



Come de todo



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el entorno físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Comprender el valor de la fruta como alimento esencial para el crecimiento.
- Expresar gustos y aversiones individuales.
- Discriminar, a través de una canción popular, distintos tipos de alimentos.

RECURSOS MATERIALES

- Canción Al corro de la patata (canción popular).
- Un saco o una bolsa que no sea transparente.
- Variedad de alimentos: naranja, plátano, cebolla, tomate, melocotón, pera, etc.
- Lápices y/o ceras de colores.
- Ficha Come de todo.

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

En estas edades es muy conveniente el consumo abundante de fruta para un adecuado crecimiento. Sin embargo, en ocasiones se les habitúa a un único tipo de fruta, rechazando toda variación o novedad que les propongan los adultos.

A través de una actividad que combina la canción, el juego, la reflexión y la expresión plástica, se pretende la incorporación de actitudes de aceptación hacia estos alimentos, facilitándose la verbalización de sus preferencias y aversiones con libertad y procurando despertar en ellos una mayor apertura hacia las distintas variedades de frutas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se propone a la clase una actividad en la que van a cantar, pintar, reflexionar y jugar, fijándose en alimentos conocidos y que se toman a veces de postre (“¿Qué es lo que normalmente tomamos de postre?, ¿quién elige la fruta que se toma en casa?”).

2^a
FASE

Canción Al corro de la patata



Toda la clase, incluyendo al profesorado, forma un corro sentándose en el suelo. Se anuncia la canción Al corro de la patata, preguntando si la recuerdan (de ocasiones anteriores). Se les invita a cantar la canción, poniéndose la música. Primeramente, la cantarán desde esa posición, para poder fijarse en la letra y reflexionar sobre ella.

3^a
FASE

Reflexión guiada y canción

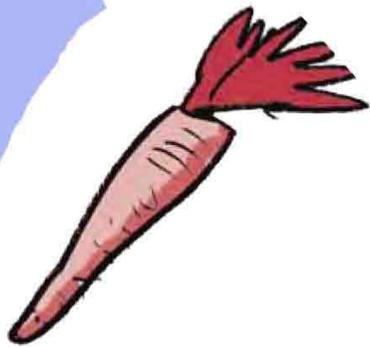
Se explica al alumnado que en esta canción se nombran algunos alimentos que son muy importantes en nuestra alimentación.

Se propone al grupo un juego para encontrar estos alimentos, procediéndose a formular preguntas que dirijan el descubrimiento:

- ¿Qué solemos comer con un filete o pescado, Miguel?
- ¿Qué ingrediente lleva la tortilla, Raquel?

Se centra la atención en las frutas con nuevas preguntas:

- ¿Las frutas se toman de primer plato o de postre, Juan?
- ¿Qué frutas te gustan más, Ana?
- ¿Se nombra alguna fruta en la canción? ¿cuál?



Se les pide que canten nuevamente la canción, pero esta vez alargando las palabras que se refieren a un alimento. Como en la canción sólo se nombran cuatro alimentos (las patatas, la ensalada, las naranjas y los limones) se les propone repetir la canción, pero introduciendo nuevos alimentos que solemos comer en casa.

Cuando se hayan inventado la canción con más alimentos, se cantará varias veces hasta que se la aprendan, para terminar poniéndose todos en corro y bailando esta nueva canción inventada.

**4ª
FASE****Descubrir los alimentos**

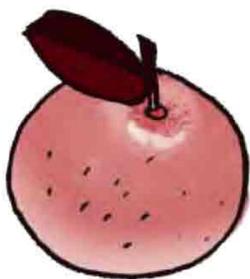
El alumnado se sienta en las sillas. Se les plantea un juego, para el cual previamente habrá llenado un saco con diversos alimentos: pera, manzana, tomate, cebolla, naranja, plátano, etc.

Les explica que dentro del saco hay muchos alimentos y ellos van a tener que adivinar de qué alimento se trata sólo metiendo la mano y tocando uno de ellos.

Cualquiera del grupo comienza el juego: introduce la mano en el saco y toca un alimento, tratando de adivinar cuál es. Dirá en voz alta su respuesta y lo sacará. Si acierta, continúa, pero si falla, devolverá al saco el alimento extraído y ocupará su lugar otra persona.

Se les puede proporcionar pistas acerca de su sabor, su olor,... (para facilitar la tarea del profesorado, éste puede asomarse al saco para ver qué alimento se está tocando).

Una vez finalizado el juego, se animará a la clase a que en casa comenten los alimentos que han descubierto.

**5ª
FASE****El cuaderno de los momentos mágicos**

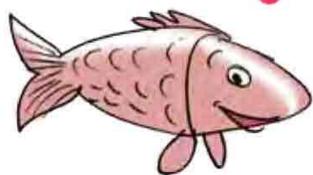
El alumnado tendrá que colorear en la *ficha Come de todo* del *Cuaderno de los momentos mágicos* aquellos alimentos de los que se haya hablado en la canción o que estuvieran metidos en el saco.

**Espacio
para el recuerdo**

Se plantea al grupo las siguientes preguntas para resumir y cerrar la actividad:

- ¿Cómo se llamaba la actividad de hoy?
- ¿Qué canción hemos cantado?
- ¿Comer fruta es bueno o no?
- ¿A qué hemos jugado?
- ¿Qué ha sido lo más divertido?

Varios días después, se propone a la clase que, a partir de la *ficha Como de todo* de *El Cuaderno de los momentos mágicos*, comenten lo que recuerdan de la actividad realizada.



COME DE TODO

5

COME
DE
TODO

mmMMM!... ñam ñam ñam ñam

m

m

m

m

m

m

m

m

M

M

M

M

M

M

!!!

!!!

ñ

ñ

a

a

m

m

Ñ

Ñ

A

A

M

M

Ñ

Ñ

A

A

M

M

.

.

.

.

.

.

m

m

m

m

m

m

M

M

M

M

M

M

M

M

mmMMM!... ñam ñam ñam ñam