cartel en formato A3 *Nos visita el pescadero* - Club Nutrifriends (ver anexo).

Objetivos

Familiarizarse con los pescados más típicos de nuestra gastronomía. Favorecer la atención y la expresión. Potenciar la cohesión y el trabajo de grupo.

Evaluación

Observación de los participantes:
¿Se han involucrado en la decoración de la parada de mercado?
¿Han estado atentos a la explicación del/la pescadero/a?
¿Han disfrutado de la visita y de la actividad en general?

Descripción y metodología

Construiremos entre todos una parada de mercado para recibir una visita muy especial: el/la pescadero/la, que enseñará a los niños y niñas algunas variedades de pescados y moluscos que solemos consumir en nuestra región. Hablaremos de las principales características y curiosidades de cada una de ellas, utilizando como material de apoyo el cartel *Nos visita el pescadero* y la ficha a continuación.

- ¿Cuáles variedades como capaces de reconocer en el cartel?
- ¿Qué sabemos de ellas?
- ¿Cómo solemos comer esos pescados en nuestras casas?, ¿en qué tipo de platos y preparaciones?
- ¿Qué otros ejemplos conocemos que sean típicos de nuestra gastronomía?

Observaciones: El/la pescadero/a puede traer algunos ejemplos de sus propios productos (u otros recursos) y/o utilizar como material de apoyo el poster en formato A3 (ver anexo). En el caso de que no sea posible contar con su visita, un/a monitor/a puede disfrazarse para la actividad, siguiendo como hilo conductor el material de apoyo.

Algunas curiosidades:

- El rape** tiene un trozo de espina dorsal que sobresale por encima del hocico y que utiliza como señuelo para atraer a sus presas. Sólo comemos la cola del rape, aunque podemos aprovechar la cabeza para sopas y caldos.
- El lenguado:** Las crías de este pez nacen con un ojo a cada lado, pero cuando tienen un poco menos de 1 cm, se produce una migración del ojo del lado claro al lado más oscuro (el visible).
- La merluza** puede llegar a vivir 18-20 años. Es un pez con hábitos de canibalismo, ya que puede alimentarse de ejemplares de menor tamaño de su misma especie.
- El bacalao** puede habitar en profundidades de 1200 metros. Vive en las mares frías y templadas del norte (entre 4 y 6 grados de temperatura).
- El calamar** cuenta con un total de 10 tentáculos, y puede alcanzar velocidades de hasta 40 kilómetros por hora. Antiguamente se utilizaba su tinta para escribir con pluma.
- Los mejillones** filtran una gran cantidad de agua para alimentarse, y pueden llegar a bombear hasta 8 litros de agua por hora.
- El pulpo** puede cambiar de color para camuflarse, y expulsa una tinta oscura que le permite desorientar a sus depredadores para escapar.
- Las sardinillas** tienen la capacidad de formar grandes bancos de peces que se mueven al mismo tiempo, como una defensa ante los depredadores de mayor tamaño.

CLUB **nutrifriends**

granum

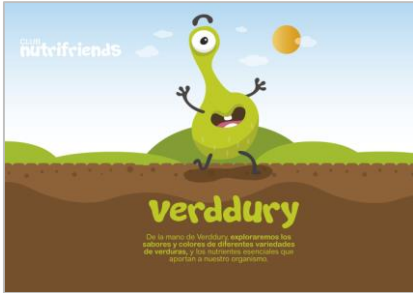
Con Granum, conoceremos los beneficios y ventajas de comer legumbres para nuestra salud... y disfrutaremos de lo bueno que están!

CLUB **nutrifriends**

oceanic

Con Oceanic aprenderemos sobre los principales tipos de pescado que consumimos en el comedor, y nos sorprenderemos con nuevas platos ricos y creativos.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS ACTIVIDADES



ACTIVIDAD VERDDURY: LA CAJA MISTERIOSA

Materiales

- Alimentos para la caja: distintas variedades del mismo tipo de verdura/hortaliza (por ejemplo, diferentes variedades de calabacín, berenjena, calabaza); coliflor, brócoli, romanesco, zanahoria, etc.
- Para hacer la caja:
 - Caja de cartón (mín. 40x40x40),
 - Temperas de colores,
 - Goma eva o fieltro,
 - Rodillos/pinceles para pintar,
 - Tijeras y cutter,
 - Pegamento.

