

medrando sans
de bocado en bocado... de xogo en xogo.
Experiencias de aula

medrando sans

De bocado en bocado... de xogo en xogo. Experiencias de aula

Ilustracións:

Ánxeles Ferrer

Revisión lingüística:

Beatriz García Turnes

Edita:

Xunta de Galicia.

Consellería de Sanidade

Consellería de Educación e Ordenación Educativa

Deseño, maquetación e impresión:

Tórculo Artes Gráficas, S.A.

DL: C 1727-2008

ISBN: 978-84-453-4601-3



presentación

No curso 2007-2008, a Consellería de Sanidade, xunto coa Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, puxo en marcha o programa *Medrando sans: de bocado en bocado, de xogo en xogo* coa intención de promover hábitos saudables relacionados coa alimentación e coa actividade física na educación infantil.

Esta iniciativa, resultado da excepcional ocasión que nos brinda o ámbito escolar para promover, desde a máis tenra infancia, a adquisición de hábitos alimenticios correctos e o establecemento de hábitos activos e saudables, vese reforzada polas posibilidades de prever complicacións posteriores e forxar unha cultura da actividade física e da alimentación favorecedora de estilos de vida saudables. Esta cultura será eficaz en canto sexa interiorizada na súa autonomía e se converta na base sólida dunha calidade de vida óptima.

O material tivo moi boa acollida entre as persoas docentes en xeral e, en particular, no eido da educación infantil. Tamén sabemos que no día a día das aulas se están a realizar experiencias de grande interese e valor pedagóxico, experiencias que, por outro lado, merecen ser coñecidas polo resto do profesorado e da comunidade educativa.

Sabedores desta realidade non podemos máis que propoñer un espazo onde se poidan escoitar estas voces que dan vida ás aulas do alumnado galego de educación infantil. Froito da satisfacción desta demanda xorde esta nova publicación de *Medrando sans*, na que se recollen 20 secuencias seleccionadas das presentadas ao abeiro da convocatoria conxunta da Dirección Xeral de Saúde Pública e da Dirección Xeral de Ordenación e Innovación Educativa para a elaboración de secuencias didácticas dirixidas a educación infantil que promovan a adquisición de hábitos saudables relacionados coa alimentación e coa actividade física.

Medrando sans: de bocado en bocado... de xogo en xogo. Experiencias de aula é esta escolma de secuencias didácticas que nos praxe presentar, dende a confianza en que a promoción dos hábitos saudables na escola constitúe unha estratexia fundamental para capacitar progresivamente as nenas e os nenos para acadar un estado de saúde e de benestar óptimos.

Nace coa pretensión de ser de axuda na creación dunha escola promotora de saúde, na que se considera primordial a implicación de toda a comunidade educativa.

María José Rubio Vidal
Conselleira de Sanidade

Laura Sánchez Piñón
Conselleira de Educación e Ordenación Universitaria

índice

índice

-
- 10** *A construción de costumes saudables a través do conto tradicional: A casiña de chocolate.* Sara Fernández Louro.
- 15** *Leite para todos.* Beatriz Vives Campos.
- 24** *Unha eiruga moi larpeira.* Ana M^a Estévez Parada.
- 30** *Bodegón (1929), cadro de Julio Prieto Nespereira.* María Dolores Cuesta Seoane e Marta Pedreira Currás.
- 39** *A Lúa na cociña.* M^a Concepción Leira Aneiros.
- 44** *A cear e á cama.* Patricia Doval Rodríguez.
- 50** *Todo natural.* María C. Penide Mareque, Celia Moreno Trigo e Dolores P. Pato Gándara.
- 57** *Que tal, vexetal?* Berta Valenzuela Fernández.
- 63** *Non me gusta.* Verónica Camiña García.
- 69** *Menú dos contos.* Guadalupe Pérez Lago.
- 75** *Historietas dunha alimentación... emocionante!* Vanessa Quintián Agrafojo.
- 80** *O tesouro agochado: a pataca.* Vanessa Arca Magariños.
- 86** *Atrévete a probar.* Patricia Martínez Díaz.
- 92** *A festa do outono.* Alejandra Irimia Andrade, María Josefa Lestegás Rodríguez e Nuria Nonide Amor.
- 98** *Os pequenos Barbanzóns: O ladrón de mel.* Paula Fernández López.
- 103** *Adiviñas da auga.* Alicia M. Leboráns Budiño, Norma Pérez López, María Teresa Fuertes Fraile e Rosa Raviña Díaz.
- 107** *Facemos mazapán.* José Manuel García Sanmartín.
- 113** *Marmelada de amorodo.* Sandra Maceira Castro.
- 118** *Ola, cabaza!* Susana Villaverde Vidal.
- 124** *Pirracas e as patacas.* Marina Isabel Santiago Esperón.





experiencias de aula



exemplificacións didácticas

As exemplificacións didácticas que aparecen a continuación presentan a seguinte estrutura:

ANTES DA LECTURA

Recolle suxestións de interrogantes que se lle formularán ao grupo clase, previas á lectura do texto.

LECTURA

Preséntanse orientacións e recomendacións de como realizar a lectura de cada conto.

DESPOIS DA LECTURA

Trátase dunha proposta ampla e variada de actividades que se poden realizar. A orde coa que se presentan non ten por que ser respectada nin se teñen por que levar á practica todas.

VALORES TRABALLADOS

Puntualización dos valores que se poden traballar a través de cada conto.

SABÍAS QUE...

Recolle curiosidades referidas á alimentación e ao exercicio físico que poden ser comentadas e traballadas na aula.

A construción de costumes saudables a través do conto tradicional

A CASIÑA DE CHOCOLATE



Conto Popular

Sara Fernández Louro

CPI Cabo da Area. Laxe

INTRODUCCIÓN

Os contos contribúen ao desenvolvemento da imaxinación e da fantasía e poden axudar á superación de posibles conflitos e ao establecemento de valores. Neste caso, a través dun conto tradicional como é *A casaña de chocolate* preténdese que os alumnos e as alumnas participen nun proceso de construción de costumes saudables aplicable ao seu día a día, o que implica recoñecer a necesidade de alimentarse, identificar os distintos tipos de alimentos ou seleccionar aqueles que resulten máis beneficiosos para a saúde, entre outros aspectos.

As diferentes actividades que se propoñen tomando como fío condutor a lectura deste conto pretenden incidir tamén nas familias, pois é preciso concienciar os pais e nais da necesidade de implantar na familia hábitos alimentarios axeitados para o bo desenvolvemento físico e intelectual dos seus fillos e fillas, incluíndo tamén o deporte na súa rutina diaria.

Xa por último hai que destacar que son moitos os contos tradicionais que podemos empregar na aula para traballar a temática que nos ocupa: *Carapuchiña Vermella, A leiteira, Os chicharos maravillosos...* xa que se trata dun material de fácil acceso e, polo xeral, moi motivador para as nenas e nenos, pois é por todos e todas ben coñecido.

ANTES DA LECTURA

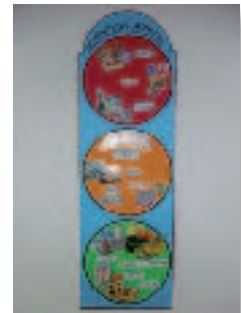
- Co libro nas mans, fixarémonos na ilustración da portada e no título intentando adiviñar de que historia se trata. Como é un conto coñecido recordaremos o argumento, atendendo ás diferentes versións que poidan achegar os rapaces e rapazas. Unha vez reconstruída a historia, divídense os nenos e nenas en grupos de tres ou catro membros de xeito que cada grupo debuxe unha secuencia do conto. Así (seguindo os principios dunha metodoloxía cooperativa), xuntando e ordenando os debuxos obteremos a historia completa e poderemos confeccionar un pequeno libro que incluiremos na biblioteca da aula.

LECTURA

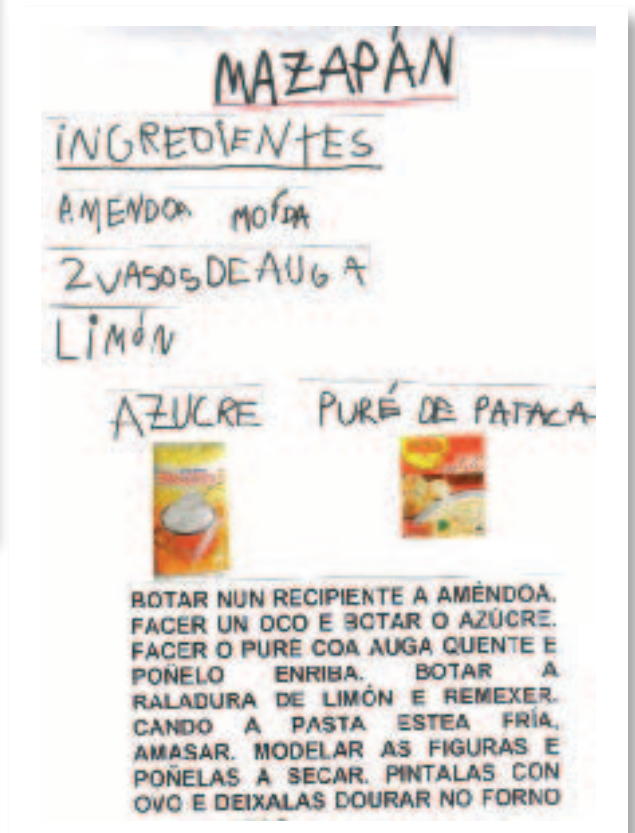
- Faremos a lectura en gran grupo, amosando as ilustracións e comentándoas. Se hai a posibilidade, poderíanse incluso ler distintas versións do conto das moitas que existen no mercado editorial.

DESPOIS DA LECTURA

- Conversa sobre as diferenzas e semellanzas entre o conto lido e o que os propios alumnos e alumnas confeccionaron. Centraremos a conversa pouco a pouco no tema da alimentación formulando preguntas do tipo: "de que estaba feita a casaña?", "é bo comer doces e larpeiradas a cotío?", "que podería pasar se os comésemos todos os días?"
- Coa finalidade de determinar que tipos de alimentos debemos tomar e con que frecuencia, elaboraremos o "semáforo dos alimentos". Así, as nenas e os nenos recortarán de distintos folletos de supermercado os alimentos (tamén poden debuxalos) e pegaranos en cartolinas de cor verde (para alimentos que hai que tomar cada día, como as froitas e verduras ou os lácteos), ámbar ou laranxa (para aqueles que hai que consumir algunhas veces por semana: carnes, ovos, legumes, peixe...) e vermella (para os que se deben tomar só algunhas veces ao mes, como os doces, bolos ou aperitivos).



- Como alternativa ás larpeiradas e doces industriais recompilaremos receitas sinxelas e experimentarémolas na aula (podemos solicitar para esta actividade a axuda das familias). En primeiro lugar escribiremos a receita con letras e/ou debuxos para despois levala a cabo. É importante que todas as alumnas e alumnos participen na elaboración, degustación e tamén na limpeza posterior dos utensilios que se empreguen. Con estas receitas podemos tamén ir confeccionando un pequeno libro e desenvolvendo paralelamente un obradoiro de cociña ao longo do curso no que se poden experimentar receitas típicas das diferentes épocas e festividades: o Magosto, o Nadal, o Entroido... pois en todas elas hai unha parte relacionada coa alimentación.



- “Reinventamos” o conto empregando todo o aprendido. Podemos formular preguntas como “que puido pasar anos despois?”, pedir que inventen outro final para a historia ou ambientalala noutra época ou lugar.
- Tal e como xa se explicou na introdución, é posible poñer en marcha actividades similares ás aquí propostas tomando como punto de partida outros contos tradicionais. Por exemplo, a partir do conto de *Carapuchiña Vermella* poderíamos confeccionar unha “cesta saudable” para a avoíña e outra “cesta non saudable”, analizar os beneficios de que a protagonista faga camiñando o traxecto ata a casa da súa avoa respecto ao emprego doutros medios de locomoción etc.

VALORES TRABALLADOS

- A existencia de alimentos sans e prexudiciais para a saúde e a importancia dunha dieta variada.
- Hábitos relacionados coa elección de alimentos e coa súa hixiene.
- Habilidades motrices e posturais encamiñadas á adquisición de autonomía no manexo de utensilios cotiáns nas comidas.
- Coñecemento e participación en festas tradicionais relacionadas coa alimentación.
- A cooperación e o traballo en equipo.

SABÍAS QUE...

- As cores dos alimentos son algo así como o modo que ten a natureza de indicarnos que nutrientes conteñen. Así, o segredo dunha boa alimentación e unha dieta equilibrada non é outro que a axeitada combinación entre alimentos de distintas gamas de cores, xa que cada un achega uns beneficios concretos.

VERMELLO	Achegan moita enerxía, vitamina C e carotenos. Atópase en: amorodos, carne, tomates, marisco...
LARANXA	Conteñen betacaroteno, vitaminas A, B e C e varios antioxidantes que protexen contra as radiacións ultravioletas. Atópase en: laranxas, cabazas, cenorias...
AMARELO	Estimulan as facultades mentais e melloran a memoria. Atópase en: millo, xema de ovo, froitos secos...
VERDE	Son unha fonte de vitamina C, ferro, calcio e fibra natural. Atópase en: leituga, chícharos, pementos, algas mariñas...

- Segundo un estudo realizado pola Organización de Consumidores e Usuarios (OCU), oito de cada dez menús do día que se serven nos restaurantes non permiten seguir unha dieta equilibrada.
- Os nenos e as nenas están máis dispostos a probar pratos que axudaron a elaborar. Ademais, cooperar na cociña e compartir despois coa familia os alimentos preparados xera neles sentimentos de pertenza e de tarefa ben feita. Podemos comezar con cousas que non entrañen perigo, como poñer a mesa, medir e pesar alimentos ou implicalos nas compras levándoos ao mercado e amosándolles as carnes, peixes, verduras, froitas... falándolles das súas calidades, lugares de procedencia e propiedades nutritivas.



LEITE PARA TODOS E TODAS

O LEITE
FAÇA FRÍO OU CALOR...
SEXA DE NOITE OU DE DÍA,
SEMPRE É A BEBIDA MELLOR,
A PREFERIDA... POR TODA A FAMILIA.
TOMADO DIRECTAMENTE DO CARTÓN
COMO BEBIDA QUENTE OU FRÍA,
CUN ANAQUIÑO DE PAN,
CUN POUCCO CACAO,
OU NUN EXQUISITO FLAN.
E... TODOS VÓS...
BEBEDE LEITE COMA NÓS.



Beatriz Vives Campos

CPI Camiño de Santiago

- O Pino

INTRODUCCIÓN

Con esta proposta didáctica preténdese que os máis pequenos coñezan o leite como un alimento básico e completo que intervéen na súa alimentación. Ao mesmo tempo, introdúcense aspectos esenciais sobre a nutrición, a orixe dos alimentos, o seu destino e hábitos saudables.

É importante que os docentes teñamos presentes os costumes insáns do alumnado relacionados coa alimentación, como a falta de almorzos abundantes ou o escaso consumo de leite, froitas ou fibras. Afirmar que o leite é necesario parece obvio; porén, os actuais hábitos alimenticios non sempre parecen ter en conta este principio. Son moitos os nenos/as que non consomen leite abondo nin outros produtos que o conteñan.

Desde a aula pódese potenciar o consumo do leite como o máis completo e equilibrado dos alimentos, exclusivo das crías dos mamíferos nos primeiros meses de vida e exce-

lente para o ser humano en calquera idade. Tamén podemos concienciar o alumnado da importancia dunha boa nutrición para ter unha boa saúde e protexernos de moitas enfermidades cando sexamos adultos.

Para desenvolver esta proposta partiremos dun texto a modo de anuncio publicitario.

O LEITE

FAÇA FRÍO OU CALOR...

SEXA DE NOITE OU DE DÍA,

SEMPRE É A BEBIDA MELLOR,

A PREFERIDA... POR TODA A FAMILIA.

TOMADO DIRECTAMENTE DO CARTÓN

COMO BEBIDA QUENTE OU FRÍA,


CUN ANAQUIÑO DE PAN,

CUN POUCO CACAO,

OU NUN EXQUISITO FLAN.

E... TODOS VÓS...

BEBEDE LEITE COMA NÓS.



ACTIVIDADES

- Conversar na asemblea sobre as imaxes que aparecen: que debuxos hai?, por que aparecerán aí esa nena e ese neno?, que obxecto é o que aparece coa nena e co neno?, por que estará aí o biberón?

- Lerlles aos nenos/as a primeira parte do anuncio (sen o título) e preguntarlles: que é unha bebida?, que bebidas tomades vós?, cal é a bebida que máis vos gusta?
- Propoñer que os nenos/as adiviñen cal é a bebida á que o anuncio fai referencia (non se menciona o título nin a palabra "leite" que aparece ao final do texto).
- Comentar entre todos/as: que é o leite?, gústavos o leite?, cantas veces ao día tomades leite?, con que tomades o leite?, quen bebe leite nas vosas casas?, por que o leite é o alimento de todos os bebés?, como vén envasado?
- Decidir na asemblea que queremos aprender do leite: de onde sae?, que produtos se elaboran co leite?, por que está composto?, como se hixieniza ou pasteuriza?, por que debemos tomar leite?
- Ambientar a aula (murais, recantos...) coa temática que se vai traballar.



- Buscar e obter información a través dos libros e da internet.
- Recompilar e observar fotos de diferentes mamíferos mamando que poden traer os nenos/as das súas casas.



- Ver microorganismos a través dun microscopio.



- Visitar unha granxa onde poder ver como moxen as vacas e como se almacena o leite no tanque de frío, para que o camión o leve á central leiteira.



- Facer queixo fresco (implicar as familias).



Botarlle o callo ao leite morno



Botarlle o sal



unha vez callado...

■ Facer iogur.



Preparar os ingredientes e os utensilios.



Bater 1l leite, azucre e 2 iogures.



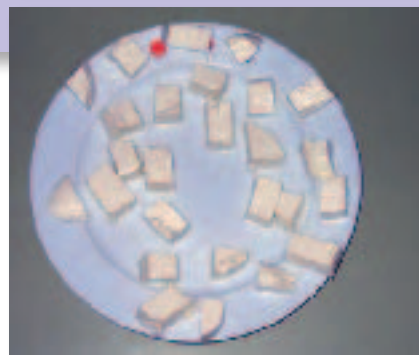
Enchufar a iogureira ata o día seguinte.



Escorrello

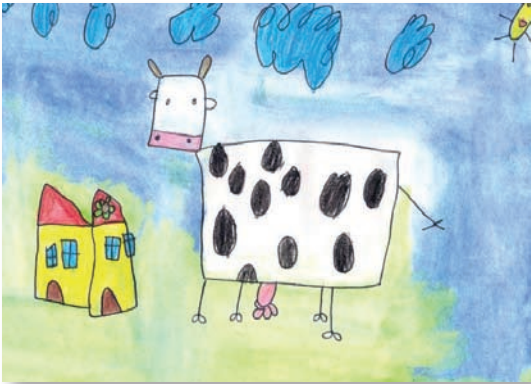


Prensalo



E listo... para comer

- Realizar unha saída a unha central leiteira para ver a pasteurización e o envasado do leite.
- Facer debuxos plasmando todo o proceso do leite (desde a vaca ata o seu consumo).



Vaca pastando



Granxeiro muxíndo



Na central leiteira



Bebendo leite

- Recompilar etiquetas de diferentes tipos de queixos.

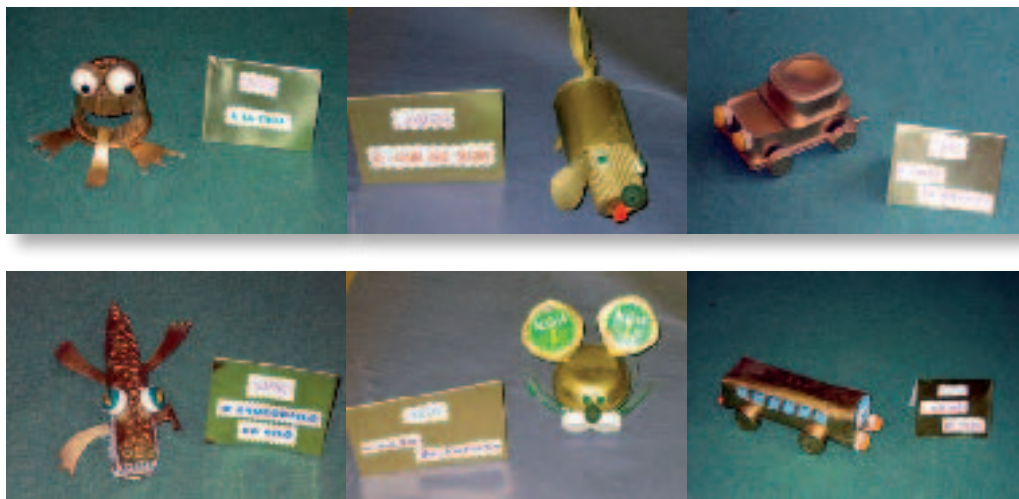


- Reflexionar sobre a importancia do leite para os ósos, os dentes, os músculos e tamén dar cabida á importancia de reciclar os envases dos lácteos.
- Celebrar o día do leite. Fixarase un día da semana para que os nenos/as traian lácteos para merendar.



- Levar á aula diferentes tipos de leite (cru, en po, condensado e pasteurizado) e aprecialo a través dos sentidos (cheiro, sabor e tacto).
- Facer un obradoiro de reciclaxe onde os nenos/as poidan facer os seus propios xoguetes cos envases dos lácteos.





Montar os xoguetes



Ao final pódese facer unha exposición.

- Elaborar un *dossier* onde se recolla toda a información obtida e as actividades desenvoltas.



- E, como colofón, os nenos/as poderán disfrazarse de vacas e leiteiras para facer unha dramatización ou representación da canción *Teño unha vaca leiteira*.



