



Taller de frutas y verduras



Taller de frutas y verduras

Colectivo al que se dirige:

Alumnado de Educación Infantil, Educación Especial y/o primer ciclo de Educación Primaria.

Contexto:

Centros educativos o en entidades no lucrativas que trabajen de manera activa y regular la promoción de la salud y los hábitos alimenticios saludables.

Localización:

Para realizar el taller es necesario disponer de un espacio amplio, cerrado y con toma eléctrica. Algunos lugares habituales en los colegios y que consideramos adecuados son: salón de actos, gimnasio, biblioteca o cualquier aula amplia.

Número de participantes:

Se recomienda realizar el taller en grupos reducidos, nunca superiores a 50 participantes.

Objetivos:

- Fomentar hábitos de vida saludables entre los participantes, enfatizando el consumo de frutas y verduras, la importancia del desayuno y la práctica de deporte.
- Conocer las diferencias y similitudes de frutas y verduras mediante los sentidos y la propia experimentación.
- Valorar los hábitos de higiene antes y después de cada comida.

Resumen:

1. Introducción.

- Presentación del taller (monitoras, Fundación Alimerka, en qué consiste, actividades que realizaremos...)
- El desayuno: participación activa de los niños/as mediante su propia experiencia.
- Alimentos recomendados.
- *Brainstorming* acerca de los hábitos de higiene.

2. Cuento y adivinanzas.

- Se plantearán una serie de adivinanzas relacionadas con la temática a seguir. Se premiará al participante que acierte con un gorro que simula una pieza de fruta.
- Cuento "La isla del tesoro". Se seleccionará a 3 participantes que interpretarán los personajes del cuento. El resto de compañeros participará de forma activa en el desarrollo del mismo mediante la dramatización

3. Taller sensitivo.

- Se propondrá identificar y relacionar los sentidos con la información que nos ofrecen: forma, tamaño, olor, sabor, textura...
- Diferenciar frutas y verduras mediante los sentidos. (Caja de especias, caja de texturas, cata a ciegas)
- Frutas de temporada: dependiendo del clima y de la estación del año podemos encontrar diferentes frutas y verduras. Potenciar el consumo de frutas de temporada.

4. Cierre.

- Importancia de consumir 5 frutas y/o verduras al día.
- Baile colectivo sobre la buena alimentación.
- Despedida y agradecimientos.

Recomendaciones:

Antes de la actividad (Docentes, monitores, terapeutas)

- Informar a los alumnos del taller que se va a realizar para que se familiaricen con el tema.
- Hacer un pequeño repaso de las frutas de temporada.
- Después de la actividad (Familias)
- Fomentar el consumo de todo tipo de alimentos mezclando texturas, colores, olores...
- Dedicarle tiempo a la alimentación de los niños, haciendo hincapié en la presentación.
- Los niños aprenden mucho por imitación, por lo que es recomendable que vean a los padres comer frutas y verduras, acompañarlos al supermercado, ayudar en la elaboración de comidas...

Metodología didáctica:

Los monitores orientan – guían el aprendizaje de manera participativa, incorporando medios y recursos materiales como los disfraces, gorros, frutas, verduras...

Los alumnos aprenden de forma activa-participativa, ya que ellos mismos forman parte del proceso de enseñanza – aprendizaje.

La parte principal de taller “taller sensitivo” sigue las pautas del aprendizaje significativo, ya que a través de los conocimientos previos de los participantes (sentidos, formas, colores...) éstos se reajustan y reconstruyen para dar lugar a nuevos aprendizajes (nombres de frutas y verduras, sabores, frutas de temporada, beneficios de consumir frutas y verduras...)

Actividades:

Actividades	Descripción	Duración	Recursos
Introducción	Presentación de los monitores, motivo del taller, <i>brainstorming</i> acerca de los hábitos de higiene	10 minutos	Totems
Adivinanzas	Se plantearán unas adivinanzas cuya solución serán alimentos	10 minutos	Gorros de frutas y verduras
Cuento	Se narrará un cuento en el que los niños participarán de forma activa	15 minutos	Disfraces, 1 mesa, accesorios, 3 sillas, baúl con frutas y verduras, naranja, exprimidor, vasos, cuencos.
Taller sensitivo	Descubrir frutas y verduras mediante los sentidos. Dar a conocer frutas y verdura de de temporada.	15 minutos	Frutas y verduras variadas, venda, cuchillo, platos, guantes de latex, servilletas, caja de texturas, caja de especias
Cierre	Baile colectivo mediante imitación, despedida y agradecimientos.	10 minutos	Equipo de sonido

Valoración del equipo de monitores:

Consideramos este tipo de actividades muy positivas, ya que el simple hecho de que alguien externo al centro trate esta temática, hace que adquiera más interés para los alumnos. Además encaja perfectamente como actividad de refuerzo al tema transversal de Educación para la salud.

Los participantes suelen mostrarse de manera habitual muy motivados y participativos en el taller, consiguiendo así ese *feedback* que nos ayuda a conseguir los objetivos de forma eficaz.

En el caso de colectivos vulnerables, bien por su discapacidad intelectual o sus características psicosociales, el hecho de manipular y aprender a través de los sentidos, así como la aportación teórica y vivencias personales sobre hábitos de higiene y alimentación, ayuda a fomentar la autonomía y conseguir una mayor integración social.