Descripción y metodología

El juego de la "Caja misteriosa" consiste en meter en una caja cerrada diferentes objetos y a través del tacto adivinar de qué se trata lo que cogemos. Para ello, vamos a utilizar diferentes tipos de verduras y hortalizas. Esta actividad se puede realizar a diferentes niveles, dependiendo de la edad de los participantes: Sabiendo lo que se ha metido en la caja. A los niños más pequeños, les enseñamos las verduras según vamos metiéndolas. Usando tarjetas con la imagen de las verduras. El/la niño/a coge una tarjeta e intenta encontrar la verdura dentro de la caja o al revés, toca la verdura y busca la tarjeta correspondiente. Esta fase implica discriminación por descarte de aquellos objetos que no son los buscados.

Objetivos

Conocer y aprender sobre diferentes variedades de verduras/hortalizas y sus beneficios. Desarrollar el sentido táctil, la imaginación, la concentración, la motricidad fina y el razonamiento lógico. Entender unas instrucciones concretas.

Evaluación

Observación de los participantes:

- ¿Han podido identificar las diferentes variedades de verduras/hortalizas de la caja?
- ¿Han demostrado curiosidad e interés por la actividad?
- ¿Han comprendido la dinámica del juego?

Sin saber lo que se ha metido. Esta fase implica una mayor capacidad de memoria y percepción sensorial. Realizando tarjetas con el nombre escrito de las verduras que hay dentro de la caja. Los niños y niñas deben leer la palabra, identificar la verdura sirviéndose del tacto y sacarla de la caja.

Observaciones: A medida que los/as niños/as vayan sacando las verduras de la caja – o cuándo el/la monitor/a encuentre más oportuno – podemos incentivar una discusión sobre sus conocimientos y hábitos de consumo: ¿las conocen?, ¿saben cómo se llaman?, ¿suelen comerlas?, etc. La actividad también es una buena oportunidad para hablar de los beneficios de este grupo de alimentos (ver ficha a continuación).



ACTIVIDAD PICKON (I): UN DESAYUNO COMPLETO

Materiales

- Plantillas para el Dado de los cereales, el Dado de los lácteos y el Dado de las frutas (ver anexo).
- Tarjetas de productos de consumo ocasional (ver anexo).
- Pegamento o cinta adhesiva.
- Tijeras.
- Folios A4.
- Lápices de colores/ceras (opcional).

Objetivos

Aprender sobre la importancia de desayunar correctamente y moderar el consumo de alimentos superfluos como la bollería industrial, galletas, etc. Desarrollar la motricidad fina. Desarrollar la capacidad de atención y discriminación visual. Potenciar el trabajo en grupo.

Evaluación

Observación de los participantes:

- ¿Han demostrado interés en la explicación del/la monitor/a sobre en qué consiste un desayuno equilibrado?
- ¿Han entendido las instrucciones a la hora de jugar con los dados?
- ¿Han disfrutado de la realización del juego?

Descripción y metodología

Con la ayuda de Pickon, aprenderemos a seleccionar los alimentos que forman parte de un desayuno saludable. A través de un juego de dados que combina ejemplos de productos lácteos, cereales y frutas, ¡nos sorprenderemos con las muchas posibilidades que tenemos de alimentarnos bien cada mañana!

1) El/la monitor/a reúne los niños y niñas en un círculo y les hace una pequeña introducción sobre por qué debemos desayunar cada día y cómo debe ser un buen desayuno (mirar las fichas de apoyo a continuación).

2) El/la monitor/a reparte los niños en grupos de 3. Cada grupo recibe las plantillas de los 3 dados, las tarjetas de productos de consumo ocasional y 1 folio A4. Con la ayuda del/la monitor/a, deben recortar, montar y, si desean, colorear los dados.