VALORES TRABALLADOS

- A alimentación saudable e equilibrada. Importancia de consumir leite e os seus derivados.
- Concienciar o alumnado sobre a importancia da reciclaxe para o medio natural e inculcar a idea de que non sempre hai que mercar xoguetes para pasalo ben. Empregando a imaxinación podemos obter e construír os nosos propios xoguetes.

SABÍAS QUE...

- Había unha raíña exipcia chamada Cleopatra que se bañaba en leite de burra. Este leite ten moitos beneficios para a pel.
- O iogur ten as súas orixes en Asia. Os nómades foron os primeiros en descubri-lo; ao gardar o leite das súas cabras nun saco de coiro observaron que, coa calor, o leite callaba.
- O queixo de reno é tan duro coma unha pedra. Os lapóns adoitan remollalo no café.

UNHA EIRUGA MOI LARPEIRA



Autor: Eric Carle
Ilustrador: Eric Carle
Editorial: Kókinos. Kalandraka
ISBN: 84-8464-559-2

Ana M^a Estévez Parada.

EEl de Sta. Cruz . San
Cibrao das viñas

INTRODUCCIÓN

A educación para a saúde é un tema que debe estar presente no noso currículo de educación infantil por varias razóns (legais, pedagóxicas e sociais). Dende a escola educamos para a vida, por iso resulta fundamental promover un comportamento san que axude a comprender como un estilo de vida afecta á saúde, alentando os máis pequenos a tomar decisións que contribúan a unha vida sa.

Dentro da educación para a saúde, xa desde idades moi temperás, desenvolveremos nas nenas e nenos actitudes e hábitos referidos ao descanso, á actividade infantil, á alimentación e á hixiene, que lles axudarán a aumentar a súa autonomía persoal e levaranos ao coñecemento de si mesmos.

Nesta tarefa é moi importante a colaboración de todos os membros da comunidade escolar, xa que é na escola onde se establecen relacións entre distintos compoñentes sociais que se moven arredor do mundo do neno, como son a familia, o grupo de amigos,

a aldea ou a cidade, os servizos sanitarios... e que poden contribuír á adquisición duns hábitos de vida saudables.

A alimentación é a base necesaria para un desenvolvemento integral dos nenos e nenas. Que un pequeno estea ben ou mal alimentado pode ter un efecto profundo na súa saúde. A partir do conto *Unha eiruga moi larpeira*, traballaremos a importancia de consumir froitas a diario para manter un bo estado de saúde. Explicaremos as propiedades que ten a froita, o divertido que pode ser comela de distintas formas, elaborando receitas como tartaletas, marmeladas, zumes...

ANTES DA LECTURA

Observamos o conto, lemos o seu título e preguntámoslles aos nenos:

Quen será a protagonista do conto?, como son as eirugas?, que quere dicir ser larpeira? por que credes que esta eiruga é larpeira?, que sucede cando comemos demasiada comida e lambetadas?, que lle pasará á eiruga por comer tanto?, sabes que lle pasa ás eirugas co paso do tempo?, en que se convirten?

Conversamos sobre o autor do conto, quen é, onde vive, que outros contos escribiu, quen os ilustra, como realizará as ilustracións...

LECTURA

Lemos o conto amosando as ilustracións, nomeamos as froitas que come a eiruga e destaca que todos os días come froitas diferentes. Logo contámolo cos personaxes en forma de monicreques. Deixamos que os nenos dramaticen o conto utilizando os monicreques.

Esta fotografía mostra os monicreques utilizados e as láminas plastificadas coas distintas froitas que come a eiruga cada día da semana.



DEPOIS DA LECTURA:

- A partir da conversación sobre o conto (que froitas comeu a eiruga?, cando as comeu?, que lle pasou cando comeu demasiadas cousas mesturadas?, que lle sucedeu co paso do tempo?, en que se converteu?...), traballamos os días da semana (escribimos o nome e vemos cal é o máis longo, cantas letras ten; facemos unha eiruga con pratos de cartón a modo de calendario de merendas), os cambios que suceden nos distintos organismos co paso do tempo, o empacho, nomeamos todas as froitas que coñecemos e buscamos información sobre froitas típicas doutros países.



- Contando coa colaboración das familias dos nenos, pedirémoslles que acheguen fotografías de cada neno con distintas idades: acabado de nacer, cun ano, con tres anos... Con elas farase un álbum pondo á beira de cada foto o tipo de alimentación necesario en cada momento, con debuxos e nome de cada alimento. Explicamos a que se debe a diferente alimentación e que vai sucedendo co paso do tempo.
- Elaboramos unha táboa na que anotamos cada día as froitas que consumiu cada neno. Ao final da semana veremos cal é a que máis comeron, cal non probaron e por que, cantas pezas de froita comeron ao día. Falaremos sobre a importancia de consumir varias pezas de froita ao día. Observamos a pirámide dos alimentos e vemos que lugar ocupan as froitas, conversando sobre a necesidade do seu consumo diario.
- Celebramos a semana da froita: cada día os nenos traerán unha peza de froita diferente.
- Visitamos unha froitaria e facemos listaxes dos produtos que alí se venden. Observamos as fichas que recollen información de cada produto (orixe, prezo...).
- Elaboramos o *Libro das froitas*: buscamos debuxos e información sobre cada froita (en libros, revistas de saúde, a internet): como é enteira, a súa metade, pelada, como se pode comer, que propiedades ten, árbore ou planta de procedencia, a súa forma, cor, cheiro, textura, sabor.
- Elaboramos un ficheiro cun cartón de zume baleiro e cortado á metade, que decoraremos con debuxos de froitas. Nel gardaremos unhas fichas con tipos de zumes que podemos obter da mestura de froitas con leite e hortalizas; por exemplo, zume de laranxa, cenoria e pomelo. Facemos os zumes na clase e probámoslos anotando o seu sabor pola parte de atrás da ficha segundo sexa moi doce, pouco doce, acedo... e clasificándoos no ficheiro.

- Escribimos a receita das empanadillas de pera, que podemos elaborar na aula (se o centro dispón de comedor) ou na casa:

EMPANADILLAS

Ingredientes:

Peras, azucre e obleas de follado para empanadillas.

Elaboración:

Pelamos e cortamos as peras en anacos, botamos azucre e písámolas cun garfo. Con esta mestura enchemos as obleas de follado, facendo as empanadillas. Métense no forno ata que a masa estea cocida.

- Elaboramos marmelada de mazá:

MERMELADA DE MAZÁ

Ingredientes:

4 mazás, unha rama de canela, un limón,
4 culleres de azucre.

Elaboración:

Pelar as mazás e cortalas en anacos; engadir a rama de canela, o azucre e o zume do limón. Meter o recipiente no microondas ao máximo de potencia, de 7 a 10 minutos. Sacalo e déixalo arrefriar. Retirar a canela, pisar a mestura cun garfo e a degustar esta estupenda marmelada!

Utilizando un frasco de cristal con tapa, podemos decorar un bote para gardar a marmelada. Pintamos a tapa dunha cor, modelamos unha mazá con plastilina, pegámola na tapa e vernizámola con alkil.

- Elaboramos tortiñas de froitas, con iogur e distintas froitas cortadas en anacos. Mesturámolas e enchemos as tartaletas.
- Comparar como nacen e crecen os seres vivos: animais, vexetais e persoas. Elaboramos murais que representen os distintos procesos de crecemento.
- Inventar un conto a partir dun título: "O país das froitas". Podemos utilizar o encerado dixital para que os nenos elaboren as distintas escenas do conto.
- Xogamos ás adiviñas, por exemplo:



*Somos verdes e amarelas,
tamén somos coloradas,
é famosa a nosa torta
e tamén podes comernos
sen que esteamos cociñadas.*

(Resposta: as mazás)

- Tamén as froitas serven para realizar actividades plásticas. Creamos marcos de fotos: cortamos un cartón coa forma dun marco, pegámoslle por detrás outro cartón a modo de pé e decoramos a fronte con froitas secas: cereixas, toradas de laranxa...
- Crear composicións artísticas utilizando distintas froitas para pintar: metade dun plátano, gallos de mandarina, unha torada de piña, metade dunha laranxa... Facemos o mesmo con vexetais: allo porro, cabaciña, repolo, chicharos, pemento... Decorar cartolinas con este método de estampación de froitas e vexetais e plastificalas para facer manteis individuais para a merenda; cada neno poralle o seu nome. Se dispomos de pintura para teas podemos facelo en manteliños individuais de tea.
- Facer "O xogo das parellas" con froitas e vexetais: cortando cadrados de cartolina, estampando por duplicado os vexetais e froitas e pintando cada parella dunha cor diferente. Podemos xogar a emparellalas: pónoas todas boca abaixo, ir levantando de dous en dous por quendas e formar parellas. Ánimo, para isto fai falta ter boa memoria!
- Crear composicións artísticas libres ou decorar *mandalas* con froitos secos: cacahuets, abelás, améndoas, pipas, pistachos... ou con distintas sementes.

- Observar e comentar composicións artísticas nas que se empregan verduras, froitas e raíces; por exemplo, a obra do pintor italiano Arcimboldo, ou bodegóns de distintos pintores.
- Facemos unha eiruga con cascas de noces pintadas e pegadas nunha folla.



VALORES TRABALLADOS

Educación para a saúde (alimentación): importancia de consumir varias pezas de froita a diario, hábitos de hixiene, traballo cooperativo.

SABÍAS QUE...

- A froita é un alimento moi rico en vitaminas e minerais (que son importantes sobre todo durante o crecemento para a osificación), de baixa achega calórica e cunha porcentaxe de auga que oscila entre un 80 e un 95%. Por iso é moi refrescante. É pobre en proteínas e nula en graxas. A composición química das froitas depende sobre todo do tipo de froita e do seu grao de maduración.
- De todos os alimentos, a froita é a que ten a máis alta capacidade de purificación, pois axuda o corpo a eliminar toxinas. Tamén ten unha función antioxidante, que prevén o envellecemento.
- As froitas achegan fibra, que é necesaria na alimentación porque constitúe unha forma de previr e combater o estreñimento, reduce o colesterol total e mellora o control glucémico dos diabéticos. A pel da froita é a que posúe maior concentración de fibra, pero tamén é onde nos podemos atopar con algúns contaminantes, como restos de insecticidas, que son difíciles de eliminar se non é co pelado da froita. Por iso é moi importante lavar ben as froitas ou pelalas.

Cadro de Julio Prieto Nespereira (1929) **BODEGÓN**



Julio Prieto Nespereira
Bodegón (1929)

María Dolores Cuesta Seoane

Marta Pedreira Currás

EEI Milladoiro. Ames

XUSTIFICACIÓN

Esta proposta didáctica baséase en dous argumentos:

- O peixe e a froita son dous alimentos que ás nenas e aos nenos lles custa incorporar á súa dieta.
- Empregar cadros como recurso motivador para traballar o tema da alimentación e da saúde (algo suxerido por *Medrando Sans*) parécenos orixinal e interesante.

O obxectivo de desenvolver esta proposta é a de achegar o alumnado a estes alimentos, familiarizándoo con eles. Pensamos que o seu coñecemento contribuirá a mellorar o gusto por eles.

PROPOSTA

Antes de observar o cadro elixido, faremos unha recollida de ideas previas: sabes que é un cadro?, quen o fai?, como se fai?, coñeces algún cadro?, tendes algún na casa?, onde están colocados?, coñeces o nome dalgún pintor?... Tamén é interesante que debuxen a idea que teñen eles do que é un cadro.

Levaremos á aula unha lámina que reproduce o cadro escollido.

Observación do cadro. Observaremos que é o que ven, que elementos hai, que cores ten, falarase sobre o autor, da técnica empregada, dos materiais que usou o artista...

Despois da observación realizaremos as seguintes...

ACTIVIDADES

- Cada nena e cada neno realizará a súa interpretación artística do cadro orixinal pintado por Julio Prieto Nespereira.
- Pediremos a colaboración da familia para que as nenas e nenos traian froita e peixes á aula. Desenvolveremos unha actividade multisensorial e manipulativa, diferenciando que accións podemos aplicar coa froita e cales co peixe cru (ulir, observar, tocar, degustar, partir en anacos..., mirar por fóra, por dentro, partes das que constan...).
- Reflexionaremos sobre a importancia dunhas boas prácticas hixiénicas para manipular alimentos: a importancia de lavar as mans antes e despois de comer, a importancia dunha boa hixiene dental, unas boas condicións de conservación e manipulación dos alimentos etc.
- Observaremos as partes que conforman algunhas froitas, buscando semellanzas e diferenzas, e as que conforman os peixes. Conversaremos sobre as que son ou non comestibles.
- Cada nena e neno escribirá ou debuxará, cando menos, dúas froitas e dous peixes que comese nalgunha ocasión.
- Con peixes e froitas, crearemos un modelo de bodegón real a partir do cal as nenas e nenos farán a súa interpretación artística.
- Fotografaremos o modelo de bodegón para facer unha comparación entre fotografías e debuxos e conversaremos sobre as diferenzas.
- Debuxaremos co encerado dixital, de maneira que vexan outras posibilidades diferentes de creación con outros recursos.
- Recreamos no encerado dixital unha froitaría e unha peixaría. Con fotografías, o alumnado terá que clasificar os elementos propios de cada establecemento.

Máis tarde, escribiremos os nomes dos obxectos destas fotos e compararemos as palabras (máis longas, máis curtas, contaremos as letras...).

- Neste momento da proposta as nenas e nenos suxerirán títulos para o cadro. Escribiremoslos (con escrituras convencionais ou non) e compararemos o título proposto polo autor.
- Elaboraremos na aula unha receita sinxela, por exemplo "macedonia con zume de laranxa". Xuntamos algunha realizada no noso centro escolar, como complemento ás achegadas en *Medrando Sans* (anexo 1).
- Un grupo de nenas e nenos buscará información e imaxes (coa colaboración da familia, coa colaboración de alumnado de cursos superiores, coa colaboración da mestra, na internet, enciclopedias etc.) sobre froitas e a época do ano en que se dan (amorodos, castañas, mandarinas, pera...). Outro grupo indagará sobre a procedencia dos peixes (río, mar, piscifactoría). Esta información e as fotografías compilaranse en dous libros da aula elaborados polo alumnado. Ao rematar, cada grupo exporá o seu traballo para compartir a información recollida. Tamén pediremos a colaboración das familias para desenvolver esta actividade.
- Realizaremos unha posta en común argumentando sobre a necesidade e a importancia de comer froita e peixe. Investigaremos sobre as consecuencias da súa carencia na alimentación: por que debemos tomalos?, que pasa se non comemos estes alimentos?, que enfermidades poden causar?, como deben consumirse?, por que hai que lavalos?, tomamos a froita con pel ou sen ela?, por que?, onde mercamos a froita?, e o peixe?, como chegan ás tendas?...
- Pedirémolle ao alumnado receitas de como preparan na súa casa o peixe para realizar un recetario que compartiremos coas familias. Traballaremos cada receita facendo fincapé na presentación dos pratos para que resulten divertidos e atractivos. Desta maneira observarán as diferentes maneiras de cociñar o peixe e terán a posibilidade de realizalas e degustalas coas familias.
- Inventaremos un conto colectivo empregando como motivación os elementos que compoñen o cadro escollido. Suxerimos empregar algunhas das técnicas propostas por Gianni Rodari en *Gramática da fantasía*.
- Dixitalizaremos o cadro orixinal (coa cámara de fotos, escanando unha lámina...) e, utilizando o encerado dixital, nunha actividade colectiva, traballaremos distintos conceptos: dentro-fóra, preto-lonxe, diante-detrás, encima-debaixo. Outra alternativa a esta proposta sería descompoñer o cadro en elementos e combinalos, no encerado dixital, para crear diferentes composicións xogando cos diversos conceptos espaciais (por ex., o que estaba dentro poñelo fóra, o que estaba preto poñelo lonxe, o que estaba enriba poñelo debaixo etc.).
- Coa reprodución que cada nena e neno efectuou do cadro orixinal, crearemos un crebacabezas para levar á casa e compoñelo coa familia.

- Crearemos rimas cos nomes das nenas e dos nenos e as froitas e peixes que eles elixan como alimentos favoritos. Por exemplo:

*A Martiña gústalle a sardiña,
cómea coa veciña
e, ao pasar pola cocíña,
arrampla cunha períña.*

- Representaremos unha dramatización sobre un mercado, na que haberá vendedores e compradores, procurando que todos pasen por distintos roles: intercambio de moeda por mercancía, esperar a quenda cun número, asociar produto con tenda, mercar seguindo unha lista escrita previamente...
- Pedirémolle a unha persoa experta en froita, peixe ou nutrición a súa colaboración para que nos imparta unha charla-conferencia sobre os seus coñecementos do tema. Dependendo da localización xeográfica do centro escolar onde se desenvolva esta secuencia didáctica, será máis oportuna unha persoa especialista ou outra (se é nunha zona da costa cumprirá convidar un mariñeiro ou mariñeira; se é no Ribeiro, un viticultor ou viticultora etc.).

VALORES TRABALLADOS

- Beneficios de incluír na dieta alimentos saudables.
- Hábitos de escoita, observación e comunicación.
- Hábitos de hixiene á hora de manipular e inxerir alimentos.
- Gusto polo peixe e a froita.

SABÍAS QUE...

- Coa chegada a España de poboación inmigrante, empézanse a ver nos mercados (cada vez con máis frecuencia) froitas, verduras e tubérculos propios doutros países. Moitos deles estanse a cultivar xa no noso país. Un exemplo pode ser o coandro (unha especia similar ao perexil, pero de máis forte sabor) ou a iuca (unha raíz que se cocíña de maneira similar á pataca).
- En Galicia hai unha festa típica para celebrar a chegada do verán, o San Xoán, que se celebra o 23 de xuño. Esa noite faise unha "cacharela" ou "luminaria", pero tamén ten unha tradición gastronómica moi antiga. A xente asa sardiñas e cómenas con pan e tamén elabora unha bebida con froitas e alcohol que din que espanta as meigas. Pero non sempre a tradición foi tomar sardiñas, xa que hai escritos de finais do século XIX e de principios do século XX que reflicten que era típico da gastronomía desta festa rematar a noite con amorodos e tomando leite.

POSIBLES ADAPTACIÓNS PARA NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

- Antes da presentación colectiva do cadro, sería axeitado presentarlle a lámina de modo individual ao alumnado con NEE para comprobar se discrimina os elementos que alí aparecen. Se precisa apoio poderíamos crear relacións entre eses elementos e a realidade a través de fotografías.
- Para desenvolver as actividades de pintar e debuxar, no caso de que haxa alumnado con deficiencias de tipo motor pero que, aínda así, poida realizalas, adaptariamos o material ás súas necesidades: pinceis especiais, láminas máis amplas, cabalete etc.
- Se hai déficit de comprensión, pódense presentar as accións secuenciadas moi claramente a través de pasos moi concretos, apoiándose en imaxes que os representen: escoitar, mirar, falar, debuxar, tocar, ulir, lavar etc. (anexo 2).
- Para reforzar a comprensión dalgúns textos sinxelos, por exemplo a elaboración da receita de macedonia, empregaremos como recurso imaxes que describen os pasos a seguir. A persoa docente elaborará, a partir destes textos, material manipulativo (tarxetas móbiles) que conterà as palabras máis significativas acompañadas da imaxe correspondente (anexo 3).

ANEXOS

ANEXO 1- RECEITAS

TRUFAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 12 MAGDALENAS
- 1 BOTE DE LEITE CONDENSADO
- 1 LIBRA DE CHOCOLATE
- NESCAFÉ
- FIDEOS DE CHOCOLATE

ELABORACIÓN

1. ESMIOLAR AS MAGDALENAS NUNHA CUNCA.
2. ENGADIR O LEITE CONDENSADO.
3. RELAR O CHOCOLATE NA CUNCA E BOTAR TAMÉN A CULLERADIÑA DE NESCAFÉ.
4. MESTURAR TODO E DEIXAR ENFRIAR A MASA UNHA HORA NA NEVEIRA.
5. FACER BÓLAS COA MASA E REBOZALAS COS FIDEOS DE CHOCOLATE.

ANEXO 1- RECEITAS

TURRÓN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 250 GRAMOS DE CHOCOLATE
- 20 GALLETAS MARÍA
- 50 GRAMOS DE AMÊNDOAS MOÍDAS
- 12 CULLERADAS DE LEITE CONDENSADO
- 50 GRAMOS DE MANTEIGA
- UNHA PRESADA DE PASAS MOLLADAS NUN POUCO DE LEITE

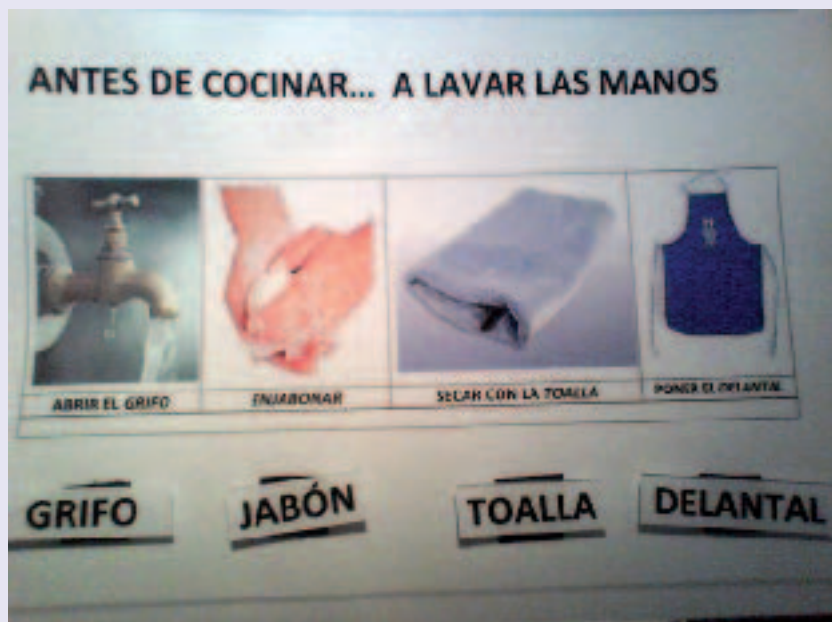
ELABORACIÓN

1. POÑER A MACERAR AS PASAS NUN POUCO DE LEITE.
2. FUNDIR O CHOCOLATE COA MANTEIGA AO BAÑO MARÍA.
3. TRITURAR AS GALLETAS CUN MAZO OU COA PICADORA.
4. MESTURAR O CHOCOLATE FUNDIDO, AS GALLETAS, O LEITE CONDENSADO, AS AMÊNDOAS MOÍDAS E AS PASAS.
5. REMOVER BEN TODOS OS INGREDIENTES E BOTAR A MESTURA NUN MOLDE RECTANGULAR. DEIXAR O MOLDE NA NEVEIRA DURANTE UNHAS HORAS ATA QUE ESTEA DURO.
6. DESMOLDAR O TURRÓN E PARTIR EN PORCIÓNS. PÓDESE DECORAR CUN POUCO DE AZUCRE EN PO.



