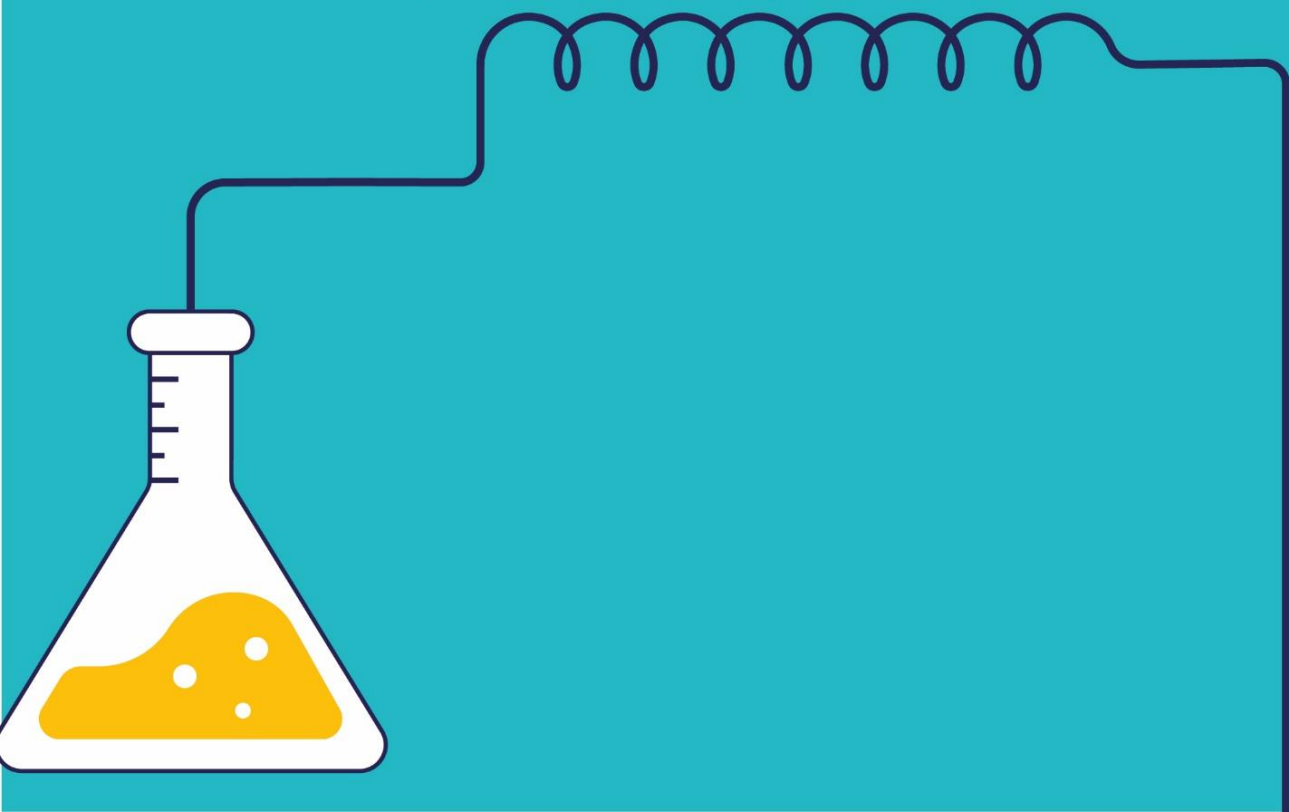
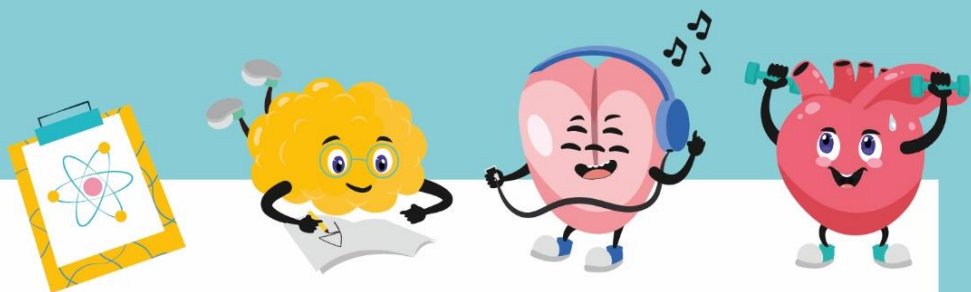


Infantil
Enero



¡Es la hora de aprender a comer!