3) Dentro de un mismo grupo, cada participante será el/la responsable por 1 dado. A la vez, los 3 niños/as lanzan los 3 dados: ¿Qué combinación de cereales, lácteos y frutas les ha tocado? Se lo apuntan en el papel. Y atención: si a alguien le sale el logo de Club Nutrifriends, puede elegir, entre las 5 opciones que hay en su dado, el producto de más le apetezca (y que a la vez, combine con los otros 2 alimentos de los dados de sus compañeros/as). El objetivo es que cada grupo lance los dados 7 veces, una para cada día de la semana, y apunten el resultado. Luego, pueden complementar las combinaciones con los alimentos que aparecen en la plantilla de los *Productos de consumo ocasional*, ¡pero ojo! Hay que reservarlos para 1-2 días a la semana como máximo.

4) Una vez que los grupos hayan apuntado las 7 combinaciones (+ complementos), pueden elegir las que más les gustan y compartirlas con los demás grupos. Podemos hacer un mural con las combinaciones ganadoras, incluyendo 1-2 combinaciones con los complementos ocasionales.



ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD PICKON (II): UNA MERIENDA NUTRITIVA

Materiales

- Plantilla de frutas y estaciones (16 piezas de frutas + 4 piezas de otoño + 4 piezas de invierno + 4 piezas de primavera + 4 piezas de verano); anexo *Memory frutas*.
- Tijeras.
- Cartulina y pegamento (opcional).

Objetivos

Aprender sobre la importancia de consumir fruta fresca y de temporada. Favorecer la atención y la memoria. Promover la curiosidad. Estimular el contacto con los/as compañeros/as. Saber guardar un orden hasta el final.

Evaluación

Observación de los participantes:
¿Han diferenciado las imágenes de las frutas en función de las estaciones del año?
¿Han hecho un buen uso de los materiales?
¿Han entendido las reglas del juego?

Descripción y metodología

En esta actividad reforzaremos la importancia de una merienda nutritiva cuyo componente principal es la fruta fresca y de temporada. Para ello, jugaremos con un *memory* que en lugar de parejas de elementos iguales, utiliza imágenes de diferentes tipos de frutas y su respectiva estación del año (ver cuadro a continuación). Como en cualquier *memory*, en cada tirada se elige un par de piezas que se vuelven a esconder si no hacen par.

1) Reunimos los niños y niñas en un círculo. Empezamos la actividad hablando de los beneficios de consumir fruta fresca en la merienda, y qué otros alimentos podemos incluir o evitar (ver fichas de apoyo a continuación).

2) Luego, les explicamos las ventajas de consumir fruta de temporada e invitamos a que todos participen: ¿qué frutas son típicas de la primavera, verano, otoño e invierno? (ver cuadro).

3) Repartimos los niños y niñas en grupos de máximo 6 participantes. A cada grupo les damos las tarjetas de las frutas y estaciones para que puedan recordarlas (ver anexo *Memory frutas*). Para un mejor acabado, podemos pegar las tarjetas en cartulina, de esta forma tendremos un juego de *memory* más resistente.

4) Les pedimos que separen por un lado, las cartas con las frutas, y por otro, las cartas con las estaciones. Enseguida, deben colocarlas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. El/a primer/a jugador/a elige 1 carta del grupo de las frutas y 1 carta del grupo de las estaciones. Si se complementan (la fruta con su correspondiente estación del año), se las lleva, sino las vuelve a poner sobre la superficie. Luego, le toca hacer lo mismo al siguiente jugador/a. Gana quien acumule un mayor número de parejas de frutas-estaciones.



ACTIVIDAD PICKON (III): UNA CENA EQUILIBRADA

Materiales

- Platilla A4 de los grupos de alimentos (ver a continuación).
- Plantilla A4 menú cenas (a continuación). 1 plantilla por cada grupo de 4-5 niños.
- Menú del mes (1 fotocopia para cada grupo de 4-5 niños).
- Papel continuo para el mural (o material similar).
- Goma eva o cartulina.
- Tijeras.
- Pegamento.

Objetivos

Aprender las bases de una cena equilibrada en función de la comida de mediodía. Desarrollar la motricidad fina. Potenciar la cooperación y el trabajo en grupo. Entender unas instrucciones concretas.