ANEXO 2

SECUENCIACIÓN DO LAVADO DE MANS PREVIO A COCIÑAR



ANEXO 3



RECEITA ADAPTADA CON IMAXES. TRUFAS

INGREDIENTES



VARIAS
MAGDALENAS



1 LIBRA DE
CHOCOLATE



1 BOTE DE LEITE
CONDENSADO



NESCAFÉ



FIDEOS DE
CHOCOLATE

ELABORACIÓN



1º DESFACER AS MAGDALENAS NUNHA CUNCA.

2º DESPOIS ENGADIR O LEITE CONDENSADO.



3º RELAR O CHOCOLATE NA ENSALADEIRA E BOTAR TAMÉN A CULLERADA DE NESCAFÉ.



4º MESTURAR TODO.



5º DEIXAR ENFRIAR A MASA NA NEVEIRA DURANTE 1 HORA.



6º MÁIS TARDE, FACER BÓLAS COA MASA E REBOZALAS COS FIDEOS DE CHOCOLATE.

A LÚA NA COCIÑA



Título: Lueiro de papel
Autor: Antonio García Teijeiro
Ilustracións: Mª Antonia Pascual
Edicións Xerais de Galicia

Mª Concepción Leira Aneiros
CEIP Virxe do Mar. Narón

ANTES DA LECTURA

- Presentamos o libro e dicimos cal é o título: *Lueiro de papel*.
- Observamos a portada, a contraportada, o lombo e localizamos onde está o título, o nome do autor e da ilustradora, a editorial... Entre todos analizamos a súa estrutura observando que non é un libro de contos, senón que é de poemas.
- Recollemos ideas sobre se o título será anticipador ou non do contido dos poemas.
- Reflexionamos sobre se coñecemos outros poemas do mesmo autor, Antonio García Teijeiro, e recordamos algúns que xa traballamos na aula.
- Decidimos coñecer datos da biografía de Antonio García Teijeiro e, para iso, establecemos a secuencia das accións que debemos facer para obter esa información: ir á biblioteca, buscar na internet, localizar no mapa de Galicia o lugar onde naceu...

LECTURA

- Nun primeiro momento lémoslle varios poemas ao alumnado ata que se decata de que en todos hai algo en común: a LÚA, de aí o título do libro.
- Durante varios días lemos o seguinte poema que forma parte do libro:

<p>A lúa está cociñando neboeiros na tixola. O sol, sentado con ela, non quere que estea soa.</p> <p>Faí pratos ricos a lúa. Gústalle moito a cociña. O seu postre preferido é turrón con estreliñas.</p>	<p>O sol á casa da lúa vaí cear todos os días. Cando remata o labor colle no ceo o tranvía.</p> <p>Andan ás présas os dous. Don tempo na porta chama. Unha marcha ao seu traballo. Outro líscas para a cama.</p>
---	--

DESPÓS DA LECTURA

- Traballamos a comprensión lectora do poema con preguntas e respostas, observando que trata da lúa, así como do tempo e do paso do día á noite.
- Posteriormente reflexionamos sobre as actividades que realizan a lúa e o sol no poema.
 - "A lúa está cociñando neboeiros na tixola". Identificamos outros utensilios de cociña que coñecemos.
 - A sobremesa preferida da lúa é "turrón con estreliñas". Levamos á clase diferentes tipos de turrón, decidimos cal nos gusta máis, observamos a súa textura, lemos no paquete os ingredientes, a data de caducidade, de onde procede etc.
 - Á lúa non lle gusta cear soa. Comentamos con quen ceamos nós e que outras comidas facemos durante o día. Tamén se as facemos vendo a tele.

- Nomeamos accións que se realizan coa comida: poñer a mesa, comer coa boca pechada, mastigar, tragar...
- Recoñecemos palabras relacionadas coas actividades de cociña: cortar, revolver, mesturar, engadir, medir...
- Discriminamos alimentos transformados (torradas, turrón, compota etc.) dos básicos (ovos, froita, leite etc.) e dos condimentos (sal, azucre, especias etc).
- Elaboramos receitas sinxelas no obradoiro de cociña do noso colexio e realizamos as seguintes actividades a partir do xénero textual das receitas:
 - Observamos receitas de cociña en libros, revistas, xornais...
 - Escribimos a receita de cociña prestando atención ao formato (ingredientes e elaboración).
 - Reconstruímos unha receita: as instrucións da receita repártense fragmentadas e desordenadas e os nenos e as nenas reconstrúen o texto.
 - Seleccionamos menús a partir da observación de libros de cociña.
 - Clasificamos menús axeitados para as diferentes comidas do día e escribimolos nun cadro de dobre entrada.
- Reflexionamos tamén sobre outros aspectos:
 - O tempo e o paso do día á noite. Aproveitamos para falar dos movementos de rotación e de translación do sol e experimentámoslos cun globo terráqueo e cunha lanterna.
 - Observamos o sol e tomamos referencia do lugar no que está situado en diferentes momentos do día.
 - Permanecemos un instante cara ao sol, poñémonos despois na sombra e percibimos onde hai máis calor e máis luz.
 - Comentamos os beneficios e prexuízos da exposición ao sol.
 - Descubrimos as nosas propias sombras e as dos obxectos.
 - Experimentamos coa lupa e cun papel para entender que a luz do sol pode queimar a pel.



MACEDONIA DE FROITA

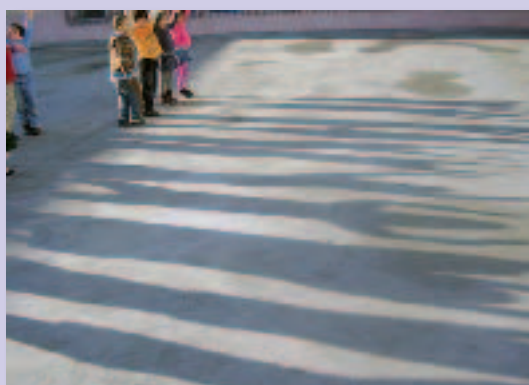
VALORES TRABALLADOS

- Hábitos de alimentación, hixiánicos...
- Hábitos de saúde. Prevención dos perigos da exposición ao sol.
- Educación para a igualdade de sexos.

SABÍAS QUE...

Tomar o sol é unha fonte de vitaminas para o noso corpo, pero se non nos resgardamos convenientemente del, pode ser perigoso e causar diversos trastornos, como enfermidades, problemas nos ollos, queimaduras, manchas na pel...

Os raios ultravioletas causantes das queimaduras atravesan as nubes, polo que nos días nubrados tamén é necesario protexerse dos seus efectos.



XOGOS COAS SOMBRAS

Debe evitarse a exposición ao sol cando os raios son máis intensos, entre as 12:00 e as 16:00 horas.

Precaucións que cómpre ter en conta os días soleados:

- Cubrir a cabeza cun sombreiro.
- Usar protector solar nas zonas do corpo expostas ao sol. As nenas e os nenos deben usar un cun factor de protección alto, polo menos 15.
- Se por un descoído queimamos a pel co sol e non dispoñemos de pomada para as queimaduras, podemos empregar o zume do áloe.
- Se as radiacións solares son moi intensas, debemos protexer os ollos con lentes que aseguren a absorción das radiacións UVA.

A CEAR E Á CAMA



Título: A cear e á Cama
Colección: Os Bolechas en Banda Deseñada
Editorial: A Nosa Terra
Autor: Pepe Carreiro
ISBN: 978-84-8341-241-1

Patricia Doval Rodríguez
CEIP Manuel Sieiro. Crecente

ANTES DA LECTURA

Na asemblea, amosar o libro e preguntar se alguén xa o coñece e, se é o caso, que nos diga quen llo contou. Logo poderao contar coa axuda da persoa docente.

De non coñecelo ninguén, pasaremos a observar a portada, tentando dar resposta a preguntas coma estas: coñecedes eses rapaces e esas rapazas?, que están a facer?, está ben ou mal o que fan?, onde estarán?, de que tratará o conto?

Todas as ideas iranse anotando nun panel sobre o libro, un cadro de dúas entradas no que aparecerán as preguntas anteriores e os distintos momentos da secuencia didáctica:

- O que imaxino sobre o conto (vendo a portada).
- O que penso do conto (a partir do título).
- O que creo do conto (a partir da lectura de imaxes).

- O que sei do conto (a partir da súa lectura).
- O contraste das nosas ideas previas.

As ideas previas recolleranse neste intre na sección "O que imaxino sobre o conto".

A seguir, fixémonos nos números e nas letras da portada: cal será o título?, que número ten este libro dentro da súa colección?

Unha vez atopado o título, lémoloo, volvemos facer as mesmas preguntas anteriores e anotamos as respostas no panel "O que penso sobre o conto".

O título di " A CEAR E Á CAMA". Que é o que fas ti logo de cear?, que che gusta facer antes de ires á cama?...

Observamos a páxina 4 das presentacións dos Bolechas: que están a facer?, ti cando o fas?

Observar o libro antes de lelo e comparalo con outro conto. Son iguais?, que teñen de diferente e de parecido? Facer un cadro comparativo entre un libro de contos e un libro de banda deseñada.

LECTURA

Farase unha primeira lectura de imaxes proxectadas na parede, no encerado dixital interactivo... Ao rematar, tentar de dar resposta á seguinte pregunta: que credes que pasou? Anotar esas ideas.

A segunda lectura levarase a cabo coas imaxes proxectadas e coa entoación axeitada. Que pasou? Anotar as ideas e comparar todas as ideas que tiñamos anotadas no cadro.

Faranse posteriores lecturas, nas que se buscará significado a palabras ou expresións que descoñezan.

DESPOIS DA LECTURA

ACTIVIDADES DE GRAN GRUPO

- Diálogo sobre o que pasou, o que lles gustou, comprobar se acertamos cos nosos pensamentos e anotalos no panel "O que sei do libro". Contrastamos ideas.
- Dramatizar as secuencias que máis nos gustaron, cambiar os diálogos, o final...
- Debuxarse co Bolechas que máis lles guste e por os seus nomes.
- Debuxar, modelar a escena que máis lles gustase.

- Xogamos coas onomatopeas:
 - Decatarnos do uso das onomatopeas no conto, buscar os seus significados.
 - Buscar na Galipedia a definición de "onomatopea".
 - Buscar as onomatopeas do texto.
 - Encher os globos coas onomatopeas correctas: primeiro no encerado dixital e logo na ficha da aula e na ficha individual.
 - Inventar onomatopeas e gravalas.
 - Buscar máis onomatopeas no seguinte enderezo.
<http://www.uma.es/moc/onomato/index.html>.
 - Elaborar o noso álbum de onomatopeas sacando fotos, poñendo caras de fame, sono, noxo, ledicia, sorpresa... colocar a onomatopea que corresponda con velcro, para poder xogar logo na aula.
- Ver a numeración das páxinas: onde aparece, o seu formato...
- Facer unha presentación de PowerPoint poñendo as voces dos personaxes.
- Asembleas para distribuír o traballo, para ir vendo os progresos e para valorar o traballo.

ACTIVIDADES DE PEQUENOS GRUPOS

- Dividiremos o libro en 4 partes para traballar catro aspectos importantes: a importancia de saber que comer, os hábitos á mesa, os hábitos alimenticios para durmir ben e os hábitos de sono. Dividiremos a aula en grupos, de xeito que corresponda un grupo a cada parte do libro. Cada grupo terá unha fotocopia da súa parte.
 - GRUPO 1.- Carlos come calquera cousa (da páxina 5 ata a páxina 10).
 - GRUPO 2.- A cea (da páxina 10 ata a páxina 14).
 - GRUPO 3.- Sonia ten sono (da páxina 14 ata a páxina 17).
 - GRUPO 4.- Os Bolechas van para a cama (da páxina 18 ata a páxina 21).
- O GRUPO 1 REALIZARÁ AS SEGUINTE ACTIVIDADES RELACIONADAS COA SÚA PARTE DO CONTO

A COMPOSICIÓN DOS ALIMENTOS

- Falar sobre a composición dos alimentos, se podemos comer calquera cousa, por que cren iso...
- Buscar os compoñentes básicos dos alimentos para levar a cabo unha dieta equilibrada e saudable



e interpretar a pirámide dos alimentos <http://alimentacion.interbusca.com/alimentos/piramide-alimentos.html>.

- Xogar a colocar no seu lugar os alimentos con velcro nunha pirámide xigante na aula
- Traer varios envases de comidas e ver a súa composición.
- Ver cales son naturais e cales non.
- Inventar composicións de comidas ricas e comidas noxentas (se é posible levalas a cabo, probalas e comparar os resultados, son como esperabamos?).
- Facer o seguinte experimento recollido nesta páxina web: http://phobos.xtec.net/acuesta1/esp/tastam_jocs.htm?experiments.

QUEN O COME?

- Facer dúas listas, unha de animais e outra de persoas; recortar comidas e pegalas nun lado ou noutro segundo quen as coma.
- Ver se as persoas e animais comen as mesmas cousas e do mesmo xeito.
- Extraer conclusións de todas as actividades e plasmarlas dun xeito gráfico e/ou plástico (mural, libro, presentación, debuxo...).

■ O GRUPO 2 REALIZARÁ AS SEGUINTE ACTIVIDADES RELACIONADAS COA SÚA PARTE DO CONTO

HÁBITOS Á MESA



- Ver o vídeo sobre como poñer a mesa : http://es.youtube.com/watch?v=Vq_BGSL3eLU. Tomar nota do que se pon primeiro facendo un mural coa orde das cousas.
- Modelar en plastilina ou barro os utensilios precisos para comer.
- Elaborar un libro onde se recolla o nome do utensilio, unha foto, o seu uso, o xeito correcto de usalo, o seu lugar na mesa...
- Axudar a poñer a mesa no comedor escolar.
- Reflexionar sobre o aseo á hora da cea atendendo ao seguinte vídeo de Hello Kitty: <http://es.youtube.com/watch?v=7-T4cfdezlY&feature=related>. Recoller as ideas para compor o libro das normas á mesa.
- Extraer conclusións de todas as actividades e plasmarlas dun xeito gráfico e/ou plástico (mural, libro, presentación, debuxo...).

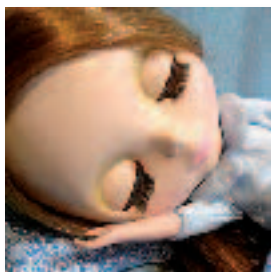
- O GRUPO 3 REALIZARÁ AS SEGUINTE ACTIVIDADES RELACIONADAS COA SÚA PARTE DO CONTO

ALIMENTACIÓN PARA DURMIR BEN

- Que alimentos debemos cear para durmir ben? Ver o seguinte vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=hRtHwPmu2-0>.
- Enquisa sobre as cousas que fai a xente que nos rodea na cea. Elaborar as preguntas. Realizar as enquisas e mostrar os datos nunca gráfica de barras. Extraer conclusións.
- Extraer conclusións de todas as actividades e plasmalas dun xeito gráfico e/ou plástico (mural, libro, presentación, debuxo...).

- O GRUPO 4 REALIZARÁ AS SEGUINTE ACTIVIDADES RELACIONADAS COA SÚA PARTE DO CONTO

HÁBITOS DE DURMIR



- Ver o seguinte vídeo: "Pocoyo, hora de acostarse" <http://es.youtube.com/watch?v=2QFfzI2tJDg>. Conversar sobre se está ben o que fai Pocoyó, por que...
- Buscar información sobre as cousas que se deben facer para durmir ben en <http://www.guiainfantil.com/sueno/comoayudar.htm>, http://mujer.orange.es/familia/cuidados_infantiles/bebes_de_0_a_4_meses/el_momento_de_irse_a_dormir_horarios_y_rutinas_2307_1.html.
- Facer unha lista coas cousas que precisan para durmir.
- Extraer conclusións de todas as actividades e plasmalas dun xeito gráfico e/ou plástico (mural, libro, presentación, debuxo...).

- FAMILIAS

- Pedir a súa colaboración para participar nas actividades dalgún dos grupos.
- Traer fotos das cousas que fan cando cean e cando van para a cama, as rutinas...
- Traer contos que lles contan antes de durmir.
- Traer algún familiar a ler contos mentres o alumnado simula estar deitado na cama.
- Cadro con rutinas para facer. Cada neno colorea a que está a realizar. Buscar debuxos e representalos.
- Debuxar reloxo que indique a que hora se deitan e cean.
- Facilitarlles información para/sobre estes temas: <http://www.educacioninfantil.com/displayarticle83.html>.

VALORES TRABALLADOS

- Hixiene antes, durante e despois de comer.
- Hixiene antes, durante e despois de durmir.
- Os bos hábitos á mesa.
- Os bos hábitos á hora de durmir.

SABÍAS QUE...

- O leite fai que durmas mellor. No web de Carlos Arguiñano (Karlosnet.com) cóntasenos que algúns alimentos como os produtos lácteos (os que se fan con leite) e as algas mariñas favorecen o sono. O truco do leite morno con mel funciona de verdade contra o insomnio. O calcio que ten o leite relaxa os músculos contraídos por causa dun día axitado. O mel diminúe o ritmo do traballo do cerebro e estimula a produción de serotonina, unha substancia que nos produce sensación de benestar, alivio e pracer.
- Ter bos modais á mesa amosa respecto por quen está ao teu carón e comer con propiedade é un paso cara aos bos modais. Os bos modais amosan a túa educación. Cando tes malos modais a xente que te rodea séntese incómoda, en tanto que os bos modais agrádanlle.



TODO NATURAL



"Todo natural"
Gloria M. Roel
Mama Cabra

María C. Penide Mareque

CEIP de Pedrouzos, Brión

Celia Moreno Trigo

CEIP Sigüeiro, Sigüeiro

Dolores P. Pato Gándara

CRA de Valga, Valga

TODO NATURAL

Ten a froita o azucre
que adoza a nosa vida
come unha tanxarina
e logo tí dirás, que
queres comer una pera
ou incluso algunha ameixa
que o de comer froita
está xenial.

Sei que está xenial
todo natural
comer froita cada día
é fundamental.

Sei que está xenial
todo natural
comer froita
é fundamental.

Coa carne e os peixes
os legumes, as verduras,
ovo, iogures e leite
éxito total.
Porque quen come de todo

coída sen saber o corpo
e ser un tipo san
non está mal.

Nada mal
todo natural
quen come de todo
case nunca enfermará.

Nada mal
todo natural
ser un tipo san
non está mal.

Nada mal
todo natural
quen come de todo
case nunca enfermará.

Nada mal
todo natural
ser un tipo san
non está mal.

Letra da canción:
Gloria M. Roel, Mamá cabra.
(Canción rexistrada)

Os alimentos naturais, como a froita, as verduras e outros, son importantes porque nos proporcionan enerxía que nos fai medrar e desenvolvernos, nos dan forza para xogar, cantar, bailar e axúdanos a non enfermarmos. Aínda que na canción se faga referencia á necesidade de comer todo tipo de alimentos, decidimos centrarnos na ingestión de froitas e verduras porque habitualmente é o que máis lles custa comer aos nenos e nenas.

Case todo o alumnado xa ten idea de que as froitas e verduras lle proporcionan vitaminas para medrar san e forte, pero descoñece que, á súa vez, son unha fonte importante de auga para o organismo. Esta facultade leva consigo que, ademais de coidarnos, as froitas e as verduras serven para quitarnos a sede en moitas ocasións.

ANTES DA ESCOITA

Conversa en gran grupo para recoller ideas sobre:

- o que suxire o título da canción
- con que está relacionada
- que cousas poden ser naturais

ESCOITA

A escoita será por partes. Nunha primeira escoitaremos toda a canción e valorarémola comentando se nos gustou e o porqué. Posteriormente farase unha escoita por estrofas, analizando cada unha delas e sinalando os alimentos que aparecen.

DEPOIS DA ESCOITA

Obxectivos

- Observar e recoñecer diferentes tipos de froitas e verduras.
- Distinguir que froitas e verduras teñen máis auga e máis graxa.
- Establecer predicións.
- Valorar a importancia dunha alimentación variada de froita e verdura para estar sans.

Actividades tipo

- Conversa sobre os tipos de alimentos que aparecen na canción centrando a importancia na froita e nas verduras.
- Ilustración de cada estrofa.
- Recolleita de nomes de froitas e verduras que coñecen, a que máis lles gusta, as que ven no supermercado, na froitaría...