Comenzamos el nuevo trimestre con energía, ganas de aprender y, sobre todo, con mucha curiosidad. Este mes abrimos la puerta a la investigación y el descubrimiento: los niños y niñas se van a convertir en pequeños exploradores del mundo de la alimentación y la vida saludable.

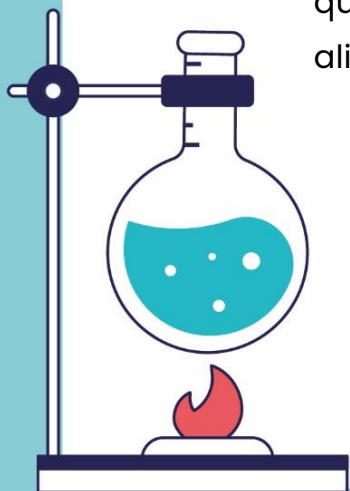
Comer bien no es solo una cuestión de elegir alimentos, sino de conocer lo que comemos, de hacer preguntas y de aprender a mirar con otros ojos. Por eso, en enero vamos a despertar el interés por saber más.

¿De dónde vienen los alimentos? ¿Qué hay detrás de lo que comemos cada día? ¿Cómo nos afecta lo que elegimos?

A través del juego y el descubrimiento, no solo vamos a desarrollar hábitos saludables, sino también el pensamiento crítico, la capacidad de observar, de distinguir y de tomar decisiones informadas. Los niños y niñas no solo van a probar nuevos alimentos, sino que van a pensar, descubrir, preguntar, comparar y analizar.

El personaje de este mes, Rendi, nos anima a usar todos nuestros sentidos, pero sobre todo la mente. Porque alimentarse bien también es aprender, y cuanto más sabemos, mejor cuidamos nuestro cuerpo y nuestras decisiones.

Enero es un mes para abrir los ojos, mirar más allá del envoltorio y empezar a descubrir todo lo que se esconde detrás de algo tan cotidiano como los alimentos.





LA MESA NUTRILAB

En Nutrilab, entendemos la alimentación como una experiencia completa: se aprende, se observa, se toca, se huele, se comparte y se disfruta. Por eso, proponemos este espacio especial: una mesa de experimentación sensorial, diseñada para que los niños y niñas de Educación Infantil puedan explorar los alimentos de forma activa y lúdica.

Los alimentos con los que experimentamos en esta ocasión forman parte del grupo de los lácteos. Son alimentos que proceden de la leche y que están presentes en muchas de nuestras comidas cotidianas: el desayuno, el almuerzo o la merienda.

Los lácteos son ricos en nutrientes y tienen grandes beneficios para el cuerpo en la etapa de crecimiento. Fortalecen los huesos y dientes gracias a su aporte de calcio y vitamina D, cuidan los músculos por su alto contenido en proteínas, aportan energía para jugar, correr, pensar y crecer. Favorecen el desarrollo cognitivo gracias a vitaminas como la B12 y minerales esenciales y mejoran la digestión, especialmente en el caso del yogur, por su contenido en probióticos.

Esta experiencia permite a los niños y niñas relacionarse con los alimentos desde la curiosidad y el respeto, sin prisa, con todos sus sentidos.

Prepararemos nuestra mesa con diferentes productos. Podemos incluir fotos de animales de los que procede la leche.

Algunos ingredientes:

Leche
Queso
Yogur
Mantequilla
Nata
Kefir

Seguiremos la ficha de investigación





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¡A batir se ha dicho!