Evaluación

Observación de los participantes:
¿Han entendido la dinámica del juego?
¿Han participado activamente todos los miembros del grupo?
¿Han logrado hacer un menú semanal con sugerencias para la cena?

Descripción y metodología

En esta actividad seguiremos con *Pickon* en el reto de la alimentación saludable a lo largo del día: ¡ahora nos toca elegir correctamente qué comeremos en la cena! Para ello, crearemos un esquema con propuestas de alimentos en función de lo que hemos comido el mediodía en el cole.

1) Elegimos una superficie suficientemente grande para construir entre todos nuestro mural (puede ser sobre una mesa o suelo). Necesitaremos como base 2 papeles o cartulinas de unos 40 x 60 cm aproximadamente. En un papel montaremos nuestro *recomendador* de cenas para el primer plato, y en el otro, nuestro *recomendador* para el segundo plato. Repartimos entre los niños y niñas las tarjetas de los grupos de alimentos para que las recorten. En total, vamos a contar con 3 tarjetas de cada grupo de alimento.

2) Con la participación de los niños y niñas, clasificamos los grupos en función de lo que solemos encontrar en el menú escolar: verduras, pasta/arroz y legumbres son considerados primeros platos; huevos, pescado y carne, suelen ser segundos. Los ponemos en su *recomendador* correspondiente (podemos hacer un marco para las tarjetas con cartulina o goma eva), siguiendo el esquema que encontraremos a continuación.

3) Una vez tengamos los 2 *recomendadores* montados y visibles para todos/as, repartimos los niños y niñas en grupos de 4-5 y les asignamos una semana distinta del menú escolar del mes: cada grupo deberá hacer propuestas para la cena teniendo en cuenta qué han comido como primer y segundo plato cada día. Si se desea, los/as niños/as más grandes pueden hacer propuestas de platos concretos más allá del grupo de alimento (por ejemplo, "pescado" puede ser "pescado al horno" o "rebozado", "pasta" puede ser "espaguetis con salsa de tomate", "huevo" puede ser "tortilla de calabacín" o "huevos revueltos", etc.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD GLUPY: CUBITOS DE HIELO CON SABORES

Materiales

- Cubiteras (1 cubitera por cada 2-3 niños).
- Diferentes tipos de frutas troceada (fresas, kiwi, naranja, arándanos, frambuesas, limón, piña, etc.). También podemos añadir alguna verdura como el pepino y/o hierbas aromáticas (menta).
- Pipetas o jeringuillas (1 pipeta por niño/a).
- Recipientes para poner las frutas (platos, tupper, boles, etc.).
- Agua.
- Opcional: vasos Glupy (1 vaso por niño/a).

Descripción y metodología

Con la ayuda de Glupy, en esta actividad aprenderemos sobre la importancia del agua y de mantenernos bien hidratados, principalmente durante los meses más calurosos. Prepararemos cubitos de hielo con trocitos de frutas, verduras y hierbas aromáticas, para dar un toque divertido, sabroso y saludable al agua (y también a los zumos de fruta natural, por ejemplo).

1) Empezamos la actividad incentivando una discusión entre todos: ¿por qué el agua es importante para nuestra salud?, ¿cómo nuestro organismo pierde agua?, ¿cuánto de agua deberíamos tomar cada día? (ver a continuación).

2) Agrupamos los niños en parejas o en grupos de 3. A cada grupo le damos una cubitera. En el centro de la mesa, ponemos las frutas troceadas en diferentes recipientes, de manera que estén accesibles a todos.

Objetivos

Aprender sobre la importancia de la hidratación. Realizar una actividad culinaria. Experimentar con nuevos materiales. Estimular la confianza, el contacto y la cohesión del grupo.

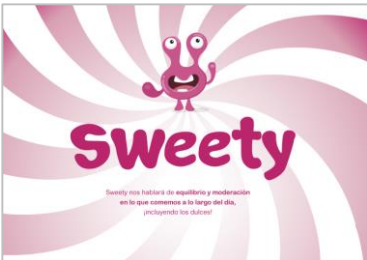
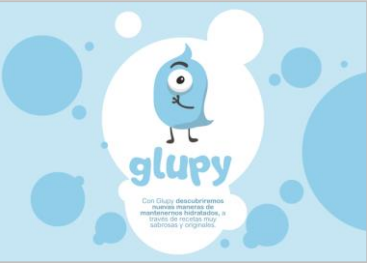
Evaluación

Observación de los participantes: ¿Han estado atentos y participativos durante la discusión sobre el agua? ¿Han utilizado de manera ordenada los materiales? ¿Han disfrutado del resultado de la actividad?