- Falar da importancia que teñen as froitas e verduras na nosa alimentación, de xeito que eles indiquen as súas ideas previas sobre os motivos para ter que comelas.
- Investigamos sobre que sentimos cando temos sede, que pasou antes e como a calmamos. Tentaremos durante esta investigación formular e resolver cuestións como: hai comidas que nos dan sede, que facemos cando temos sede, hai alimentos que nos quitan a sede, que levan as comidas que provocan sede...
- Conversar sobre a importancia da auga para o noso corpo e observar en diferentes libros a cantidade de auga que o noso corpo precisa e de onde a pode obter (auga, froita, zumes...).
- Identificación e diferenciación de certas froitas e verduras para que comprobren e formulen hipóteses sobre cales teñen máis ou menos auga.

Para a realización desta actividade, desenvólense dous experimentos.

Experimento 1. Escóllense diversas verduras (pataca, cebola, pemento e leituga) e pídeselle ao alumnado que prediga de maneira individual cales teñen auga e cales non, sinalándoo cun adhesivo nun cadro de dobre entrada. A continuación botamos sal por riba das verduras cortadas para observar que, co paso do tempo, o sal se humedece, o que indica que eses alimentos conteñen auga.



ALIMENTO	TEN AUGA	AQORA SEI

Experimento 2. Tras a selección de froita e verdura variada (kiwi, mazá, laranxa, pera, plátano, cenoria e tomate) os nenos e nenas farán unha predición por parellas da cantidade de auga que conteñen estes alimentos (moita, pouca, ningunha), reflectíndoa noutro cadro de dobre entrada con adhesivos. Para verificar as nosas hipóteses pasaremos as froitas e verduras polo licuador, o que nos permitirá tamén facilitarlle ao noso alumnado que probe o zume obtido.

ALIMENTO	ESTIMO QUE TEN	AQORA SEI





- Conversar e valorar os experimentos realizados con anterioridade e reflexionar sobre se os zumes obtidos das froitas calman ou non a nosa sede.
- Levamos á aula un novo tipo de froita (fritos secos) e pedímoslles aos nenos e nenas que a identifiquen e digan se terá auga, como as froitas manipuladas con anterioridade, ou non.
- Identificación de alimentos que teñen máis ou menos graxa, por conseguinte, terán máis ou menos auga e darannos ou quitarannos a sede.

Experimento 3. Colocaremos sobre papel absorbente auga e aceite para que os nenos coñezan a súa textura previamente e observen o que acontece con eles de maneira visual e táctil, téndoo presente para o resto do experimento.

ALIMENTO	EXPER. 2.2.1.1.1		EXPER. 2.2.1.1.2	
	auga	aceite	auga	aceite
MAÍZ	■		■	
MANTECOSA		■		■
QUESO	■		■	
QUESO TIPO	■		■	
FRICHOLA		■	■	
MAÍZ D.	■		■	
CHAMUSCOS		■		■
A. MARRÓN	■		■	



A continuación seleccionaranse unha serie de alimentos (manteiga, pataca, mazá, froitos secos variados) e faremos unha predición en gran grupo arredor de cales teñen auga ou graxa, rexistrándoo cun cadro de dobre entrada. Cortaranse e fregaranse sobre papel absorbente e compararanse coas manchas de auga e aceite para verificar se teñen graxa ou auga rexistradas nos resultados na nosa táboa.

ALIMENTO	CANDO QUE TEN		AGORA SEI	
	AUGA	GRAXA	AUGA	GRAXA



- Identificación dos alimentos que dan sede e dos que quitan a sede.
- Conversa na que se valorará a importancia do consumo de froitas e verduras para o noso crecemento e a nosa saúde, así como para a achega de auga ao noso corpo.

VALORES TRABALLADOS

- Beneficios da froita e da verdura para o noso crecemento e a nosa saúde.
- Concienciación da necesidade de achegar ao noso organismo a cantidade de auga precisa por medio do consumo de froita e verdura.
- Importancia do erro, a través da realización de predicións e hipóteses, para a nosa aprendizaxe.

SABÍAS QUE...

- A auga sae da froita polo proceso de osmose e con ela diversas substancias (vitaminas, provitaminas...) propias da froita, que lle darán sabor ao zume.
- Os alimentos ricos en sal, moi doces ou con moita graxa (fritos secos, patacas fritidas...), en xeral, provocan sede.
- Os alimentos pobres en sal ou azucre e con gran proporción de auga (fritas frescas, verduras), en xeral, calman a nosa sede.

QUE TAL, VEXETAL?



Autores:
Freymann, Saxton, Elffers, Joost
Colección: Linteo Infantil e Xuvenil
ISBN 84-96067-22-X

Berta Valenzuela Fernández
EEI Fernández Varela.
A Pobra do Caramiñal

SINOPSE

Os autores deste libro percorreron os mercados de Nova York buscando vexetais capaces de transmitir sentimentos. Coa axuda dun coitelo e dalgúns materiais como o zume de remolacha -para as bocas- conseguiron fotografías únicas e divertidas nas que as froitas e verduras teñen moito que dicir...

ANTES DA LECTURA

- Observar a portada. Propoñer /inventar posibles títulos para o libro.
- Localizar o título do libro na portada.
- Partindo do título do libro, propoñer posibles respostas á pregunta *Que tal, vexetal?* A que/quen lle preguntamos que tal?
- Buscar o nome dos autores do libro.
- Imaxinar como se atopa o pemento que aparece na portada.

- Inventamos unha historia sobre o pemento da portada. Que lle pasa? Por que lle temos que preguntar que tal está?
- Conversa sobre... Que é un vexetal? Cales coñecemos? Que froitas? Que legumes? Que verduras?... Por que os comemos?
- O título ten rima. Buscamos rimas cos nomes de vexetais que coñecemos. Por exemplo:
 - Cenoria-memoria*
 - Leituga-tartaruga*
 - Cabaza-maza*
 - Tomate-aguacate*
- Inventamos pareados e ilustrámoslos.

LECTURA

Lectura en gran grupo, facendo especial fincapé na entoación: frases interrogativas, rimas...

Este conto ten unha gran forza visual, polo que é fundamental que os nenos e nenas poidan apreciar as fotografías con detalle. Por iso propoñemos a dixitalización e proxección do conto.

Nunha segunda lectura irase comentando que vexetais aparecen en cada fotografía, así como a forma en que se consegue que o vexetal teña expresión emocional.

DESPOIS DA LECTURA

- Reflexionar sobre o traballo dos autores do libro.
- Facer unha listaxe de vexetais.
- Buscar vexetais que empezan pola primeira letra do seu nome.
- Elaboramos para a aula o que chamaremos *Diccionario vexetal*, onde anotaremos os nomes dos vexetais, se son legumes, froitas, verduras... e onde os debuxarán. Tamén é posible empregar imaxes de produtos recollidos de catálogos publicitarios dos supermercados, revistas de cociña... e pegalos no noso diccionario.
- En gran grupo, cada nena e neno dirá cales son os seus vexetais favoritos e cando os consome (no almorzo, na merenda...).
- Reflexionar sobre por que debemos comer cinco racións de froita e verdura ao día.
- Intentar buscar resposta a interrogantes como:

- Por que haberá que tomar cinco racións de vexetais?
- Que pasa se unha, ou máis, non se toma?
- Actividade impresa 2: identificar os vexetais que aparecen debuxados xunto a outros alimentos. Rodealos e colorealos.
- É habitual entre os nenos e nenas que exista certo "rexeitamento" cara aos vexetais en xeral. Por iso, falaremos das ocasións en que eles e elas se negan a comer (cando non lles gusta a comida, cando están entretidos noutra actividade...) e tamén de que ou quen é o que os fai cambiar de opinión.

ACTIVIDADES PROPOSTAS

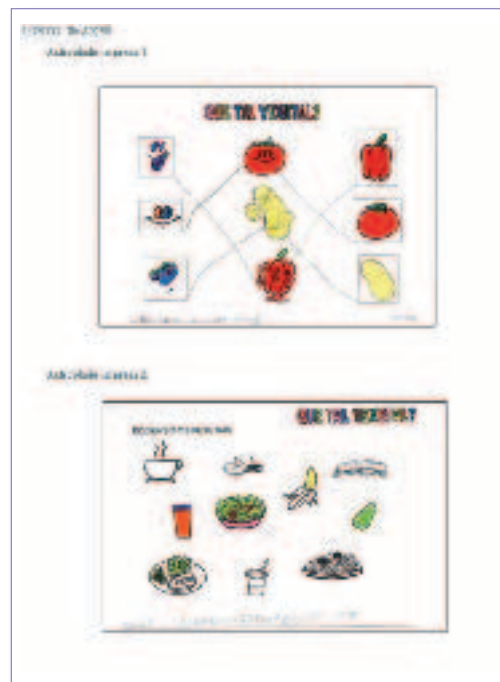
- Inventar e modelar vexetais e poñerlles nome.
- Facer vexetais con goma eva e convertelos en marionetas.

Que tal andas?

- En gran grupo, analizar detidamente as imaxes, verbalizando como cremos que está o vexetal da foto (triste, contento, impaciente...). Imitamos as expresións dos vexetais.

Posteriormente, un neno ou unha nena realiza unha expresión facial e os demais tratarán de adiviñar que pretende expresar coa súa cara.

Actividade impresa 1: unir cada vexetal coa expresión facial correspondente.

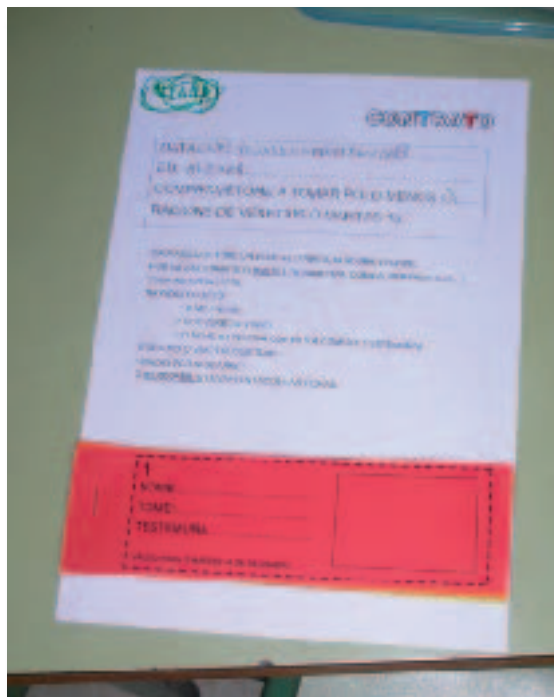


O contrato dos cinco vexetais.

- Esta actividade nace da conversa anterior sobre a necesidade de tomar cinco racións de verduras ao día.

Presentamos o contrato como unha forma de compromiso entre todo o alumnado. Terán que cubrir os seus datos e asinalo. Comprométense a tomar, como mínimo, unha ración de vexetais na súa casa.

Para a realización desta actividade é fundamental a participación das familias, xa que actuarán como testemuñas e axudarán a completar a actividade na casa.



Cada neno ou nena leva á casa unha folla con cinco tarxetas de diferentes cores. En cada tarxeta terán que anotar que vexetal comeron, quen está de testemuña e facer un debuxo do vexetal.

Ao día seguinte os nenos e nenas traen de volta o contrato e as tarxetas. Segundo o número de tarxetas que teñan, recibirán un diploma.

A última actividade consistirá en que cada neno e nena decore o seu diploma.



Obradoiro de cociña: pauciños de cenorias con queixo de untar.

- O primeiro paso para levar a cabo este obradoiro é falar da necesidade de manter unhas condicións básicas de hixiene. Todos e todas imos lavar as mans.

Amosamos as cenorias e falamos sobre elas: cando as comemos, como se cociñan... Tamén falaremos dos beneficios que nos achegan as cenorias.

Comentamos a peculiaridade de que non comemos as súas follas, senón as súas raíces.

Para poder preparar a nosa receita temos que pelar as cenorias. Isto supón falar dos utensilios necesarios, así como do perigo que supón a súa incorrecta utilización.

Preparamos as cenorias en pauciños e colocámolas en pratos.

Coa axuda de dúas culleres, facemos bóliñas de queixo de untar e colocámolas en pratos.

Xa está todo preparado para comer! Mollamos os pauciños no queixo e comentamos a mestura de sabores. Invitamos os outros compañeiros do cole a probar o noso experimento.



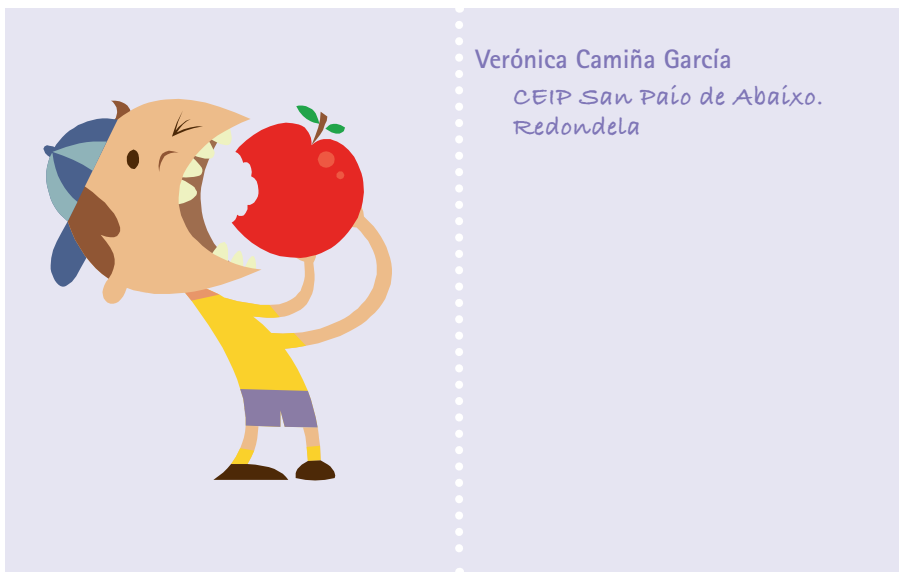
VALORES TRABALLADOS

- Importancia de tomar cinco racións de froitas e de verduras ao día.
- Beneficios dos distintos alimentos para o noso corpo.
- Compromiso no desenvolvemento de actividades relacionadas cunha alimentación saudable.
- Importancia das condicións hixiénicas na manipulación de alimentos.

SABÍAS QUE...

- A cenoria é un alimento excelente desde o punto de vista nutricional grazas ao seu contido en vitaminas e minerais.
- Adoita ser de cor alaranxada, aínda que tamén hai variedades de cor máis escura ou amarela.
- É o alimento máis rico en betacarotenos (vitamina A), vitamina necesaria para o bo funcionamento da retina e especialmente para a visión nocturna, para o bo estado da pel, das mucosas, dos dentes e as enxivas.
- Simplemente tomando 85 g diarios de cenoria, beneficiaraste de todas as súas propiedades.
- As cenorias mantéñennos máis sans e máis fortes.
- A auga é o seu compoñente máis abundante, seguido dos hidratos de carbono, nutrientes que achegan enerxía. Ao tratarse dunha raíz, absorbe os nutrientes e asimílaos en forma de azucres.
- Antigamente, a cenoria cultivábase polas súas follas e sementes aromáticas, non pola súa raíz.
- A cenoria é unha especie orixinaria do centro asiático e do Mediterráneo.
- A cenoria moderna foi posiblemente introducida en Europa entre os séculos VIII e X.
- China é o maior produtor de cenorias seguida por Rusia e os Estados Unidos.
- Cinco é o número mínimo de racións de froitas e hortalizas frescas que debemos consumir cada día se queremos manter una dieta sa e equilibrada. Cinco racións de froitas e hortalizas ao día achégannos gran cantidade de auga, vitaminas, minerais e fibra.

NON ME GUSTA



Verónica Camiña García
CEIP San Paio de Abaixo.
Redondela

INTRODUCCIÓN

Este ano no noso centro estamos traballando a ciencia partindo do método científico e experimentando e aproveitando calquera situación para pensar, reflexionar e investigar.

O noso corpo foi uns dos primeiros temas de investigación durante o primeiro trimestre. Estudamos as partes do corpo, os sentidos e, por suposto, os hábitos saudables. Hábitos que nas aulas de Infantil se traballan todos os días, xa que entran dentro das rutinas diarias da nosa escola.

O alumnado que entra por primeira vez en tres anos ten que acostumar a estes hábitos saudables e, aínda que, na maioría dos casos, pasado o primeiro mes ten totalmente asumidos o hábito da merenda, de ir ao baño, de lavar as mans... sempre hai algún neno ou nena a quen lle custa máis.

Este ano un dos nosos alumnos tiña serios problemas coa merenda. Cada vez que se achegaba a hora de merendar comezaba a súa tortura. Non quería comer nada. Se daba

dous bocados, xa estaba cheo; se algún compartía algunha cousa cos compañeiros, el negábase. Aproveitando que esta situación se daba todos os días na aula e que o resto dos seus compañeiros era consciente do problema, decidimos comezar a investigar por que non comía, que lle podía pasar e que podíamos facer.

OBXECTIVOS

O obxectivo desta pescuda era, sen dúbida, mellorar os hábitos alimenticios de todos os nenos e nenas partindo dun problema concreto que tiñamos dentro da aula. Por outra banda, tamén iamos aproveitar esta pescuda para probar e coñecer novos alimentos e ampliar as experiencias sensoriais do noso alumnado. Outro dos obxectivos era implicar as familias, xa que a boa alimentación dos nenos ten que comezar na casa.

OBXECTIVOS	CONTIDOS	COMPETENCIAS
<p>Recoñecer e identificar alimentos do outono.</p> <p>Desenvolver os sentidos a través da experiencia directa.</p> <p>Mellorar os hábitos alimenticios dentro e fóra do centro.</p> <p>Valorar a importancia dunha alimentación sa para a nosa saúde.</p>	<p>Identificación e clasificación de diferentes alimentos: nome, cor, forma, orixe...</p> <p>Estimulación do eido sensorial: observación, manipulación e experimentación.</p> <p>Interese e gusto por probar cousas novas.</p> <p>Modificación de hábitos nocivos no alumnado.</p>	<p><u>MATEMÁTICA</u>: agrupando, clasificando, contando...</p> <p><u>LINGÜÍSTICA</u>: aprendendo novo vocabulario, intercambiando opinións, razoando os nosas ideas, escoitando os demais...</p> <p><u>APRENDER A APRENDER</u>: o alumnado participa activamente na súa aprendizaxe, é o construtor do que está aprendendo.</p> <p><u>COÑECEMENTO E INTERACCIÓN CO MUNDO</u>: partindo de elementos que están no noso medio e ao alcance de todos os nenos e nenas.</p> <p><u>SOCIAL E CIDADÁ</u>: compartindo</p> <p><u>AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSOAL</u>: facendo as experimentacións por si mesmos.</p> <p><u>CULTURAL E ARTÍSTICA</u>: plasmando graficamente as nosas pescudas.</p> <p><u>TRATAMENTO DA INFORMACIÓN</u>: creación dun conto en POWERPOINT aproveitando as fotos que sacamos de cada actividade.</p>

ACTIVIDADES

En primeiro lugar, mandamos unha nota á casa falando do noso proxecto e da importancia da colaboración das familias e pedimos que nos mandasen produtos do outono (aproveitando que estabamos nesta estación) para que os nenos os visen, os tocasen, os probasen...

Na aula, comezamos falando na asemblea de por que debiamos almorzar ben e comer algunha cousa a media mañá. Escoitamos as opinións dos nenos e anotámolas. Falamos do que sentiamos cando tiñamos fame, do que sentiamos cando estabamos enfermos... Finalmente, falamos de que cousas podiamos almorzar e traer para comer a media mañá.

Aproveitamos a hora da merenda para ver que traía cada neno, contamos cantos alimentos había repetidos, clasificámoslos segundo a súa orixe e comémoslos, todos menos un dos nenos.

Ao día seguinte comezamos a experimentar sensorialmente cos distintos produtos do outono que nos ían chegando. Durante toda unha semana experimentamos novas sensacións táctiles, cheiros diversos e sabores distintos:



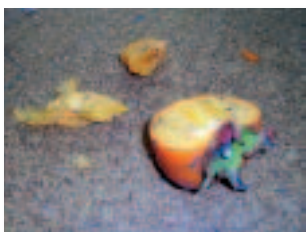
NOCES



CABAZAS



MILGRANDA



CAQUI

Con todas estas actividades conseguimos que os nenos coñecesen alimentos novos e que as merendas que traían ao cole fosen merendas sas, evitando os bolos industriais e as lambetadas.

Por outra banda, tiñamos o problema do alumno que non quería merendar. Na asemblea falamos con el e tentamos buscar a orixe do seu problema. Despois de falar, chegamos á conclusión de que non sabía se as cousas lle gustaba ou non porque non as probaba.

Os investigadores puxéronse mans á obra buscando ideas orixinais para que probase os alimentos, aínda que non acababan de ter éxito.

A final de mes celebramos os aniversarios dos nenos de tres, catro e cinco anos no salón de actos facendo un taller de cociña.

FACENDO
BROCHETAS
DE FROITA



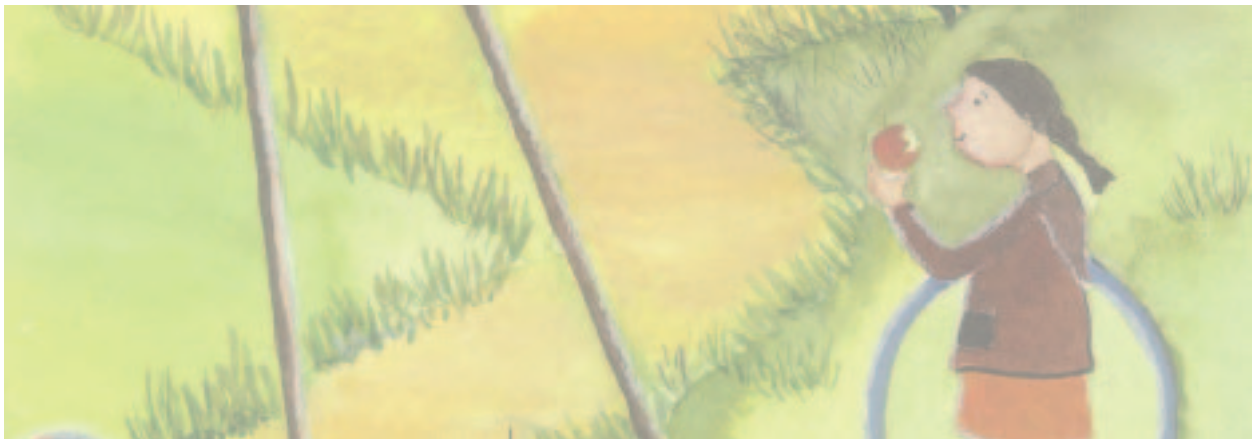
Os nenos e nenas teñen unha idea para solucionar o problema do neno que non come nese taller. O éxito é tal que facemos un conto para contar a historia de Unai e o noso primeiro éxito científico. Preparamos unha presentación en Power Point coa historia.