En esta experiencia, los niños y niñas descubrirán cómo un alimento líquido, la nata, se transforma en una espuma esponjosa y suave al batirla. A través de la acción directa, la observación y la participación activa, aprenderán que los alimentos pueden cambiar de forma y textura, y se sentirán protagonistas del proceso. Es una propuesta sencilla, segura y muy visual que estimula la curiosidad, el lenguaje y la motricidad. Empezaremos enseñándoles un brick de nata líquida para montar y les lanzaremos una pregunta: ¿Sabéis qué pasa si movemos esta nata muy rápido? ¿Creéis que puede cambiar?

Podemos echar en un recipiente parte de la nata para que vean cómo es antes de batirla.

Se preparan diferentes recipientes con un poco de nata líquida y, por turnos, los niños y las niñas empiezan a batir la nata líquida con ayuda de unas varillas. Si tenemos varillas automáticas la nata se montará mucho antes, pero si no, podemos hacerlo con unas manuales echando menos nata líquida para que sea más fácil y rápido montar la nata.

Cuando consigamos montar la nata podemos preguntarles: ¿cómo está ahora la nata? ¿observáis algún cambio? Invitaremos a los niños y niñas a que la toquen, la huelan y la prueben.
¡Seguro que les encanta!

ATENCIÓN CON ALERGIAS



DATOS GENERALES

Materiales: Nata líquida para montar, bols o cuencos. batidores de varillas, servilletas.

Nº participantes: Todos los niños y niñas

Tiempo: 30 minutos.

Espacio: Aula con mesas despejadas o rincón de comedor.

Edad: De 3 a 6 años.



OBJETIVOS

- ✓ Observar cómo un alimento cambia al ser agitado o batido.
- ✓ Estimular la curiosidad y el pensamiento científico desde lo cotidiano.



RECOMENDACIONES

Si tenemos un grupo grande, se pueden hacer grupos de 3-5 niños y niñas por bol. Se puede ir preguntando mientras batimos: ¿Era así al principio?, ¿Está más espeso o más líquido?



ADAPTACIÓN NEE

Reforzar con apoyos visuales paso a paso (nata líquida → batir → nata montada).

nutrilab



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

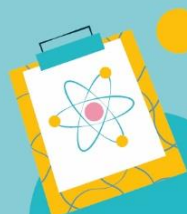
Cuento *La rebelión de las verduras*

La rebelión de las verduras es un cuento infantil que narra la historia de unas verduras que, cansadas de ser rechazadas por los niños y niñas, deciden organizar una divertida y vitamínica rebelión dentro de la nevera para reivindicar su lugar en la alimentación.

Sentamos al grupo en círculo. Se les muestra la portada del cuento y se les pregunta: ¿Te gustan las verduras? ¿Cuál es tu favorita? ¿Hay alguna que no quieres ni ver?

Se lee el cuento “La rebelión de las verduras”, con expresividad. Cada vez que aparece una verdura, se puede mostrar una imagen o enseñar una de verdad (si se tiene). Se puede invitar al grupo a hacer ruidos o gestos cuando una verdura “protesta” o “se esconde”.

Después de la lectura, nos podemos sentar en círculo y podemos comentar qué verdura nos ha hecho más gracia, qué pasaría si nuestra comida pudiese hablar, si alguna vez hemos probado una verdura que pensábamos que no nos iba a gustar y luego nos ha sorprendido su sabor, etc.



DATOS GENERALES

Materiales: Libro *La rebelión de las verduras* (versión impresa o narración en vídeo).

Nº participantes: Todos los niños y niñas.

Tiempo: 30-40 minutos.

Espacio: Aula o comedor.

Edad: De 3 a 6 años.



OBJETIVOS

- ✓ Desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos saludables.
- ✓ Iniciar una reflexión emocional sobre el rechazo o aceptación de ciertos alimentos.