3) Cada niño/a elige la fruta que más le apetezca (o la mezcla de frutas) para añadir al molde. 1-2 trocitos de fruta por cubito son suficientes. Les animamos a que experimenten también con las hortalizas frescas, ¡es una buena manera de incluir esos alimentos en nuestra dieta!

4) Luego, con la ayuda de una pipeta (o jeringuilla), deben llenar de agua todos los cubitos.

Observaciones: Los moldes necesitan ir al congelador, de manera que tenemos que esperar hasta el día siguiente para apreciar el resultado. Como en la actividad de Sweety, una alternativa sería tener los cubitos ya preparados el día anterior, y reservar los moldes de hielo que los/as niños/as acaban de hacer para el siguiente grupo que lleve a cabo la actividad (y así sucesivamente).



ACTIVIDAD SWEETY: GOMINOLAS CASERAS Y SALUDABLES

Materiales

- Zumo de fruta natural (preferiblemente de diferentes sabores y colores: naranja, piña, arándanos, manzana, uva...) o pulpa de fruta congelada o fruta fresca para triturar.
- Gelatina neutra (o agar-agar).
- Moldes de silicona para bombones/gominolas (1 molde por cada grupo de 3-4 niños/as).
- Pipetas o jeringuillas (1 pipeta por niño/a).
- Jarras para verter los zumos de fruta (1 jarra por tipo de zumo).
- Ficha-receta (flyer) de gominolas caseras.

Objetivos

Aprender sobre la importancia de la hidratación. Realizar una actividad culinaria. Experimentar con nuevos materiales. Estimular la confianza, el contacto y la cohesión del grupo.

Evaluación

Observación de los participantes: ¿Han demostrado interés en la explicación de la monitor/a sobre la importancia de un consumo moderado de dulces? ¿Han hecho un buen uso de los materiales? ¿Han respetado el orden establecido a la hora de hacer las gominolas?

Descripción y metodología

De la mano de Sweety, aprenderemos sobre el lugar que deben ocupar los dulces en el marco de una dieta equilibrada, y qué alternativas tenemos para hacer snacks más saludables. Para ilustrarlo, prepararemos gominolas a base de zumo de fruta natural, ¡y lo disfrutaremos entre todos!

1) Reunimos los niños y niñas alrededor de la mesa donde llevaremos a cabo la actividad. Empezamos una conversación acerca de los dulces en general: ¿les gusta?, ¿qué les gusta más (chuches, chocolatinas, bollería, etc.)?, ¿cada cuánto lo comen?, etc. También podemos hablar de otros productos como los snacks salados.

2) Miramos juntos la Pirámide del Estilo de Vida Saludable (a continuación) ¿Dónde están los dulces?, ¿qué significa que estén en el pico de la Pirámide?

3) Les explicamos la importancia de moderar el consumo de este tipo de productos, y reservarlos para ocasiones especiales. Les repartimos en grupos de 3-4 y preparamos nuestra receta para una de esas ocasiones (instrucciones a continuación).

4) Al final de la actividad, les entregamos los flyers con la receta para que lo puedan hacer en sus casas.

Observaciones: Esta receta requiere cocción (5 minutos al fuego): un/a monitor/a se encargará de hacerlo en la cocina. Los niños pueden ayudar en otros momentos de la preparación (como poner las hojas de gelatina en remojo; llenar los moldes con la mezcla; etc.). Es necesario refrigerar los moldes por 4 horas mínimo, de manera que tendremos que esperar hasta el día siguiente para apreciar el resultado. Una opción es tener las gominolas ya preparadas el día anterior, y reservar los moldes que los/as niños/as acaban de hacer para el siguiente grupo que lleve a cabo la actividad (y así sucesivamente).