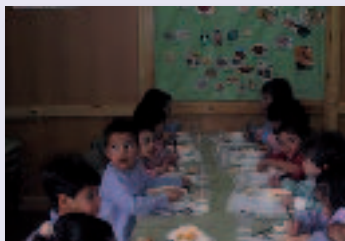


VALORES TRABALLADOS

Con esta pequena unidade tentamos que os nenos e nenas valorasen a importancia dunha alimentación variada e sa, que estivesen estimulados para probar alimentos novos e ter novas sensacións, xa que, para ter unha opinión, é necesario ter coñecemento de causa. Ademais, os nenos comentan na casa o que está a acontecer na escola e iso fai que as familias se impliquen e teñan un maior coidado á hora de seleccionar o que lles mandan aos nenos para comer no cole.



MENÚ DOS CONTOS



Guadalupe Pérez Lago

E.E.I. do Con. Moaña

INTRODUCCIÓN

A apertura do comedor escolar no centro e a chegada, cada curso, de novos comensais, son bos motivos para traballar a alimentación nas nosas aulas e cumprir, deste xeito, a función compensadora de desigualdades que ten asignada a escola.

No caso do noso centro, a apertura do comedor escolar xerou tanta curiosidade no alumnado que a mascota da biblioteca, encargada de xerar os proxectos de investigación das aulas, nos deixou na súa maleta viaxeira unha carta na que nos contaba que lle gustaría estar no comedor e compartir algún xantar con nós. Xurdiu a idea de acercar a lectura ao comedor e así contar pequenos poemas, contos, cancións... mentres se serven as comidas. Isto serviunos á vez para acadar un ambiente tranquilo e relaxado antes do xantar.

A secuencia de actividades que se presenta foi levada a cabo no taller de biblioteca, aínda que o proxecto se traballou paralelamente nas aulas coas titoras e especialistas.

Con isto preténdese transmitir unha tripla mensaxe:

- A biblioteca é un lugar de lecer e pescuda de información que complementa o proceso de ensino-aprendizaxe da aula.
- Deste xeito evitamos a fragmentación das aprendizaxes: o traballo das distintas mestras do grupo-aula (mestre/-a de inglés, A.L., mestre/-a de apoio, psicomotricidade, música...) non ten por que estar desligado do traballo da aula, senón que o alumnado pode seguir investigando sobre o proxecto de traballo dende outras perspectivas, de tal xeito que acade unha aprendizaxe máis significativa e funcional.
- A literatura infantil contribúe á adquisición de hábitos e, entre eles, os hábitos de hixiene e alimentación que aquí nos ocupan.

ANTES DA LECTURA

- A mascota da biblioteca déixanos na maleta viaxeira o CD do libro *Cartas que veñen e van* de SUSANA HERRERA CON MAMÁ CABRA. Editorial Primera Persona, A Coruña, 2006, para escoitar no comedor mentres se serve o xantar. De todas as cancións a preferida dos nenos/-as é *O Polo Pepe*.
- Conversamos un pouco co alumnado sobre o que lle pasa ao polo Pepe e o día de taller de biblioteca contámoslle aos demais.
- A mascota, Dinoleo, déixanos na biblioteca un pitiño amarelo nunha gaiola e un pouco de comida. Isto serve tamén de motivación para o alumnado que non asiste ao comedor.
- Observámolo, acariciámolo, xogamos con el, botámoslle de comer a comida que trae na bolsa (millo triturado) e, unha vez devolto á gaiola, volvemos escoitar a canción do Polo Pepe.



- Conversamos sobre a alimentación do polo: en que se parece á nosa; cantas veces ao día come Pepe; cantas veces comemos nós; que lle pasa a Pepe por comer moito; e a nós...
- Desta primeira conversa xorden as primeiras dúbidas coas que facemos un panel: QUE QUEREMOS SABER?:
 - Que é a cebada?, e o trigo?
 - Onde nace?
 - Podémoslos comer?, como?. Receitas.
 - Que debería facer Pepe para non ter a barriga inchada?
- Buscamos na biblioteca todos os fondos: pelis, libros, CD, láminas, xogos... sobre polos, galiñas... e facemos un menú de contos, para lelos no comedor.
- Os nenos/-as elixen o conto: *El Pollo Pepe* de Nick Denchfield Y Ant Parker, Editorial SM, 2005, correspondente en castelán á canción de Mamá Cabra.

DURANTE A LECTURA

- Vemos o conto mentres escoitamos a canción.
- Decidimos que xestos acompañarán a canción para dramatizala.
- Dramatizamos a canción seguindo as indicacións do libro *Cartas que veñen e van* (páxinas 29 á 32).
- Dramatizamos e cantamos a canción cambiando o nome do polo Pepe polo dos nenos/-as da clase: ex. polo Raúl.
- "Cantamos" o conto nós mesmos seguindo as imaxes do libro.
- Conversamos sobre os tipos de alimentos que coñecemos.
- A mestra elabora o conto no encerado dixital e xogamos a contárllelo aos demais.

DESPOIS DA LECTURA

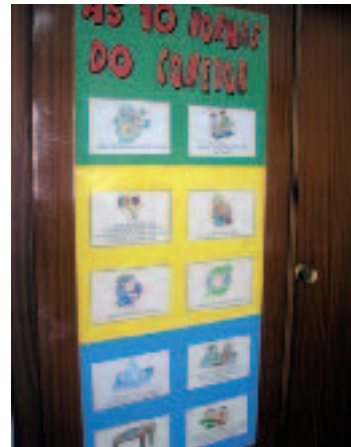
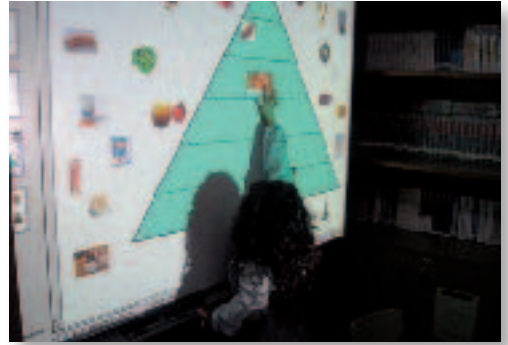
- Debuxamos o polo Pepe no encerado dixital para xogar despois a colorear, facer quebracabezas, cambiarlle o aspecto (tamaño, aparencia física, cor)...
- Observamos os murais que hai no comedor sobre a función dos alimentos e que foron elaborados con recortes de revistas coa axuda dos titores/-as: os que dan forza, os que engordan máis, os que nos axudan a funcionar mellor...



- Dialogamos sobre o grupo de alimentos aos que pertence o trigo, a cebada, o millo e as posibilidades que nos ofrece.
- Buscamos información na casa e traemos etiquetas de alimentos a base de millo, trigo, cebada ou outros cereais.
- Traballamos a lectura de etiquetas e confeccionamos anuncios sobre a necesidade de consumilos.
- Visitamos a Asociación Provincial de Panadeiros e facemos pan e bolos doces.
- Interpretamos a pirámide alimentaria feita polos alumnos/-as dunha das clases de cinco anos con material de refugallo e que está exposta no comedor.



- Xogamos no encerado dixital a clasificar alimentos segundo sexan ingredientes ou non do pan; segundo a súa orixe; o nivel que ocupan na pirámide; ordenamos os niveis da pirámide...
- Escribimos receitas no encerado dixital con palabras ou imaxes segundo o nivel lectoescritor da aula.
- Escollemos o alimento da pirámide que máis nos gusta e facemos pareados oralmente e no encerado dixital relacionando foto do neno/-a con alimento: ex. A Lucía gústalle a sandía; a Carme gústalle a carne; a Iván gústalle o mazapán...
- Analizamos o menú do comedor escolar colocando os alimentos na pirámide alimentaria e comentámolo. Esta actividade faise no encerado dixital, xa que nos permite modificar os menús substituindo uns alimentos por outros en cada nivel da pirámide e analizar as consecuencias de cada menú na nosa alimentación.
- Elaboramos menús para a cea, merenda etc. no encerado dixital valéndonos de imaxes ou texto. Imprimímolos e levámolo á casa.
- Observamos cadros e pinturas con alimentos e clasificámoslos segundo sexan paisaxes ou bodegóns.
- Inventamos os nosos bodegóns dándolle a elixir ao alumnado o material (recortes, plastilina, adhesivos etc.) ou facémolos no encerado dixital e imprimímolos. Con eles ambientamos o comedor do centro.
- Investigamos na internet sobre normas para o comedor e facemos un decálogo.
- Dialogamos sobre a necesidade de lavar as mans, cepillar os dentes...
- Inventamos unha canción para despois de comer:



*O cepillo collemos
e pasta poñemos
mollamos un pouquiño
e cepillamos con cariño*

*Cepillamos cepillamos
e con auga enxaugamos
despois de comer
non te podes esquecer.*

- Conversamos sobre a necesidade de facer exercicio e as posibilidades que temos no patio da escola ou na casa.
- Preguntamos na casa sobre os xogos dos nosos avós e avoas, pais/nais; contámosllo aos compañeiros e xogamos na escola. O mestre/-a escribe o xogo para elaborar un libro para a biblioteca.
- Facemos un cadro rexistro de actividades que facemos ao chegar á casa: tempo diante do televisor, videoconsola... e as actividades extraescolares ás que imos á semana. Preguntámoslles tamén aos nosos pais/nais, irmáns...
- Facemos calendario mensual de xogos para a primeira metade do recreo:

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
Peletre	Catro esquinas	Unha, dúas, tres, políño inglés	Goma	Fútbol con pelota de tea

- Elaboramos o conto do polo Pepe en galego no encerado dixital coas imaxes escanadas do conto *El pollo Pepe* e coas voces dos nenos/-as, que pasa a formar parte do fondo bibliotecario que poderán levar en préstamo á casa para "cantárllelo" aos seus familiares.
- O/a mestre/-a elabora un CD recompilatorio cos xogos feitos no encerado dixital e as ligazóns a páxinas web informativas para que cada alumno/-a poida levar á casa e xogar coa familia. Outro quedará na biblioteca do centro.

VALORES TRABALLADOS

- Importancia dunha dieta completa e variada.
- Os hábitos de hixiene antes, durante e despois das comidas.
- Beneficios do exercicio físico.

SABÍAS QUE...

- Consumir cereais axuda a non engordar, a controlar a diabetes e regula a secreción de serotonina no sistema nervioso evitando os estados depresivos?.
- A maior fonte de ferro na dieta dos nenos/-as preescolares son os cereais?.
- As primeiras formas de trigo foron colleitas polo ser humano hai máis de doce mil anos en Asia, entre o río Tigris e o Éufrates?.
- Os expertos recoméndanlles aos cativos que fagan un mínimo de 60 minutos de actividade física diaria?.

HISTORIETAS DUNHA ALIMENTACIÓN... EMOCIONANTE!



Autores: Freyman, Saxton, Elffers, Joost.

Título: *Qué tal vexetal? Alimentos con sentimentos*

Editorial:

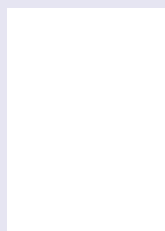
Colección Linteo. Infantil e xuvenil.

ISBN: 84-96067-22-X

Vanessa Quintián Agrafojo

CEIP A. Rodríguez Cadarso. Noia

Giuseppe Arcimboldo
El hortelano. Cuadro invertido (1590)



INTRODUCCIÓN

Dende a educación infantil cada vez somos máis conscientes da importancia do mundo emocional do neno e da nena na escola, xa que a dimensión afectivo-emocional dos nosos pequenos e pequenas xorde nestas primeiras idades en que o obxectivo é favorecer o crecemento e benestar da persoa.

Deste xeito, o obxectivo xeral desta experiencia é afondar nas diferentes competencias emocionais: conciencia emocional (coñecemento de si mesmo percibindo os propios sentimentos e emocións); regulación emocional e, polo tanto, expresión emocional; autonomía persoal e habilidades da vida e benestar físico e mental a través dos diferentes alimentos, que inclúe a dieta diaria dos nosos pequenos/as, e das situacións e vivencias que estes significan para os nenos/as.

Para poder traballar cos nenos e nenas estes conceptos, decidín empregar recursos moi útiles nestas idades, xa que poden ser considerados como a linguaxe da infancia: os contos e as obras de arte. Son dous recursos que habitualmente utilizamos nas nosas

aulas para traballar a expresión oral, plástica, corporal, musical... pero onde queda a súa riqueza emocional?, quen dixo que os alimentos que inxerimos non senten e non nos fan sentir, recordar, experimentar momentos emocionantes?

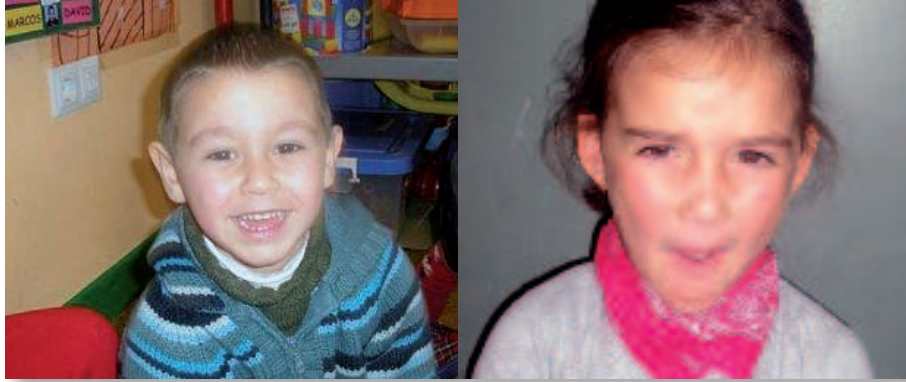
Estas dúas cuestións serán o punto de partida da secuencia que presento a continuación.

ANTES DA LECTURA

- Na asemblea falamos da comida preferida de cada neno/a: por que esa é a súa comida preferida?, cando come esa comida (na fin de semana, cando celebra algo...)?, por quen están acompañados á hora de comer ou cando comen esa comida?, é ou non saudable?...
- Pensar comidas especiais, que momentos, situacións lles recordan determinados alimentos. Para isto presentamos diferentes imaxes como, por exemplo:



- Ademais de imaxes de situacións, preséntanse fotos de diferentes alimentos e expresamos coa cara como nos sentimos ao ver diferentes alimentos (limóns, azucre, amorodos, lentellas, café, verduras, peixe...). Fotografamos as caras.



- Presentación de láminas de arte de Giuseppe Arcimboldo:



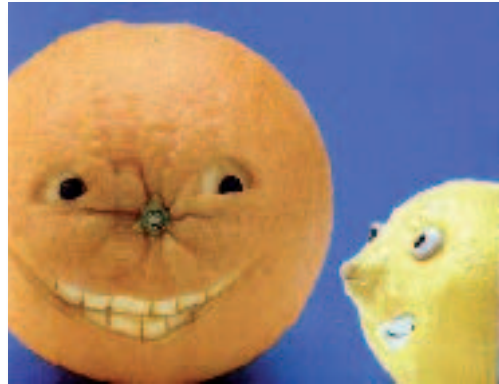
LECTURA:

- Lectura das láminas de arte e das imaxes presentadas: que lles suxiren as láminas?, que lles transmiten (alegría, medo, tristeza, noxo...)?

Para isto imos presentando anacos da lámina, ata que finalmente a ven toda.

Presentamos diferentes obxectos que aparecen nas láminas e falamos deles por separado, sen ter nada que ver co contexto da lámina.

- Lectura de imaxes presentadas: como se senten ao recordar esas situacións vividas?
- Lectura de imaxes do conto de Saxtoon Freimann e Joost Elffers *Que tal, vexetal? Alimentos con sentimentos*, Edicións Linteo.
- Lectura de fotos que traian da casa nas que aparezan comendo en familia, celebrando... Explicase na asemblea aos demais compañeiros/as da aula que pasaba nese momento, como se sentían, que tipos de alimentos aparecen, se son saudables, non saudables...
- Tomar consciencia do tipo de alimentos que empregamos para determinadas situacións: celebración de aniversarios, festas, enfermidades como gastroenterite, gripe, estrinximento... Falar das características deses alimentos.



DEPOIS DA LECTURA

- Pirámide alimenticia emocionante. Fotografar as expresións dos nenos/as ante as imaxes presentadas anteriormente: fotos, obras de arte... e compoñer unha pirámide dos alimentos coas fotos expresando o que nos suxire cada nivel da pirámide alimenticia.
- Caras emocionantes que alimentan: con recortes de folletos de supermercado, de láminas de arte (Arcimboldo, bodegóns...) intentar compoñer caras diferentes: caras doces (azucres, lamberetadas, chocolate...), caras amargas (limóns, laranxas...), caras saudables (verduras), caras salgadas. O/a mestre/a daralles a característica da cara que van compoñer e eles terán que buscar alimentos axeitados para compoñer a cara con esa característica.
- Unha vez que cada neno/a compuxo a cara inventará a súa historia, de xeito que cada cara se converta nun personaxe alimenticio con historia propia. Eles ditaranme a historia, que eu transcribirei. Logo os/as nenos/as escriben o título.
- Elaboración de receitas para poñerse contento, para dar medo, para rir, para curar algunhas enfermidades frecuentes na educación infantil, para que non nos caian os dentes, para adelgazar, para engordar un chisquiño... Os/as pequenos/as, en grupos de catro, terán que pensar que tipo de ingredientes levarán estas receitas e o procedemento de elaboración. Todas as receitas viaxarán ás casas no libro de receitas viaxeiro. Nunca se sabe cando podemos necesitar deste tipo de receitas.

- Logo da lectura das imaxes do conto *Que tal, vexetal?*, os/as nenos/as, en grupos de catro, seleccionarán aquelas imaxes que máis lles chamaron a atención e inventarán unha pequena historia onde se reflecta o porqué dese estado de ánimo que presentan os alimentos elixidos. Inventarán para cada personaxe un nome que compoñerán con letras móbiles e ilustrarán a historia utilizando a técnica da colaxe, buscando fondos axeitados co contido que nos transmite a historia (cores alegres, tristes...).

VALORES TRABALLADOS

- A cooperación e o traballo en grupo.
- A escoita activa e o respecto polo que contan os demais compañeiros/as da aula.
- Adquisición de hábitos de hixiene e alimentación saudables.
- Respetto e interese por coñecer e celebrar festas e tradicións culturais.
- Importancia de transmitir e respectar o que senten e pensan ante situacións diferentes.

SABÍAS QUE...

- Un allo ao día aumenta a vida.
Inxerindo un dente de allo cru ao día, aumenta a lonxevidade.
Contra a arteriosclerose ou a hipertensión recoméndase aumentar a dose a tres dentes diarios. Unha boa alternativa para evitar o cheiro a allo é recorrer ás cápsulas ou extractos nos que se presenta comercializado
- Calquera froita cítrica que teña fibras (kiwi, limón ou laranxa) axuda a que a vesícula funcione mellor e elimine as graxas a través do intestino.
- A mazá limpa os dentes.
A mazá non pode substituír a pasta dental, pero, ao conter pouco azucre, non favorece a formación dos microorganismos que provocan as caries.
- O xeadado é dixestivo. Desde tempos remotos sábese que os cítricos, e en especial o limón, son colecistoquinéticos (é dicir, que axudan a unha mellor función vesicular). Así, un xeadado de limón despois das comidas axuda a que a vesícula traballe mellor.
Pero os outros xeadados non achegan ningún beneficio dixestivo e, nalgúns casos, ata poden perturbalo.
- Non é bo cear carne. As carnes e/ ou frituras producen unha dixestión lenta (de tres a catro horas), que perturba o descanso e provoca cansazo polas mañás. O mellor é comer sinxelamente polas noites. De aí o refrán: "Almorzar como reis, xantar como príncipes e cear como mendigos".

O TESOURO AGOCHADO: A PATACA



Autor e ilustrador: Pepe Carreiro
Título: Como é a Patata de Galicia
Colección: Os Bolechas queren saber...
Editorial: A Nosa Terra.
ISBN: 978-84-8341-048-6

Vanessa Arca Magariños

CEIP Nosa Señora da Dores.
Forcareí

SINOPSE

Da man de Carlos, Loli, Pili, Braulio, Sonia, Tatá e Chispa, descubriremos o tesouro agochado: a patata. Veremos onde se cultivaba, como chegou a Europa, as variantes, como se sementa e se recolle, cales son as súas enfermidades...

INTRODUCCIÓN

Este ano que remata, 2008, foi o Ano Internacional da Patata, xa que a ONU pretende sensibilizar sobre a valía da patata, alimento que podería ser a solución á fame e á pobreza. Ademais, temos que consideralo de grande importancia, xa que é o cuarto alimento do planeta e, sobre todo, un dos alimentos necesarios dentro da roda alimenticia, e, polo tanto, dentro da alimentación dos nosos alumnos/as.

As patacas aparecen de forma continua na alimentación dos máis pequenos, pero sobre todo, a través desta pequena secuencia didáctica, preténdese sensibilizar o noso alumnado sobre a importancia da agricultura dentro da conservación do noso planeta, resaltando, como non, este alimento.