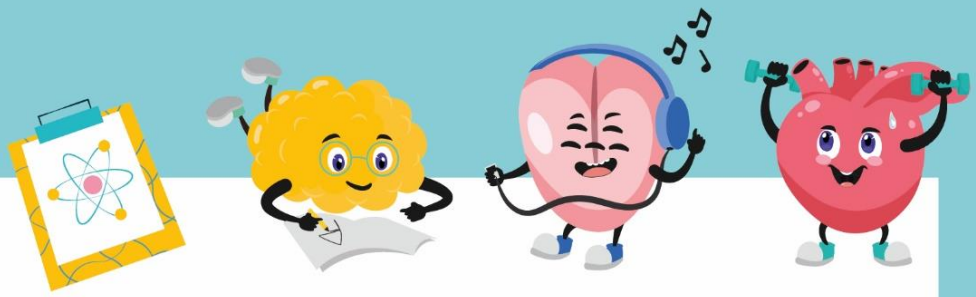
RECOMENDACIONES

Usa una voz expresiva y divertida, caracterizando a las verduras. Refuerza la idea de que probar nuevos alimentos puede ser una aventura.



ADAPTACIÓN NEE

Utiliza apoyos visuales grandes: pictogramas de emociones, verduras reales o de plástico.



LA COMPETICIÓN DE LAS VERDURAS

Tomatito y Zanahorio eran dos amiguitos que siempre estaban muy alegres y contentos. Cada día iban a casa de todos los niños a llevarles un montón de tomates y zanahorias porque a los niños les encantaba comérselos a cualquier hora del día.

Tomatito y Zanahorio eran la envidia de todas las demás verduras y hortalizas. Ninguna otra familia de verduras conseguía que los niños se entusiasmasen tanto a la hora de comérselas.

- Mirad, ahí van Tomatito y Zanahorio con sus carretillas repletas de tomates y zanahorias para repartir. Ojalá los niños me hicieran tanto caso a mi y a mis esparraguitos – dijo Don Espárrago

Un día, mientras estaban un montón de verduras reunidas, apareció Doña Patata.

- ¿Pero qué os pasa a todos?, ¿A qué vienen esas caras tan tristes? – preguntó Doña patata

- Los niños no nos hacen caso. Cuando vamos a sus casas no nos quieren. Sólo se alegran cuando Tomatito y Zanahorio les llevas su ricos tomates y sus enormes zanahorias – contestaron las verduras.

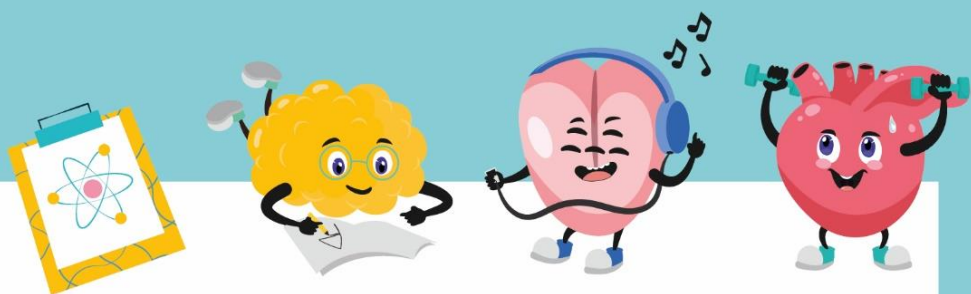
Doña patata, que era una señora muy mayor e inteligente y a la que los niños querían mucho les dijo:

- ¡Tengo una idea! Tengo un truco para que se den cuenta de lo ricos que estáis y de lo buenos que sois para su alimentación.

Entonces, Doña Patata se puso manos a la obra y preparó una competición de verduras en la que todos demostrarían sus cualidades.

Todas las verduras participaron: espárragos, brócolis, coliflores, judías, cebollas, calabacines, alcachofas...y también los tomates y las zanahorias.





La competición comenzó y en ella todas las verduras tenían que explicar a los niños cuáles eran las cosas buenas que conseguirían si las comían.

