

PLAN PROXECTA: XERMOLIÑO E ALIMENTA-T BEN

Ao igual que o curso pasado, seguimos traballando na concienciación da importancia que ten unha boa alimentación para a nosa saúde a través destes plans da Xunta.

Os obxectivos propostos para a aula de 4º de infantil para traballar este aspecto son:

- Inculcar a importancia de comer máis froita e verdura para ter unha dieta equilibrada.
- Degustar e recoñecer froitos de outono, así como aquelas froitas que saen no conto que imos a traballar.
- Recoñecer e clasificar os alimentos segundo sexan saudables ou non.
- Clasificar os alimentos tendo en conta as veces que os podemos consumir ao longo da semana.
- Adquirir vocabulario relacionado coas froitas e outros alimentos.
- Elaborar receitas saudables.
- Participar no alimenta-T Ben, de repartode froita na escola.

Para acadar estos obxectivos fixemos as seguintes **actividades**:

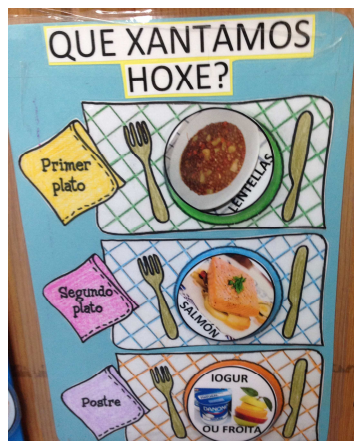
1. Almorzos saudables no cole:



Este é o cadro das merendas que nos tocan cada día, intentamos que sexan o máis saudables posibles.

2. Que xantamos no cole?

Tódolos días miramos o que imos xantar no comedor do colexio e colocámolo no panel.

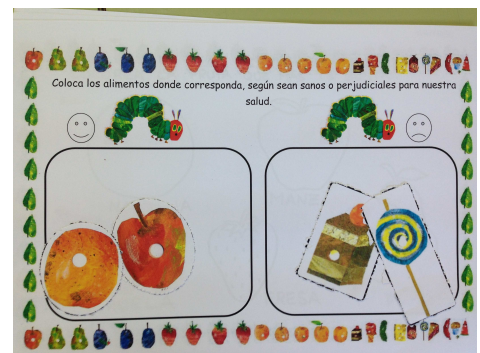


3. Conto: “Una oruga muy glotona”.



Traballamos este conto, co cal ademáis de aprender cousas sobre a oruga, e outros conceptos, centrámonos na importancia de ter unha boa alimentación para estar sans e fortes e ter unha boa saúde.

- Clasificamos alimentos dependendo se podemos comelos tódolos días, ocasionalmente ou varias veces á semana.
- Diferenciamos que comida é saudable e cal non.



- Fixemos un mantel para utilizar cando merendamos na clase e falamos de cal era a nosa froita preferida.

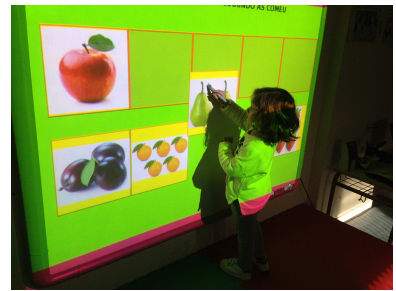


- A oruga tróuxonos diferentes froitos do outono, aprendemos os seus nomes, miramos de que cor eran, se eran carnosos ou secos, que textura, forma e cor tiñan, así como cal era o seu sabor. Despois fixemos un xogo para adivinar cos ollos tapados que froita ou froito estábamos probando.





- Actividades Lim:



4. Receitas con froitas e outros alimentos polo Samaín:

Na semana de Samaín fixemos estas terroríficas receitas para fomentar o consumo da froita dunha maneira máis divertida. Pasámolo xenial.



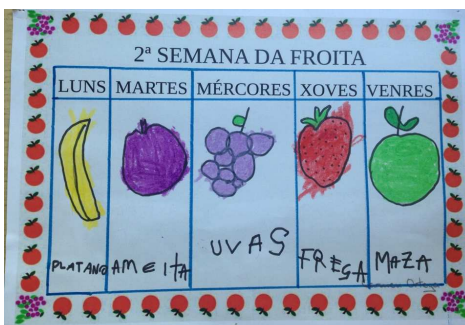
5. Alimenta-T ben: reparto de froita na escola.

- Fixemos un cartel das merendas, colocando ou debuxando a froita que nos tocaba merendar. Ademais de aproveitar cada semana da froita para facer unha receita divertida con elas.

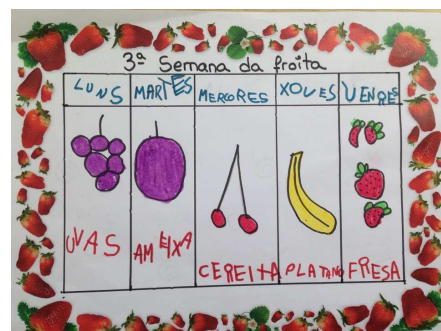
1ª semana da froita



2ª semana da froita



3ª semana da froita



Ademais de probar as froitas que tiñamos cada día, e concienciar ao alumnado da importancia de incluílas na nosa dieta, elaboramos diferentes receitas con fruta. Foron as seguintes:

- Na **1ª semana da froita**, o día que tivemos plátano elaboramos este precioso e delicioso boneco de neve.



E despois de facelos chegou a hora de probalos. Estaban boísimos!!!!



- Na **2ª semana da froita** como tivemos fresas decidimos facer un rico batido.

1º cortamos as fresas,



despóis botámolas na batidora e....



engadimos un pouquiño de leite e a bater!!! E este foi o resultado final:



E xa por último tocou a degustación.



Encantounos esta receita, seguro que repetimos!!!

-Na **3ª semana da froita**, entre outras froitas volvéronnos a tocar fresas e plátano, por iso aproveitamos para facer un obradoiro de comida saúdbale. Así, as nenas e nenos de 4º e 5º de infantil fomos ao comedor a elaborar esta rica receita de primavera.



Cortamos as froitas, cada un colleu o que necesitaba para facer a súa flor e comezamos a elaborar a receita.