ANTES DA LECTURA

- Recolleremos as ideas previas do noso alumnado. Para iso preguntaremos e iremos recollendo nun panel (papel continuo) os seus coñecementos sobre a pataca: que é unha pataca?, onde atopamos patacas?, comemos patacas?, como?, que alimentos nos gustan máis?, cando apareceu a pataca?, onde?, son todas iguais?, sofren enfermidades coma nós?, onde nace e medra?, por que medra debaixo da terra?, para que se usa?...

A LECTURA

- Lemos o libro na asemblea, en gran grupo, e, se fose posible, proxectaríamos o libro, para poder analizar e interpretar, á par que ver de forma clara, as imaxes que se nos presentan. Durante a lectura, xurdirán moitos comentarios, que teremos en conta, parando se fose necesario.

DEPOIS DA LECTURA

- Buscamos máis información en libros, enciclopedias, a internet... e a través das familias. (escribese unha circular para pedir información relacionada co tema). Con esa información comeza a nosa investigación sobre a pataca, da man duns amigos curiosos: os Bolechas. Con todo o material que se achegue, crearemos unha zona de investigación sobre a pataca.

COMEZAMOS A INVESTIGAR

- Descubriremos diferentes nomes da pataca dependendo da zona xeográfica: *papa* (Sudamérica e Canarias), *patata* (España), *potato* (inglés), *ponme de terre* (francés), *batata* (portugués), *patate* (italiano), *potatis* (Sueco), *patates* (turco), *patate* (grego)... Xogaremos e comporemos os distintos nomes tanto en papel como no encerado dixital.



- A difusión da pataca por varios países do mundo permitiranos ver diferentes zonas xeográficas nas que se cultivou este alimento. Para iso marcaremos as zonas de cultivo nun mapa do mundo (Canarias, península Ibérica, Roma, Viena, Londres, Francia e Países Baixos...). Sobre todo, destacaremos as zonas galegas de cultivo de pataca de Galicia: Bergantiños, Terra Chá, Lemos e A Limia. Situarémolas nun mapa mudo.
- Analizaremos as partes da planta, diferenciando cada unha delas: follas, flores, talo, raíces e tubérculo.
- Conversaremos sobre a variedade de patacas que existe. Utilizaremos diferentes fotografías e compararémolas, referíndonos ao seu tamaño, cor, forma; preguntarémolles sobre as que máis lles gustan, por que, cal é a habitual nas súas casas...
- Realizaremos diferentes actividades plásticas: estampados (con diferentes formas e debuxos mollarémolos en pintura e plasmarémolos no papel), composición divertidas con patacas (caras, animais...), pataca á que lle medra o pelo...



- Realizaremos o noso pequeno horto: plantaremos patacas en testos e anotaremos as tarefas e coidados que necesitan establecendo quendas. Cada semana iremos rexistrando os progresos, os avances que se producisen.
- Do mesmo xeito, poderémonos achegar a un horto ou invernadoiro real.
- As patacas tamén enferman. Investigaremos as pragas ou fungos que afectan este alimento, entre as que destacan, sobre todo, as pragas do escaravello e do pulgón.
- Realízanse propostas psicomotrices:
 - Faranse carreiras de relevos con patacas.
 - Bailaremos con patacas.
 - Bailaremos e cantaremos " Al corro de la patata".
- Colocaranse na aula, ou no comedor, se contásemos con el, diferentes formas de preparación da pataca: fritidas, cocidas, aliñadas... Conversaremos sobre as formas de preparación deste alimento e probarémolo. Posteriormente, comentaremos as impresións.
- Elaboraremos un libro de receitas de patacas: tortilla de patacas, patacas cocidas, puré de patacas, pudín de papas..., para iso contaremos coas achegas familiares.
- A popularidade da pataca é tal que aparece en varias obras artísticas:

*Os comedores de patacas.
Van Gogh, 1885*



*Plantando patacas.
Jean François Millet.*

- Analizaremos e exploraremos estas obras pictóricas enumerando os elementos que aparecen en cada unha delas: que aparece nesta obra?, son persoas?, que están a facer?, están tristes ou contentas?, como son as cores do cadro?, que cambiaríamos de cada un deles?, por que?...
- Para finalizar esta secuencia poderíamos ter a visita dun pataqueiro que nos ofrecese máis información sobre este alimento.

VALORES TRABALLADOS

- Importancia da pataca dentro da conservación do planeta.
- Importancia da actividade psicomotriz para un estado completo de saúde. É importante que o alumnado destas idades realice diferentes actividades psicomotrices para conseguir un estado completo de benestar.
- Beneficio que producen os diferentes alimentos, como a pataca, ao noso organismo. É necesario, para poder respectar a roda alimenticia, que os nosos pequenos consuman todo tipo de alimentos, de forma controlada, evitando o abuso duns fronte a outros.

SABÍAS QUE...

- A pataca usábase en Francia como adorno, ata que o farmacéutico Antoine Parmentier (1737-1813) demostrou a súa utilidade como alimento.
- A pataca chip máis grande foi presentada pola empresa Pringle en 1990; medía 58 x 37 cm.
- Moitas das propiedades alimentarias deste alimento atópanse na pel. Sempre que se poida, deberá cociñarse sen quitala, tendo en conta que debe tratarse de patacas de colleita recente, tamén chamadas patacas novas. Unha boa forma de preparalas é enforalas durante 20 minutos coa pel, despois de limpalas axeitadamente, ou cociñar patacas asadas ao forno, cunhas gotas de aceite.
- A pataca foi gabada por poetas como Neruda a través da "Oda a la patata"

ODA A LA PATATA

Papa,
te llamas,
papa
y no patata,
no naciste con barba,
no eres castellana:
eres oscura
como
nuestra piel,
somos americanos,
papa
somos indios.
Profunda
y suave eres,
pulpa pura, purísima
rosa blanca
enterrada,
floreces,
allá adentro
en la tierra,
en tu lluviosa
tierra
originaria
en las islas mojadas
de Chile tempestuoso,
en Chiloé marino,
en medio de la esmeralda
que abre
su luz verde
sobre el austral océano.
Honrada eres

como
una mano
que trabaja en la tierra,
familiar
eres
como
una gallina,
compacta como un queso
que la tierra elabora
en sus ubres
nutricias,
enemiga del hambre,
en todas
las naciones
se enterró tu bandera
vencedora
y pronto allí
en el frío o en la costa
quemada
apareció
tu flor
anónima
anunciando la espesa
y suave
natalidad de tus raíces.
Universal delicia,
no esperabas
mi canto,
porque eres sorda
y ciega
y enterrada.

ATRÉVETE A PROBAR



INTRODUCCIÓN

Éche ben certo que moitas nenas e nenos *comen cos ollos e non coa boca*. Ás veces, non queren probar a comida simplemente porque non lles gusta a súa aparencia, e nin sequera se preguntan: como saberá? Por que non intentamos dende a escola que cambien esta forma de actuar ante certos alimentos? Unha alimentación equilibrada ten que ser variada. Esta proposta didáctica pretende facerlles ver ás nenas e nenos que algunhas comidas que, para elas e eles, non teñen bo aspecto poden ter moi bo sabor e que, para poder dicir que algo non lles gusta, primeiro teñen que probalo.

Propoñámoslles o seguinte reto: ATRÉVETE A PROBAR!

ACTIVIDADES

- Establecer unha serie de conversas (varias sesións) coas nenas e nenos para investigar diferentes aspectos da súa alimentación e os coñecementos que teñen sobre as comidas e alimentos:
 - Que alimentos son os que máis consomen e os que máis lles gustan?.

- Que alimentos non toman nunca? e, por que?.
- Saben que ingredientes se utilizan nas diferentes comidas?.
- Coñecen algunha receita?.

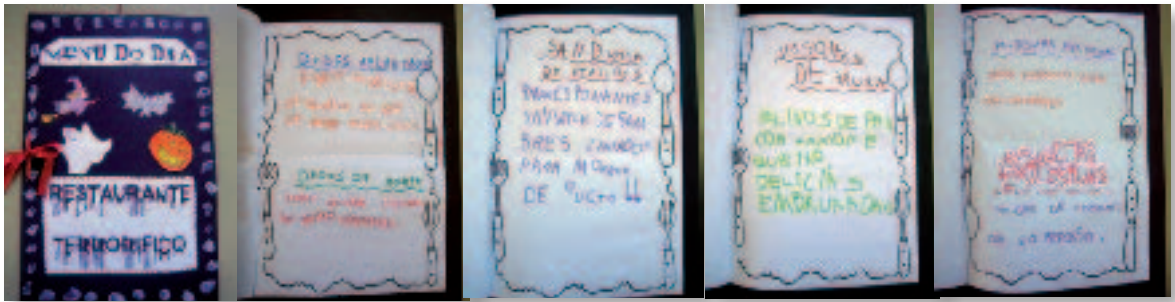
Facer un mural co seguinte esquema:

COMIDAS QUE NOS GUSTAN...	COMIDAS QUE NON NOS GUSTAN...	COMIDAS QUE TEÑEN "BOA PINTA"...	COMIDAS QUE TEÑEN "MALA PINTA"...

- Explicar as súas respostas dun xeito razoado, pensando por que unhas comidas lles gustan e outras non, se hai algunha relación entre as comidas que lles gustan e as que teñen boa pinta (segundo elas e eles) e, do mesmo xeito, entre as que non lles gustan e as que teñen mala pinta (segundo elas e eles).
- Converterse en cociñeiras e cociñeiros e facer un restaurante terrorífico onde todas as comidas van ter un aspecto arrepiante pero un sabor riquísimo. Esta actividade pode facerse coincidir coa festa do Samaín.
 - *Elección do menú.* Buscamos información na casa, en libros de receitas, na internet etc. sobre como elaborar diferentes comidas con aspecto terrorífico e tomamos nota. Con esa información inventamos o noso menú.
 - *Elaborar o noso propio libro de receitas.* Se podemos conseguir folletos de publicidade de diferentes supermercados, miraremos os ingredientes que leva cada unha das receitas e buscarémolos nos folletos, recortarmolos e pegarmolos nunha folla que levará por título o nome da receita. Noutra folla podemos facer un debuxo da dita receita.



- *Elaborar a carta do restaurante.* Con diferentes técnicas plásticas facemos a portada da carta do restaurante. Escribimos cada un dos pratos que imos ter no menú, clasificados en primeiros pratos, segundos pratos, sobremesas e bebidas, cunha pequena descrición do que é cada cousa pensada entre todas e todos.



- *Cociñar os pratos elixidos.* Coa axuda dalgunha mamá ou papá cociñamos cada unha das receitas do noso menú e colocámolas nas mesas do restaurante (unha aula decorada para a ocasión).



PROPOSTA DUN MENÚ TERRORÍFICO

<p>PRIMEIROS PRATOS</p>	 <p>Dedos de momia: queixo fresco con olivas.</p>	 <p>Dedos esmagados: pan de molde con crema de cacao e améndoas.</p>	 <p>Dedos cortados: salchichas cocidas con améndoas.</p>
<p>SEGUNDOS PRATOS</p>	 <p>Ollos de cenoria: cenorias con maionesa e olivas.</p>	 <p>Sándwich de ataúdes: pan de molde con friames variados.</p>	 <p>Vasoíras de bruxa: paucións de pan con xamón e queixo.</p>
<p>POSTRES</p>	 <p>Arañas: chocolate con fíos de regalicia.</p>	 <p>Piruletas explosivas: chocolate con petazetas.</p>	 <p>Pantasma merengadas: merengue con ollos de regalicia.</p>
<p>BEBIDAS</p>	 <p>Refresco do home invisible: auga fresca.</p>	 <p>Sangue de vampiro: zume de tomate.</p>	

- *Probar os pratos cociñados.* Comprobar que o aspecto das comidas non ten nada que ver co seu sabor.
- *Convidar a toda a comunidade educativa a probar o menú terrorífico.* Con anterioridade poden elaborar no ordenador, coa axuda da mestra ou mestre, carteis para anunciar o día que se vai facer o restaurante e convidar a toda a comunidade educativa a probar o menú. As nenas e nenos guiarán polo restaurante a todos os asistentes, explicándolles en que consiste cada un dos pratos preparados (ingredientes, forma de preparación etc.) e animándoos a probar.
- Comentar, escribir e reflexionar sobre as diferentes sensacións que tiveron o día do restaurante:
 - ao probar os alimentos cun aspecto arrepiante pero con bo sabor;
 - sobre o que pensaban elas e eles cando algún dos asistentes non quería probar algún dos pratos porque non tiña bo aspecto, despois de todo o traballo que pasaran preparándoos;
 - establecer relacións entre o que ocorreu ese día e o que ocorre diariamente nas súas casas á hora do xantar.
- Pedirlles ás familias que saquen fotos cociñando nas súas casas, servindo a comida, comendo etc. e recompilar fotos do día do restaurante no colexio para facer un mural grande co lema "ATRÉVETE A PROBAR", que podería ter o seguinte esquema:

ATRÉVETE A PROBAR!!



UNHA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA TEN QUE SER VARIADA



- Facer *slogans* que comecen coa frase "Atrévete a probar...". Por exemplo: "Atrévete a probar e non deixarás de medrar" ou "Atrévete a probar e verás que rico está" etc.

VALORES TRABALLADOS

- O respecto e a valoración do traballo na casa e os coidados da nai e pai.
- A importancia dunha boa e variada alimentación.
- A colaboración nas tarefas domésticas.

SABÍAS QUE...

- Cando chegou a Europa, o tomate era utilizado como planta de adorno para os xardíns e a dalia como un produto comestible.
- O sándwich xurdiu como un invento do cuarto conde de Sandwich, John Montagu, en 1762, quen lle fixo preparar ao seu cociñeiro unha mestura de carnes entre dúas rebandas de pan untadas en manteiga.
- No século XV, cando as patacas chegaron de América, pensábase que eran venenosas. Foi un farmacéutico francés, durante o reinado de Luís XVI, o que se encargou de promover este alimento para que fose consumido con normalidade.
- Non existen dúas augas iguais. É que, por moi potables que sexan, poden conter algúns microorganismos nocivos, aos cales o noso corpo non está afeito. De aí o famoso problema dixestivo "do cambio de augas".



A FESTA DO OUTONO



Alejandra Irimia Andrade
María Josefa Lestegás Rodríguez
Nuria Nonide Amor.

CEIP Juan Rey.
Vilanova de Lourenzá

INTRODUCCIÓN

Chega o outono e as árbores froiteiras están no seu mellor momento: maceiras, pereiras, figueiras, castiñeiros, nogueiras, vides... son moitas das froiteiras que se seguen a cultivar nas terras galegas.

O equipo de educación infantil do CEIP Juan Rey propuxo a realización dunha Festa do Outono na que só se consumisen froitos e froitas desta época do ano, ben ao natural ou preparados (castañas cocidas, asadas). Queríase destacar a posibilidade de realizar este tipo de reunións sen que se consuman lambetadas e produtos que non entran dentro dunha alimentación sa e equilibrada. A experiencia foi todo un éxito! E animamos a que se tomen este tipo de iniciativas en festas de aniversario, merendolas...

ACTIVIDADES

- Recollida de refráns e de ditos relacionados coa alimentación e coa estación do outono:

■ Refrás:

- Por San Xoán, a sardiña molla o pan.
- O que non sabe mañas, non come castañas.
- O que non mata porquiño, non ten lacón nin touciño.
- No outono a horta mantén o seu dono.
- Polo San Martiño, andan as noces a roliño.
- Castaña que está no camiño é do veciño.
- Come moitas uvas e aforrarás a purga.
- O que anda entre o mel algo se lle pega.
- O viño e a uva canto máis pinta máis madura.
- Con pan e viño anda o galego o camiño

■ Ditos:

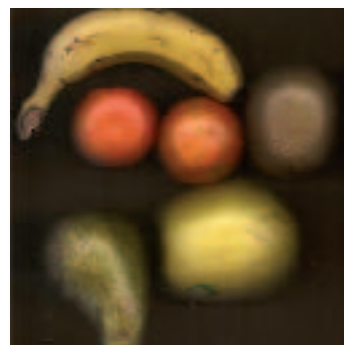
- A castaña ten unha maña, que se vai con quen a apaña.
- Ao pasar o día de San Miguel, uvas e figos por onde os houber.

- Lectura e interpretación dos refrás e ditos por parte dos nenos e nenas.
- Selección de refrás relacionados con froitos e froitas do outono.
- Repaso dos alimentos aos que se fai mención nos refrás e ditos.
- Ilustración dos refrás e ditos do outono por parte dos alumnos e alumnas en equipos e recollida deles nun libro que pasará a formar parte da biblioteca do centro e que poderá levarse ás casas dos alumnos e alumnas.
- Nomeamento de froitos e froitas propios da época, características, árbore de orixe...
- Debuxo alusivo á comida preferida de cada neno/a.
- Observación dos debuxos e comentario acerca dos alimentos mencionados: se hai moitas lambetadas, se alguén mencionou as froitas...
- Proposta das mestras aos nenos e nenas da realización dunha festa do outono: recollida de ideas previas entre os nenos/as (que é unha festa?; que precisamos para celebrala?; cando se fai unha festa, que se come?) Falar do excesivo consumo de lambetadas e dar outra alternativa: se é unha festa do outono, que poderíamos traer? Conversa sobre o que significa unha alimentación sa e equilibrada, sobre o que nos beneficia comer froitas e froitos.
- Realización de notas informativas ás familias onde se precise o nome do froito ou froita para traer á festa, a cantidade e un debuxo del.
- Elaboración de coroas en cartolina para asistir á festa, cun debuxo dun froito do outono e o propio de cada neno/a e mestre.

- Descrición das características do froito traído por cada neno: nome, cor, forma, tamaño, sabor, aroma...
- Clasificación dos froitos e froitas traídos para a festa (mandarinas, mazás, peras, kiwis, abelás, noces, milgrandas, plátanos, espigas de millo, castañas, uvas...) atendendo a diferentes criterios: xuntamos os que son do mesmo tipo (mazás con mazás, noces con noces...); diferenciamos entre froitos/as carnosos (mazá, pera, plátano...) e secos (abelás, noces, castañas...); por cores: froitos/as verdes (uvas, mazás, peras...), marróns (castañas, noces...), amarelos (mazás, millo...) etc.



- Realización de composicións cos froitos e froitas no escáner para logo ver na pantalla dixital.



(COMPOSICIÓN DE ESCÁNER)

- Conversa sobre a árbore que dá cada un dos froitos e froitas que se trouxeron.
- Busca na internet de imaxes das árbores froiteiras e posterior visita ás árbores que teñamos no patio do centro.

■ Taller de preparación da festa: fanse equipos de nenos e nenas que realizarán diferentes actividades ao mesmo tempo e polas que todos rotarán:

- Decoración para a festa. Decoración do mantel con motivos de outono, realización de debuxos para adornar o local...
- Manipulación de alimentos (previamente fálase da importancia da hixiene na alimentación). Realízanse actividades dirixidas e baixo supervisión dun adulto do tipo de pelar, cortar, debullar o millo, espremer para facer zume.



■ Flocos de millo. Realízanse cornetes de papel para meter os flocos de millo e vanse facendo na máquina os flocos para logo introducilos no cornete...



■ Colocación da mesa para a festa. Cóntanse os asistentes, número de servizos que se precisan, ponse a mesa, as cadeiras e bancos, repártense os pratos cos froitos e froitas...Trabállanse os números, cantidades, facemos distribucións...



- Asistencia á festa. Cada un senta no lugar onde está a súa coroa, saboreamos os froitos e froitas, probamos, compartimos cos demais, repasamos os nomes dos froitos e froitas que se están a comer, cantamos, sacamos fotografías...



- Actividades para despois da festa:
 - Comentarios e valoración do evento por parte dos asistentes: se nos gustou ou non, que tal o pasamos?, se nos gustou a comida, quen sabe o motivo de que estoupe o millo cando se mete na máquina?
 - Realización de debuxos alusivos á festa.
 - Vista das fotografías na pantalla dixital.
 - Reconto das veces que se comen froitos e froitas na casa e no comedor escolar durante a semana, mediante unha táboa onde se recolla: o día en que se come froita, que froita, cando e forma de consumición...
 - Estudo dos resultados e posterior comunicación ás familias elaborando un informe que os recolla.

VALORES TRABALLADOS

- Alimentación sa e equilibrada.
- Educación para a saúde e a hixiene. Importancia das condicións hixiénicas na manipulación dos alimentos.
- O gusto polo traballo colaborativo.
- Valoración dos produtos de Galicia e da cultura popular.

SABÍAS QUE...

- Só algunhas variedades de millo estoupan (unha delas é a chamada millo reventón ou a variedade *Zea mays everata Sturt*). O motivo de tal feito é a súbita expansión do contido do gran debido á ruptura repentina da casca e a posterior formación dunha masa esponxosa de cor branca, que basicamente é o resultado dun sobrequecemento da humidade.
- Durante centos de anos, en Galicia a castaña foi o alimento básico e o seu consumo minguou coa chegada da pataca. Na actualidade apenas quedan o 25% dos castiñeiros que poboaron Galicia, pero, aínda así, as castañas galegas véndense para o resto de España e expórtanse a moitos países, especialmente a América, Europa e Xapón. En Estados Unidos é tradición celebrar o Día de Acción de Grazas xantando pavo con castañas.

OS PEQUENOS BARBANZÓNS: O LADRÓN DE MEL



Autor e ilustrador: Pepe Carreiro.
Título: O ladrón de mel
Colección: Os pequenos barbazóns
Editorial: Toxosoutos
ISBN: 84-96259-09-9

Paula Fernández López.
CEIP Atín-Cela. Mos

INTRODUCCIÓN

Esta exemplificación didáctica realízase na aula de 3 anos do CEIP Atín-Cela de Mos. A titoría conta con 19 nenos e nenas cun contorno sociofamiliar de nivel medio e cunha forte influencia dos valores do campo. A maioría das nais traballan na casa e os pais no sector servizos.

