



## TALLER: LAS ENSALADAS..... ¡Comer a todo color!

**NIVEL EDUCATIVO:** Segundo de primaria

### OBJECTIVOS:

- Conocer algunas hortalizas y frutas. Actividad de probar el alimento y describir sus características sensoriales.
- Aprender a hacer ensaladas variadas. Actividad de cocina.
- Aprender la importancia de comer de colores, como dice Valentí Fuster. Actividad de colorear una ensalada

### DESCRIPCIÓN:

En este taller, aprenderemos cocinando. Prepararemos una ensalada y de esta forma conoceremos algunas hortalizas y probaremos sus distintos sabores, colores, texturas... Además proponemos poder mostrarle al grupo una imagen de cada hortaliza y un dibujo para colorear. De esta manera aprenderán la forma que tienen y el color de cada una.

Para concluir el taller, sugerimos que el grupo disponga de un dibujo dónde aparezca una ensalada. Os proponemos un ejemplo, en esta actividad se trata de que los niños entiendan la importancia de comer de colores. ¡Cuántos más colores tenga el plato, mucho mejor!

### **ACTIVIDAD 1: HAGAMOS UNA ENSALADA**

Se propone la realización de un mural en el que los niños irán describiendo las características sensoriales de cada alimento y a la vez elaborando una ensalada.

Para esta actividad es necesario disponer de un mural que irá completando el profesor con las características que los niños irán describiendo a la vez que prueban y elaboran una ensalada.

La metodología de la actividad será la siguiente:

1.- Formar grupos de 5 alumnos aproximadamente.

\* Cada grupo deberá tener en platos diferentes los ingredientes de la ensalada. (Lechuga, tomate, zanahoria, pepino y maíz).

Los alimentos deben estar limpios, secos y cortados previamente. También es recomendable que los alumnos vean el alimento sin cortar para que lo identifiquen en su estado natural



2.- Todos los integrantes del grupo deberán probar el alimento y el profesor irá anotando las características sensoriales en el mural. Para ayudar a los alumnos en la descripción se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Qué es esto? (Enseñar el alimento sin cortar para que los niños y niñas lo identifiquen)
- ¿De qué color es?
- ¿Está fría/caliente?
- ¿Es dura/blanda?
- ¿Se rompe cuando la masticamos?
- ¿Es húmeda? ¿Tiene mucha agua dentro si la apretamos con la lengua?
- ¿Qué sabor tiene? (dulce, ácida, amarga...)
- ¿Es crujiente?

4.- Una vez probados todos los alimentos, preparamos una ensalada por grupo añadiendo los diferentes ingredientes en un bol o plato.

5.- Probar la ensalada, para ello se recomienda aliñar la ensalada con aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

A continuación se explica el proceso de elaboración y las características del aceite de oliva para que el profesor lo explique a los alumnos.

El aceite de oliva se obtiene de la aceituna, es un fruto que nace del olivo. Es un árbol que encontramos en muchos campos. Cada otoño se recogen las aceitunas para producir aceite. Una vez las recogen del árbol, los campesinos las limpian, les quitan las hojas, el polvo y la tierra.

El siguiente paso consiste en moler las aceitunas, para esto utilizan molinos industriales. Donde separan la aceituna del líquido que desprenden al molerlas.

Este líquido se pasa por un colador fino para eliminar los trocitos de aceitunas, ramitas que puedan quedar y ya está listo para usar

¿Para qué podemos utilizarlo?

En ensaladas, como aliño, en tostadas, para desayunar, en bocadillos, para la merienda, para cocinar

¿Sabéis porqué es tan bueno el aceite de oliva?

Ayuda a nuestro corazón a funcionar mejor y que está más sano y nos da energía

**Hoy aprenderemos cómo añadir aceite de oliva a la ensalada que hemos preparado todos juntos, y probaremos lo rico que está.**

El mural debería ser similar al que se expone a continuación y proponemos que no aparezca el nombre para comprobar si los niños y niñas lo conocen.

				
<b>LECHUGA</b>	<b>ZANAHORIA</b>	<b>TOMATE</b>	<b>PEPINO</b>	<b>MAIZ</b>
Verde Fina Crujiente Húmeda ...	Naranja Dura Crujiente Áspera ...	Roja Blanda Redonda Acida ...	Verde claro Blando Húmedo Con pepitas ...	Amarillo Pequeño Dulce Resbaladizo ...

Estas sólo son algunas características sensoriales para ayudar al profesor, se recomienda dejar que los alumnos lo prueben y sean ellos mismos los que describan el alimento.

Se puede aprovechar este momento para explicar a los niños y niñas que todos los alimentos que hemos probado se encuentran dentro del grupo de las hortalizas a excepción del maíz, que se trata de un farináceo.

Las hortalizas son muy importantes para nuestro cuerpo porque nos aportan agua, fibra, vitaminas y minerales. Mientras que el maíz se encargaría de aportarnos energía. Y todo es necesario para que nuestro organismo funcione correctamente.

Para esta actividad necesitamos:

Ingredientes:

- Una lechuga o dos si el grupo es numeroso. Se puede comprar la lechuga fresca o en bolsa que ya viene cortada y limpia.
- Zanahorias frescas que se deben pelar y cortar a láminas, o bolsas ya preparadas.
- Tomate "cherry". Es una variedad de tomate que puede añadirse a la ensalada entero, sin necesidad de cortar.
- Pepino, pelar y añadir a rodajas directamente en la ensalada.
- Maíz, se recomienda utilizar latas de maíz preparadas.
- Aceite de oliva
- Sal

Utensilios:

- Platos de plástico, servilletas, tenedores, bol de plástico.

## ACTIVIDAD 2: ¡COMER DE COLORES!

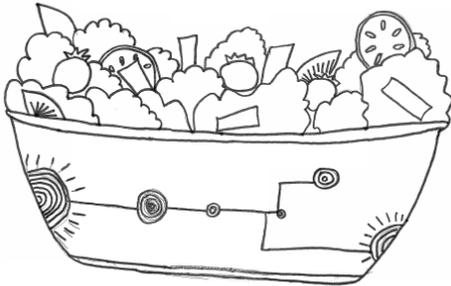
En esta actividad aprenderemos la importancia de comer de manera variada, y para que no se nos olvide proponemos que los niños y niñas aprendan a comer de colores.

### ¡COMER DE COLORES!

Este eslogan es lo que los niños deben aprender en esta actividad, comer de colores es algo divertido y fácil de aprender y además nos ayuda a no olvidarnos de la importancia de comer de todo y así asegurarnos que nuestro cuerpo obtiene todo lo que necesita para funcionar correctamente y de esta manera nos haremos grandes y fuertes.

Para esta actividad se propone:

Entregar a cada niño el dibujo de una ensalada, en él aparecen las hortalizas que hemos explicado en la actividad 1. Ellos la colorearán y comprobarán que en la ensalada hay muchos colores y este es el mensaje: cuántos más colores tenga un plato más saludable es. Pdf de la ficha adjunto



Colorea esta ensalada y cuélgala en la nevera para acordarte cada día que **comer de colores** es la mejor manera de

Cuidar tu  !

Ver anexo 1



Anexo 1:

*Pinta la siguiente ensalada ¡cuantos colores!*