A idea de traballar este conto xorde polos problemas detectados que atopo na aula con respecto á alimentación saudable, tanto nas merendas coma en datas sinaladas e aniversarios, xa que na maioría das familias recorren á pastelería industrial, o que fai que os nenos e nenas non aprecien os produtos naturais e típicos como o mel, así como o seu alto valor nutritivo.

Como un dos recursos para traballar os valores de alimentación e hábitos saudables escollín o conto *Os pequenos Barbazóns: o ladrón de mel*, xa que se axusta aos meus obxectivos. O libro ten o mérito de ser moi motivador para os nenos e as nenas, xa que

estes se mostran expectantes ante o mundo animal e acollen con moito interese os temas relacionados con el.

Elixín este conto tamén polo formato no que se presenta o libro, de banda deseñada, xa que están acostumados a ver contos máis tradicionais, polo que así se poden familiarizar coa variedade de libros que hai. Adáptoo aos nenos e nenas de tres anos amosándollo nunha presentación para o encerado dixital que servirá como reforzo visual e auditivo. Do mesmo xeito, traballo a cultura castrexa dende a comparación entre as vivendas e a alimentación que tiñan e a que temos nós.

A educación en valores está presente ao longo do conto en moitos momentos: a cooperación, o traballo en equipo, a educación ambiental, a educación para a saúde, entre outros, como a igualdade de xénero e de oportunidades. Especialmente reforzarei tamén a educación intercultural, relacionando a torta de mel co mundo árabe, xa que á nosa escola acábanse de incorporar dous nenos marroquís, polo que é unha proposta para fomentar a integración.

A temporización da secuencia didáctica consta de dous momentos:

- 1) Nun primeiro nivel traballo os hábitos de alimentación sa e saudable de modo diario, incidindo particularmente nas prácticas do almorzo e na merenda do recreo, recordando a conexión e implicación coas familias, das que se require colaboración, e a integración da secuencia coas prácticas das merendas sas que se traballan en toda a etapa infantil e primeiro ciclo de primaria (fundamentalmente dende a coordinación dos equipos de ciclo, que son moi participativos nesta proposta) e pasan a formar parte das programacións didácticas do curso e de ciclo e no Proxecto Educativo de Centro.
- 2) Un segundo nivel de traballo específico sobre a alimentación vén determinado polas oportunidades que ofrecen as festas e conmemoracións escolares con connotacións gastronómicas (Magosto, Entroido, aniversarios...), así como pola colaboración activa das familias na recollida de receitas e na súa elaboración.

ANTES DA LECTURA

- Creamos un ambiente adecuado que ben pode ser unha cadeira contacontos e unha variña máxica que te converte en contacontos.
- Recordamos as normas de escoita dos contos.
- Exploramos o conto novo que apareceu na clase, o tamaño, as cores, a estrutura de banda deseñada e os personaxes que aparecen.
- Facemos pequenas hipóteses sobre o asunto que pode tratar o conto.

LECTURA

- Visitamos a biblioteca do cole e levamos debuxos como agasallo para a mascota, que escoitará connosco o conto.
- Lectura do conto mentres se van amosando as viñetas no encerado dixital.

DEPOIS DA LECTURA

- Exploramos os distintos formatos impresos: libros, contos, cómics, xornais...
- Facemos un circuito motor imaxinando que somos os personaxes do conto e as aventuras que van vivindo, vendo as diferenzas entre os castros e as nosas casas.
- Investigamos como é unha colmea, quen vive nela, onde se garda o mel e como se encarga cada abella das súas tarefas, buscando a relación do mel coas abellas e observando a importancia de traballar todas xuntas para lograr un tarro de mel.
- Buscamos información do traballo das abellas, do exercicio que fan, de como se comunican, por que agora escasean e da importancia da súa existencia para o medio natural.
- Distinguimos alimentos naturais, como o mel, fronte aos artificiais, como as larpeiradas. Clasificamos os doces. Vemos os beneficios que lle proporciona o mel ao noso corpo: alimenticios, estéticos, dietéticos...
- Facemos o *Animate a cociñar co mel. Receitairo larpeiro* conxuntamente coas familias que se encargan de atopar receitas sinxelas co mel como un ingrediente máis.
- Co xornal facemos abelliñas coas que logo adornamos a clase.
- Vemos a importancia de comer san e da elaboración tradicional e caseira fronte á industrial. Elaboramos na clase a receita da torta de mel. Invitamos os pais e nais a que nola proben.
- No Magosto faremos para o cole castañas e noces recubertas de mel. No Entroido traeremos da casa orellas, filloas e outros doces con mel, aproveitando os pratos compartidos arredor do motivo culinario que este conto nos permite desenvolver e fomentando a convivencia da comunidade escolar.
- Seguindo a liña integradora, e resaltando a oportunidade formativa que ofrece o ter marroquis no cole, traballaremos o achegamento a outras culturas dende o mundo culinario nunha xornada gastronómica na que degustemos pratos de distintas procedencias.
- A secuencia didáctica podería completarse cunha visita ao Museo do Mel ou a través do enderezo www.abelleiro.com.

VALORES TRABALLADOS

- Consumo responsable.
- Hábitos saudables de alimentación e exercicio físico.
- A conservación do patrimonio ambiental galego.
- A cooperación e o traballo en común na vida en sociedade.
- A igualdade de xénero entre homes e mulleres.

SABÍAS QUE...

- A lingua das abellas. Cando un exemplar descobre un campo de flores, regresa á colmea e fai unha danza. Segundo a orientación, a velocidade e o tamaño da área sobre a que se move a abella, comunica ao resto a distancia e a localización do alimento.
- As abellas aliméntanse tamén de pole, que lles proporciona proteínas, vitaminas, minerais e graxa.
- A abella voa uns 800 quilómetros na súa vida de obreira e produce só unha culleriña de mel. En condicións tranquilas, a abella obreira voa a 24 quilómetros por hora e ata 40 quilómetros durante curtos períodos de tempo e traballa de 7 a 10 horas diarias.
- As abellas fan un papel esencial na natureza, xa que se encargan de polinizar as especies florais e favorecen o desenvolvemento dos cultivos florais, pero son moi sensibles á contaminación. Por iso é importante que respectemos o seu medio evitando, por exemplo, o uso de pesticidas nas árbores e a destrución das sebes e o fomento de cultivos como a alfalfa.
- Xa o dicía Einstein: "se a abella desaparecese da superficie do globo, ao home só lle quedarían catro anos de vida: sen abellas non hai polinización, nin herba, nin animais, nin homes..."



De bocado en bocado... de xogo en xogo. Experiencias de aula

RECEITA DA TORTA DE MEL

A torta de mel tamén se chama *leikaj* e é a torta típica de Israel, que empregan para acompañar as festas e os momentos de ledicia.

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 cunca de azucre
- 1 cunca de mel
- ½ cunca de aceite
- 1 cunca de auga quente
- 4 cuncas de fariña peneirada
- 1 sobre de lévedo
- ½ cunca de noces en anacos

Preparación:

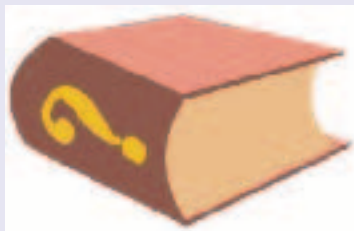
Batemos os ovos ata que estean escumosos, botando o azucre, o mel e o aceite. Pouco a pouco botamos a fariña mesturada co lévedo e as noces. Mesturamos todo ben coa culler de madeira e botamos a mestura nunha tarteira forrada con papel de manteiga. Cociñamos no forno moderado, ata que estea dourada, e deixámola arrefriar. Logo convidamos co desexo de que quen nos rodea se sinta feliz.



CONCLUSIÓN

Gustárame rematar cunha pequena conclusión na que fago constar que o esencial desta experiencia é a participación activa da comunidade escolar, así como a motivación intrínseca e extrínseca dos participantes e, por suposto, a importancia da animación á lectura que lles achegue aos nenos e nenas a idea de que nun libro non só hai letras, senón unha chea de historias vivas.

ADIVIÑAS DA AUGA



Alicia M. Leboráns Budiño

CEIP Alexandre Rodríguez
Cadarso. Noía

Norma Pérez López

CEIP Flavía. Padrón

María Teresa Fuertes Fraile

CEIP Raíña Fabíola. Santiago

Rosa Raviña Díaz

CEIP Arquitecto Casas Novoa.
Santiago

Un dos elementos máis importantes para o noso organismo é a auga, xa que para poder sobrevivir precisamos consumila diariamente. A nosa intención é facer que os nenos/as sexan conscientes disto.

ANTES DAS ADIVIÑAS

Conversa en gran grupo para recoller ideas sobre o que saben das adiviñas:

- Facer un remuíño de ideas sobre as adiviñas que coñecen.
- Para que serven as adiviñas?

Xogar ao "Vexo, vexo...".

ADIVIÑAS

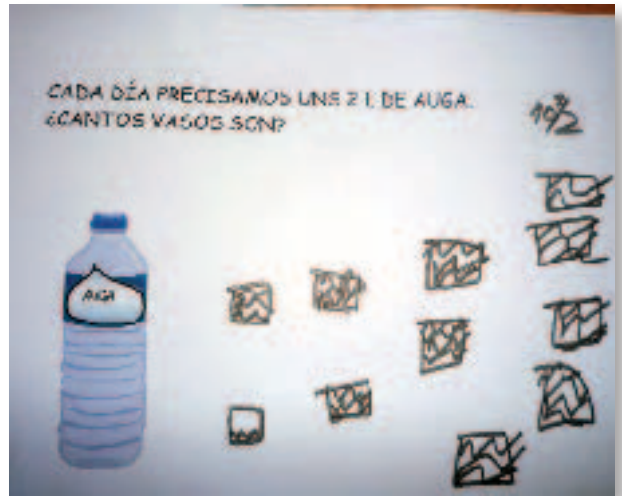
Entre todos tentamos descubrir de que tratan, procurando as respostas e xustificando as solucións.

O lume tenme medo, as plantas querenme, límpo todo o que toco e tómasme se tes sede.	Da terra vou ao ceo e do ceo hei de volver; son a alma dos campos que os fai florecer.	Non teño cor, non teño sabor e como me buscas cando vai calor!
Camiña pola pel e corre polo sangue; que é?	Adiviña quen son: canto máis lavo máis sucía vou.	Da terra subín ao ceo, do ceo baixeí á terra e estáncome nas pozas para que te divirtas.

DEPOIS DAS ADIVIÑAS

- Ilustramos as diferentes adiviñas e facemos un libro con elas.
- Inventamos as nosas propias adiviñas, que engadimos ao libro.
- Falamos da importancia da auga centrándonos no noso organismo.
- Vemos imaxes e vídeos referentes á auga (nenos bebendo, correndo e que teñen sede, importancia de beber...).
- Comentar o que observamos nas imaxes e vídeos.
- Lectura e comentario de diferentes textos sobre a auga na alimentación diaria e a súa repercusión no noso organismo.
- Representar pintando nun corpo as 2/3 partes de auga que ten o corpo humano.
- O corpo precisa aproximadamente dous litros diarios de auga. Imos comprobar cantos vasos de auga se enchen con dous litros. O resultado será diferente en función do tamaño do vaso. Despois representámolo no papel.
- Como consegue o organismo toda a auga que precisa? Imos intentar responder esta pregunta entre todos e despois contrastar as nosas conclusións coas informacións obtidas da internet, libros, artigos de revistas... Completaremos unha táboa na que aparezan alimentos que nos proporcionan auga e compararemos cales teñen máis ou menos (laranxa, plátano, pan...).





- Elaboramos un posible menú dun día. Comprobamos en cada comida de onde podemos obter a auga que precisamos para concluír que a podemos obter doutros alimentos e non só bebéndoa.
- Investigamos para que necesita o noso organismo a auga que inxerimos: transporte e termorregulación. Explicaremos en que consisten estes dous procesos e faremos experimentacións cun termómetro medindo a temperatura corporal.
- O organismo tamén elimina auga a través da respiración, da suor, da pel, dos ouriños, das feces. Aproveitamos diferentes momentos para comprobar a eliminación da auga (mexar, estar cheos de suor despois do recreo, xogamos a embazar espellos...).

- Se o organismo perde demasiada auga prodúcese deshidratación. Faremos experimentos deshidratando diferentes alimentos no microondas. Despois escribirán algunhas das causas que poden provocar a deshidratación.
- Baixo o título "Sabías que..." facemos unha listaxe con cousas referentes á auga na alimentación.
- Agora que xa sabemos que a auga é tan importante, imos investigar que a compón: partimos dunha bóla de plastilina e desfacémola en anaqüiños moi pequenos ata precisar unha lupa para poder vela. Seguimos desfacéndoa ata que non a vemos. Neste momento introducimos o concepto de molécula, que só podemos apreciar a través do microscopio.
- Buscamos moléculas de auga na internet e vemos de que están formadas: hidróxeno e osíxeno. Representámolas a través dun debuxo.



VALORES TRABALLADOS

- Importancia da auga para a vida do organismo.
- A auga é fundamental na nosa alimentación diaria.

SABÍAS QUE...

- Unha persoa pode pasar ata dous meses sen comer, pero menos dunha semana sen auga.
- O 83% do noso sangue é auga.
- O home e a muller teñen diferente proporción de auga.

FACEMOS MAZAPÁN



Autora: Raquel Méndez
Ilustradora: Elena Manero
Título: "Homiño de mazapán"
Ilustracións de Elia Manero
Editorial: Kalandraka Editora
Colección: Os Contos do Trasnó Comodín

José Manuel García Sanmartín.
CEIP Balaídos. Vigo

Esta secuencia didáctica foi elaborada en base ao traballo xurdido a partir do proxecto *Facemos mazapán*, no que participaron as aulas de tres e cinco anos da liña de galego do CEIP Balaídos de Vigo.

A modo de motivación inicial, escollemos o conto *Homiño de mazapán*.

SINOPSE

Había unha vez unha parella de avós que vivían sos. Un día, amasando, ela pensou en facer un homiño de mazapán. E fixo a figuriña: con dous figos de ollos, unha noz de nariz e na boca un sorriso de marmelada de amoras. Meteuna no forno e cando o abriu saíu correndo un homiño de mazapán para o xardín. Foron os dous anciáns tras del para ver de pillalo. Na súa fuxida, unha vaca e logo un cabalo, ao velo pasar, pensaron en comelo, polo que tamén pegaron a correr detrás súa. Chegou a un río e para se librar dos seus perseguidores, aceptou a axuda da raposa, que

se ofreceu a levalo á outra beira. Para que non caese, díxolle de poñerse no seu lombo, despois nas orellas e logo no fociño... ata que acabou papándoo.

ANTES DA LECTURA

- Falamos sobre as comidas que cremos que son propias desta época do ano, o Nadal: que ceamos na casa en Noiteboa, que comemos o día de Nadal, na noite de fin de ano, en Aninovo, en Reis.
- Como esta actividade foi realizada nas aulas de tres e de cinco anos, recorreremos á colaboración das familias para que achegasen información sobre estas comidas.
- Examinamos a portada do conto: o título, o debuxo, outras letras que hai...
- Que sabemos sobre o mazapán?

LECTURA

- En cada clase faise unha primeira lectura sen mostrar as ilustracións.
- Faise unha segunda lectura ensinando as ilustracións e parando en cada páxina para comentalas.

DESPOIS DA LECTURA

- En gran grupo, vanse pasando as páxinas do libro (previamente escanadas) no encerado dixital ao tempo que nenos e nenas van contando a historia.
- Buscamos en revistas e folletos publicitarios distintas comidas coas que elaboraremos por grupos un menú de Nadal.
- Recopilamos as achegas das familias sobre as comidas desta época do ano e ímolos organizando nun mural, segundo distintos criterios: do propio día en que se comen, do tipo de prato que é (entremés, primeiro prato, sobremesa), do seu sabor etc.
- Comparamos o menú que elaboramos por grupos coa información do mural.
- Falamos sobre os personaxes do conto, buscamos na internet imaxes deles e comparámolos entre si. Escollemos as que nos gustan para o noso conto.
- Elaboramos o noso propio conto do homiño de mazapán no encerado dixital: debuxamos os fondos e sobre eles inserimos os personaxes escollidos.
- Comparamos as imaxes escanadas dos personaxes que eliximos:
 - quen pesa máis ou menos, quen mide máis ou menos. Utilizamos distintos recursos para medilas, rexistramos esas medicións.

- Utilizando a gravadora do programa Smart, e coas voces dos nenos e nenas, facemos un vídeo do noso conto.
- Elaboramos na clase a receita do mazapán.

RECEITA DO MAZAPÁN

Ingredientes:

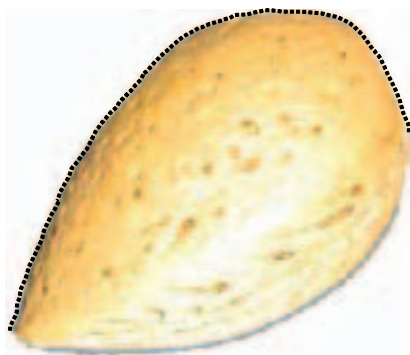
- 400 g de améndoa moída
- 400 g de azucre en po
- 2 ovos
- Canela
- Zume de medio limón

Preparación:

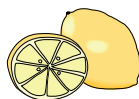
- Xúntanse nunha cunca a améndoa, o azucre e as dúas claras de ovo, cun pouco de canela e o zume de limón.
- Amásase ben todo ata que quede unha masa uniforme.
- Déixase repousar ata o día seguinte.
- Estírase a masa e con moldes (poden ser mesmo os da plastilina, ben limpos) fanse as figuriñas.
- As figuras píntanse coas xemas batidas e enfórnanse a 180° (soamente co grill ata que collan cor).

Traemos á aula améndoas con casca, sen casca pero con pel e peladas (ademais da moída). Experimentamos con elas, recoñecendo o mesmo froito baixo distinta aparencia.

QUE ESCONDE A AMÉNDOA
DENTRO DA SÚA CASCA?



RODEA A AMÉNDOA



- Aproveitamos a elaboración do mazapán para experimentar distintas medidas:
 - coa báscula pesamos cada un dos ingredientes.
 - Probamos a medir esas mesmas cantidades de diferentes maneiras (con cuncas, con culleres, a presadas...).
 - Rexistramos as cantidades segundo a medida.
- Probamos os sabores dos distintos ingredientes. Tentamos descubrilos cos ollos pechados. Experimentamos igualmente coas súas texturas.
- Con todo o traballado, elaboramos o noso propio menú para Nadal, buscando receitas na internet coa axuda do profesorado.
- En base a unha cantiga coñecida polo mestre, inventamos, coa axuda da mestra de música, unha cantiga sobre a nosa produción de mazapán. No encerado dixital fixemos unha montaxe coa letra e as imaxes que escollemos entre fotos da clase e imaxes da internet.

A FACER O MAZAPÁN




DIN, DON IMOS XAI
A FACER O MAZAPÁN.
CON AMÉNDOA BEN MOÍDA,
AZUCRE E UN LIMÓN;
DÚAS CLARAS E CANELA,
AMASAMOS UN MONTÓN.
COS MOLDES DA PLASTILINA,
APRETANDO UN MONTÓN,
SÁENNOS AS FIGURIÑAS.
ISTO MOLA MOGOLLÓN!
UN POUQUIÑO O VAN AO FORNO,
BEN QUENTIÑO
QUE ILUSIÓN!
XA PODEREMOS PROBALOS.
GUSTARANNOS?
SI OU NON?

DIN, DON. IMOS XAI!
A FACER O MAZAPÁN



CON AMÉNDOA BEN MOÍDA,
AZUCRE E UN LIMÓN,
DÚAS CLARAS E CANELA,
AMASAMOS CON TESÓN.




COS MOLDES DA PLASTILINA,
APRETANDO UN MONTÓN,
SÁENNOS AS FIGURIÑAS.
ISTO MOLA MOGOLLÓN!



UN POUQUIÑO VAN AO FORNO
BEN QUENTIÑO.
QUE ILUSIÓN!



XA PODEREMOS PROBALOS?
GUSTARANNOS,
SI OU NON?



VALORES TRABALLADOS:

- Alimentación sa e natural.
- As comidas tradicionais e propias do noso contorno.
- O consumo responsable.
- Colaboración na elaboración das tarefas do fogar.
- Hábitos hixiénicos relacionados coa alimentación.

SABÍAS QUE...

No caso dun doce tan saboroso e alimenticio como é o mazapán, numerosos países reclaman a súa orixe. A primeira cita dunha sobremesa similar remóntase a Grecia, onde xa se enalzaban os valores culinarios dunha pasta de améndoa e mel. Pero é na era cristiá cando se incorpora a torta de améndoas á celebración da Pascua baixo o nome de "panis martius" (pan de marzo ou *marzapane*, en italiano). O primeiro lugar onde se fala del é n'*As mil e unhas noites*.

A aparición do mazapán ten lugar entre os anos 850 e 900, aínda que a súa divulgación atrásase ata dous séculos máis tarde. No ano 1150 (reinando Afonso VII) cítase unha pasta de azucre e mel como "sobremesa rexia" na descrición gastronómica que fan os cronistas da época. Cóntase que o inventaron as monxas do convento de San Clemente en Toledo durante unha fame negra que se padeceu en Castela tras a batalla das Navas de Tolosa (1212). Naquel momento non había trigo na cidade, mais as súas despensas estaban cheas de azucre e améndoas, así que decidiron darlles para comer aos famentos o succulento alimento.



MARMELADA DE AMORODO



Autor: Nesquens, Daniel
Título: Marmelada de amorodo
Colección: Pequeno Xardín
Editorial: Xerais
ISBN: 84-8302-711-9

Sandra Maceira Castro
CEIP O Coto. Negreira

SINOPSE

Todos os ratos teñen cola, que é máis longa ca os seus bigotes. E anque pareza mentira, existe algún rato como Papas Fritidas que, a pesar de ter cola e bigotes, odia o queixo. El ten un gusto moi particular: o que realmente o apasiona é a marmelada de amorodo. A Papas Fritidas non lle gustan os amorodos frescos, a el só lle gustan en marmelada e, máis aínda, acompañando unha torrada acabadiña de facer no almorzo.

ANTES DA LECTURA

- Observamos a portada do conto e iniciamos unha conversa: que cousa haberá no bote da portada?
- Se é de cor rosa, que cousa non pode ser?
- Lemos o título: *Marmelada de amorodo*
- Con que se fai a marmelada?

- Pódese facer doutras froitas?
- Cal é a nosa froita favorita?

DURANTE A LECTURA

- Lemos o conto detidamente e fixémonos nas ilustracións, comentámolas e podemos proxectalas.
- Fixámonos nas ilustracións e deixamos que os cativos e cativas as comenten e fagan hipóteses sobre o que ocorrerá a continuación.

DEPOIS DA LECTURA

- Proporémoslles aos nenos e nenas a plantación duns amorodos na aula.
- Buscaremos información sobre o material que precisamos para facer a plantación. Podemos facelo con libros, na internet...
- Unha vez que temos os materiais, realizamos a plantación dos amorodos por equipos. Cada equipo terá que ocuparse do coidado dun testo. Terán que regar as plantas, o que nos permitirá incidir na importancia de achegar auga para que poidan medrar os amorodos, igual que nós temos que beber para unha alimentación saudable.



- Unha vez á semana, cada equipo deberá realizar unha fotografía do seu testo para ver como van medrando os seus amorodos.
- Este material poderá recompilarse nun libro de rexistro de imaxes no que, ao final da actividade, se reunirán diferentes receitas feitas con amorodos.

- Pasado o tempo necesario, e unha vez que temos os amorodos, realizaremos a súa colleita por equipos e cada un deles deberá realizar unha receita con eles para ofrecerlles aos seus compañeiros e compañeiras, de forma que faremos un obradoiro de cociña coas receitas recompiladas.
- Aproveitaremos este obradoiro de cociña para traballar hábitos saudables de hixiene (por exemplo, lavar as mans antes de comer), como poñer a mesa correctamente, sentar ben nas cadeiras, compartir as receitas realizadas cos demais compañeiros e compañeiras...



VALORES TRABALLADOS

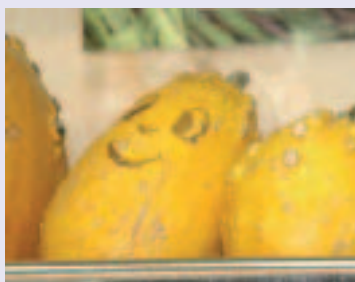
- Importancia de comer froita para lograr unha dieta sa e equilibrada.
- Compromiso por parte dos cativos e cativas para coidar dun ser vivo: a planta do amorodo.
- Gozo á hora de compartir os seus esforzos cos demais compañeiros e compañeiras.

SABÍAS QUE...

Os amorodos medran na amorodoeira, planta que pertence á familia das rosáceas e ao xénero *Fragaria*. Esta familia inclúe máis de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos e árbores distribuídos polas rexións temperadas de todo o mundo. As principais froitas europeas, ademais da roseira, pertencen a esta gran familia. Os amorodos son unha das froitas máis apreciadas e evocan o comezo da primavera.

Cóñécense no mundo máis de 1.000 variedades de amorodos.

OLA, CABAZA!



Susana Villaverde Vidal

EEI "Cristo da Victoria". Vigo

Chega o outono!

Os nenos e nenas levan á escola diferentes froitos e froitas para facer unha pequena exposición con eles.

Unha familia achega unha gran cabaza que teñen que levar entre dúas persoas polo seu tamaño e peso.

Organízase a exposición nos espazos comúns da escola. Os nenos e nenas elaboran carteis para cada un dos alimentos expostos.

A raíña da exposición é a gran cabaza de cor laranxa, que está no chan diante das mesas expositoras.

O alumnado toca a cotío a cabaza ao pasar e mesmo senta sobre ela coma se fose un cabalo.

Na asemblea algúns días falan da gran cabaza laranxa, do moito que lles gusta, de como será por dentro, de que se pode facer con ela... Ante o interese manifestado polo alumnado, acordamos ir á biblioteca da escola a buscar información sobre as cabazas. Atopamos varios libros, pero un deles interesounos especialmente polos seus debuxos de cabazas na portada.

ANTES DA LECTURA

- Sentamos no corro e:
 - Lemos o título do libro de contos *Corre corre, cabaciña* e falamos sobre el.
 - As cabazas corren?
 - As cabazas falan?
 - As cabazas choran?
 - As cabazas cómense?
 - Dedicamos un tempo a falar do que pensan os nenos e nenas, do que poden facer as cabazas e por que.
 - Vemos as ilustracións da portada e da contraportada e falamos das cabazas:
 - da súa forma
 - do seu tamaño
 - da súa cor
 - da súa textura
 - Imos ver a nosa cabaza da exposición e comparámola coas do libro.
 - Falamos e dicimos en que se parecen, en que son diferentes.
 - Tocamos a súper cabaza e tentamos movela, darlle a volta, levantala.
 - Agrupados ao redor da cabaza lemos o nome do autor/a, da ilustradora/or e da editorial.
 - Vemos as ilustracións do libro e falamos do que nos parece que pasa no libro e da súa relación co título que xa coñecemos: *Corre corre, cabaciña*.
 - Facemos un debuxo da gran cabaza e da cabaza que corre a partir de dous círculos de papel de diferente tamaño no recanto da arte e transformamos o noso debuxo da cabaza con diferentes técnicas e materiais.
 - Outro día escanamos os nosos debuxos transformados e poñémolles un pé de foto no ordenador. Imprimímolos e facemos un libro para a nosa biblioteca e poñémolles: título, autores/as, ilustradores/as. Tamén facemos as ilustracións da portada e da contraportada.

- Podemos escanar as ilustracións do libro *corre corre, cabaciña* para lelo mentres vemos as ilustracións no encerado dixital

DURANTE A LECTURA

- Proxectamos as fotos do libro e lemos o texto sen facer comentarios e sen deternos.
- Volvemos a ver as ilustracións do libro dende o encerado dixital ou pasando as follas amodiño e facemos unha segunda lectura.
- Falamos sobre as ilustracións e o que no conto acontece.
- Nomeamos os personaxes do conto e falamos de como van vestidos, do que fan, do que queren facer...

DEPOIS DA LECTURA

- Falamos do libro e do que nós pensabamos que pasaba nel cando vimos a portada e a contraportada.
- Lemos o conto e repetimos xuntos o sen retrouso. Podemos tentar memorizalo.
- Pomos o libro de *Corre corre, cabaciña* na biblioteca.
- Vemos un Power Point con fotos de cabazas e falamos de como son, do seu tamaño, da súa forma, cor. Mesmo podemos facer un achegamento ás variedades súas coas que coñecemos ou temos na escola.
- Dramatizamos o conto repartindo e caracterizando os seus personaxes.
- Elaboramos algún complemento para cada nena e cada neno como amigo/a das cabazas de outono (folla, gorro...) co fin de disfrazarnos con eles e cantar a canción da cabaza que vén no libro.
- Pensamos no que queremos saber sobre as cabazas. Elaboramos un índice e decidimos a orde dos nosos intereses.
- Volvemos á biblioteca para buscar nova información sobre as cabazas. Levamos á biblioteca da nosa aula os libros atopados.
- Pedimos información sobre as cabazas ás familias a través dunha nota que escribimos no ordenador e ilustrámola con adhesivos antes de levala á casa.
- Organizamos a información que vén das casas: libros, fotos, vídeos, películas, obxectos e outros, segundo os nosos intereses.
- Expoñemos os nosos menús preto da cabaza para que os coñezan os outros compañeiros e compañeiras da escola e presentamos o libro de contos de *Corre corre, cabaciña* para compartilo.

- Pasados uns días, volvemos a consultar a nosa listaxe sobre o que queremos saber das cabazas e tentamos facer cando menos dúas das propostas.
- Volvemos a ler e ver o libro da cabaza e fixémonos en que a avoa ía de invitada a unha voda, o que aproveitamos para falar do menú que pode comer nela e da experiencia que ten o alumnado sobre as vodas e o que nelas se come.
- Levamos á aula algún menú de voda e falamos sobre el.
- A partir deste menú de voda facemos o noso, o que nós pensamos que comerían na voda do conto. Escribimos e ilustramos o menú da voda da avoa da cabaza.
- Invitamos a algún familiar a que nos aprenda a facer un menú de voda con cabaza. Escribímolo e cociñamos algunha das súas propostas como:
 - Chulas de cabaza
 - Sopa de cabaza
 - Cabelo de anxo
 - Pepidas da cabaza ao forno
 - Cabaza cocida
 - Morcillas de cabaza
- Podemos pensar tamén en facer unha festa de cabazas na que o menú só sexan alimentos feitos con cabazas.
- Compartimos a receita elaborada pola persoa que nos ensinou a facela e probámola. Facémoslle fotos ao proceso de elaboración da receita con cabaza e elaboramos o libro da receita para a nosa biblioteca.
- Lemos un dos libros que atopamos na biblioteca, *Sopa de calabaza*, da editorial Juventud. Falamos da nosa receita e de facer receitas coa cabaza.
- Facemos a receita na que a cabaza é un dos ingredientes (por exemplo, sopa de cabaza) e invitamos despois os outros nenos e nenas a probala.
- Facemos deseños para disfrazar a gran cabaza da exposición por se ten que ir de voda. Preparamos os materiais e, por grupos, disfrazamos a cabaza.
- escoitamos a canción da cabaza do libro *Contos en cantos* da editorial Oqo. Cantámola e facemos ritmos coas mans e cos pés para acompañala. Desfilamos cantando a cantiga da cabaza como se a levásemos na cabeza. Podemos facer tamén o karaoke da cantiga que vén neste libro.
- Vemos as fotos das cabazas para descubrir o que sabíamos e o que aprendemos.

- Facemos o libro do que sabemos das cabazas, ilustrámolo con fotos dos traballos da aula e escribimos os pés de fotos. Este libro pode viaxar ás casas dos nenos e nenas cando se remate.

SABIAS QUE...

- Existen unha gran diversidade de especies cabaceiras. A cabaza é a máis común da familia das cucurbitáceas. Os froitos da cabaceira poden variar moito de cor, tamaño e forma, xa que se cultivan moitas variedades por todo o mundo.
- A cabaza é unha hortaliza rica en minerais, sobre todo potasio, vitamina C e caroteno.
- O uso das cabazas en Galicia é moi variado. O consumo humano e a mantenza do gando son os principais. Ás cabazas que se empregan para os animais nalgunhas zonas chámanlles *calacús*.
- A cabaceira é unha planta rastreira de follas moles e amplas, cunha flor de cor laranxa. Pode chegar a medir 10 metros.

As cabaceiras plántanse coas sementes secas da cabaza a primeiros do verán no medio do maízo, xa que aproveita as súas canas para prender as súas vidras e gabear por elas.

- A planta da cabaceira necesita terreos húmidos e un tempo quente para medrar. Por iso se da ben en Galicia. Os froitos das cabaceiras recóllense polo outono e consérvanse durante longo tempo ao aire libre. As cabazas, cando se collen pequeniñas, sen cumprir, chámanse *cabaciñas*.
- Algunhas das comidas que se fan con cabazas son: caldo, onde se botan no sitio das patacas; chulas de ovo; sopa de cabazas; torrada de cabazas e mesmo morcillas de sangue.

Coas cabazas fanse tamén doces como o cabelo de anxo, que é unha galdrumada moi valorada para facer empanada e pasteis que lles gusta moito aos cativos e cativas.

Das súas codias pódese extraer tamén aceite vexetal.

As súas pebidas pódense comer enxoitas e salgadas ou ao natural xa peladas.

- Nalgúns pobos as cabazas tamén son empregadas despois de secas para facer instrumentos musicais, como o pau de choiva, e algúns instrumentos de corda, como os típicos do Brasil.
- Os peregrinos que viaxan a Santiago adoitan levar unha cabaciña pequena seca no seu bastón como adorno. Antes era para levar auga nela.

- O que máis lles gusta facer aos cativos e cativas coas cabazas é crear caveiras para divertirse e xogar a asustar os outros nas festas do Samaín.
- Outra das curiosidades das cabazas secas era que acompañaban os bañistas como flotadores á hora de iren bañarse á praia. Tamén se fai unha feira da cabaza, alá polo mes de febreiro en Pontevedra.
- O cabazo é unha cabaza que, despois de ser baleirada por dentro, se seca no formo e emprégase como medida cando se vende o viño por cabazos. Esta preparación das cabazas chámase *aforar as cabazas*. Despois de enchelas de viño, cócense no formo de leña.
- Cando chega o día de defuntos empézanse a ver cabazas transformadas en caras aterradoras que nos invitan a celebrar a festa do Samaín. Esta festa está vencellada á nosa tradición do tallado de caveiras. As galegas e galegos souberon manter e espallar esta tradición converténdoa nunha diversión para as nenas e nenos como testemuño da memoria milenaria, xa que é un legado histórico dende os tempos dos celtas.

BIBLIOGRAFÍA E OUTRAS FONTES DE INFORMACIÓN

LIBROS DE CONTOS

Corre corre, cabaciña, Editorial OQO

Sopa de calabaza, Editorial JUVENTUD

Deliciosos, Editorial JUVENTUD

Cenicienta, Editorial KOKINOS

Contos e cantos, Editorial OQO

* *A noite de Samaín*. Carreiro, Pepe. Toxosoutos - 2005

webs:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Samhain>

http://sapiens.ya.com/nbdorrio/recursos/samain_e.htm

http://edu.aytolacoruna.es/portada/boletin_educativo/noticias/noticias_locales/celebracion

<http://www.librodearena.com/argia/post/2008/10/31/samain-dia-los-muertos-cultura-celta->

http://www.wicca.vzla.org/Celebrar_Ritual_Samhain.htm

<http://www.wiccabolivia.org/samhain.aspx>

<http://mitologiacteltondoneos.com/>



A
Fada
de
Cincenta

Arte
con
cabazas





Cocínamos con cabaza



De bocado en bocado... de xogo en xogo. Experiencias de aula

PIRRACAS E AS PATACAS



Autor e ilustrador: Fabrice Turrer
Título: "Pirracas e as patacas"
Colección: Demademora
Editorial: Kalandraka
ISBN: 84-95123-81-9

Marina Isabel Santiago Esperón
CEIP A Laxe. Marín

ANTES DA LECTURA

- Sentamos todos no chan formando un círculo, deixamos o libro deitado no centro cara arriba e comentamos o que vemos. Despois, imaxinamos o que nos pode agardar no interior.
- Poderemos anotar algunha idea que nos pareza interesante para traballala máis tarde.
- Cando vexamos que as ideas comezan a esgotárenos retiramos o libro para unha mesa e no seu lugar poñemos unha reprodución en cor da primeira ilustración, na que Pirracas aparece cavando co seu tío. De contado volvemos a preguntar que se ve e que cren que virá a continuación.
- Os cativos e cativas non saben ler, pero si poden tratar de sinalarnos que palabras pertencen:
 - ao título;
 - ao autor;
 - á editorial.

LECTURA



- Facemos un descanso no que aproveitamos para acudir á biblioteca. Alí leremos o libro, pero dun xeito diferente.

Na nosa biblioteca contamos cun espazo marabilloso con alfombras e colchóns onde poderemos estar moi cómodos.

Unha mestra vai sentando o alumnado e distraéndoo mentres outra vai preparando o ordenador e a pantalla. Apagaremos as luces sen avisar e acenderemos a pantalla, nese momento comezase a ler o conto sen que os nenos e nenas poidan ver directamente quen o fai, pois o único que ven son as ilustracións do libro grazas ao proxector. Só estarán eles e o conto.

As ilustracións irán avanzando segundo o ritmo de lectura que levemos.

Cando rematemos acenderemos as luces e... sorpresa! "a pataquiña do conto estaba a escoitalo con nós" . Teremos que conseguir unha pataca cunha forma estraña e pintarlle uns ollos e pórllle con catro mistos as patas.

DESPOIS DA LECTURA

NA BIBLIOTECA

- Como Pirracas non nos pode dicir como se chama a pataca, serán os nenos e nenas quen teñan que decidilo.
- Por que a xente engordou tanto? É bo comer ata fartar? Trataremos de que pensen un pouco sobre a alimentación, para que cando o traballemos na clase nos lles pareza un tema alleo.

- Preguntar se alguén sabe de onde veñen as patacas . Aquí podemos explicar cal é o proceso e acordar con eles plantar unha pataca nun recuncho do xardín do colexio.



- No libro menciónanse os conceptos de cantidade: un e moitos. A biblioteca é un bo contexto onde aprendelos. Poderemos pedirllas que nos ensinen un e moitos libros.

NA CLASE

■ COÑECER O QUE COMEMOS

Para introducir a actividade seguinte pedirémoslles que nos conten como comen as patacas: fritidas, cocidas, como cachelos, en tiras, en cadradiños, en bolsa...

En canto algún neno ou nena mencione as patacas fritidas de bolsa explicaremos que son un alimento que temos que consumir con moderación e daremos exemplos doutros coas mesmas características, introducindo un boneco que recolle catro tipos de alimentos, dos que a continuación falaremos.



■ CLASIFICAMOS AS NOSAS MERENDAS

Esta actividade realizarémola nun primeiro momento sen informar os pais/nais para poder recoller a dieta real que trae o noso alumnado.

Na aula xa contamos cun recadro cos nomes de cada un e cos alimentos clasificados en catro grupos: lácteos, froita, bolos e pan e mais larpeiradas. Tentaremos que eles mesmos clasifiquen as súas merendas dentro destes grupos todos os días. Será un xeito de facelos máis conscientes do que inxiren e así traballar uns hábitos máis sans día a día.



Son nenos e nenas de 4 anos, polo que non poderemos tratar profundamente a pirámide de alimentos, pero nós, dende a escola, si que podemos partir da súa realidade, que neste caso é a merenda, e explicarlles a importancia de comer máis froita e menos doces.

Ao estar clasificando as merendas diante de todos e todas, poderán observar alimentos que eles non verían nas súas casas. Por exemplo, hai unha nena musulmá que trae, ás veces, doces feitos pola súa nai que son típicos de Marrocos.

■ REUNIÓN COS PAIS/ NAIS

Cando xa contemos cos datos suficientes para poder sacar conclusións dos hábitos alimentarios do alumnado (e como podemos mostralos na nosa táboa), acordaremos unha reunión coas familias na que as informaremos do que estamos a facer e lles pediremos a súa colaboración para mellorar os hábitos dos seus fillos e fillas. Darémoslles unhas pequenas orientacións, sen ánimo de impor nada.

■ DEGUSTACIÓN DAS PATACAS



Necesitaremos unhas patacas crúas, que prepararemos para que as poidan probar de diferente xeito. Unhas cocerémolas pranadas e cortadas en cachiños, outras sen pelar, só lavadas; e, se é posible, faremos outras fritidas.

■ ELABORAMOS OS NOSOS XOGUETES



Con materiais de refugallo que atopemos, xa na casa, xa na aula, xunto cun montón de patacas, comezaremos a elaborar os nosos xoguetes. Poderemos facer animais, persoas, coches etc., o que se nos ocorra, todo con patacas e obxectos que nos rodean: escarvantes, mistos, chinchetas, cartolina, plastilina, xiz etc.

■ REPASAMOS OS CONCEPTOS UN E MOITOS

Ao rematar o libro falamos da diferenza entre *un* e *moitos*. Agora repasarémolos cunha ficha. Iremos darlles patacas debuxadas e eles van ter que recortalas e pegar unha onde hai un número un debuxado, e moitas no outro saco.

■ CONTAMOS TRES PATACAS

Neste momento estamos a traballar o número tres, a súa grafía e cantidade. Aproveitando que nunha sesión fixemos unha transparencia con el, e que nos quedou o número 3 desa transparencia, pegáremolo noutra ficha e debuxaremos dentro dunha cestiña tres patacas que pintaremos.



VALORES TRABALLADOS



Traballamos a importancia de ter uns hábitos saudables, tanto na inxesta de alimentos coma nas actividades da vida diaria. Na porta do cole poremos unha representación gráfica moi sinxela (deseñada pola Universidade Politécnica de Madrid) das actividades que debemos desenvolver ao longo do día e a súa proporción: sedentarias, xogos, deporte, estudo e descanso.

Ao finalizar este proxecto informaremos as nais/pais cuns gráficos: un que se corresponde coa dieta recomendada e outro coa dieta que seguimos nas nosas merendas mentres durou o proxecto.

SABÍAS QUE...

- A pataca comezouse a cultivar hai 2000 anos en Sudamérica e non foi ata despois de descubrirse América cando chegou á nosa terra. No seu lugar, aquí comíanse as castañas cocidas, aínda que agora iso soa coma unha tolería. Tardou en popularizarse como alimento, pero, unha vez que o fixo, acabou con moitas das famas cíclicas de Europa. Neste momento Galicia é unha das autonomías que máis patacas consome.
- A NASA está a probar dende o ano 1995 o cultivo do tubérculo no espazo, de cara á autoalimentación das futuras colonias.
- Os cabalos non poden papar patacas porque para eles son tóxicas.

LIGAZÓNS

www.consumer.es

www.noah-health.org/es/healthy/child_nutrition/

www.cocinayhogar.com/dietasana/salud/

www.upm.es/canalUPM/notasprensa/Doc2007103001.html

No desenvolvemento desta secuencia contouse coa colaboración da alumna en prácticas Ruth Pedrosa Vázquez