- Yo me llamo Brócoli y soy una verdura muy completa llena de vitaminas que os dará mucha energía para crecer y que seáis buenos estudiantes.

- Yo me llamo Alcachofa y soy una verdura que hará que vuestro corazón sea muy fuerte y resistente para que seáis buenos deportistas.

Y así, todas las verduras explicaron sus cualidades, pero los niños abuchearon a todas las verduras.

- ¡¡Buuuuu!! ¡¡Buuuu!! ¡Yo sólo quiero comer verduras ricas y vosotras no nos gustáis nada! – gritaban los niños

Pero Doña Patata, que era tan querida por todos, tenía un plan. Había preparado riquísimas recetas usando sus patatitas y el resto de verduras.

Por un lado, hizo un puré de patatas con brócoli y zanahoria que estaba para chuparse los dedos, por otro hizo un plato de espárragos con jamón, también preparó arroz con tomate y salchichas, una tortilla de calabacín, cebolla y patata y un montón de cosas más.

Tapó los ojos a todos los niños y les dio a probar todos y cada uno de los platos.

- ¡¡Uhhmm!! ¡Qué puré más rico! Creo que es de patata y zanahoria, pero tiene algo más que me gusta mucho – dijo uno de los niños

- ¡Anda! Pero si esta tortilla está riquísima! – dijo otro

Todos los niños probaron los platos que Doña Patata había preparado y tuvieron que votar sus platos preferidos.

- ¡Yo voto al puré! ¡yo a la tortilla! – gritaban todos a la vez

La competición de las verduras Cuando Doña Patata les enseñó qué era lo que habían probado aunque la mayoría de los niños no se lo creían.

- ¡Pero eso es imposible! ¡Si yo odio el brócoli! – dijo un niño

- ¡Y yo los espárragos! – dijo otro



Y Doña Pata, que sabía que con su pequeño engaño les demostraría que con imaginación todo era posible, les dijo:

- Es muy importante que comáis todas las verduras que podáis y no sólo tomate, zanahoria o patata. Hay mil maneras de comerlas y siempre las podéis mezclar con otras que os gusten más para conseguir sabores tan ricos como los que habéis probado hoy. ¡Es sólo cuestión de imaginación!

Desde ese día, los niños se animaron a probar otras cosas y Tomatito y Zanahorio llenaron sus carretillas de un montón de verduras de diferentes colores y sabores.

Todas las verduras vivieron felices a sabiendas de que los niños se estaban alimentando tan bien que crecerían muy fuertes e inteligentes.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El arcoíris de los alimentos saludables

En esta manualidad, vamos a crear nuestro propio arcoíris de los alimentos. Empezamos introduciendo la idea de que los alimentos tienen muchos colores diferentes y que cada uno ayuda a cuidar una parte de nuestro cuerpo. A través del arcoíris, los niños y niñas aprenderán que comer variado y lleno de colores es bueno y divertido.

A cada niño o niña se le entrega una plantilla con la forma de un arcoíris de seis franjas. Primero colorearán cada franja con el color correspondiente: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado.

Después del coloreado, se les reparten imágenes de alimentos saludables ya clasificados por color. Cada niño y niña elige uno o varios alimentos por franja y los pega en su lugar correspondiente del arcoíris. Por ejemplo, una manzana roja en la franja roja, zanahoria en la naranja, plátano en la amarilla, brócoli en la verde, arándanos en la azul y uvas en la morada.

Una vez completado su arcoíris, los niños y niñas pueden decorar los alrededores con dibujos libres o simplemente añaden su nombre y el título "Mi arcoíris saludable". Durante todo el proceso, se les puede ir haciendo preguntas tipo: ¿Cuál es tu fruta favorita? ¿Qué color tiene? ¿Comes cosas verdes en casa? ¿Has probado alguna vez las uvas moradas?

Al finalizar, cada niño y niña se lleva su manualidad a casa como recuerdo.



DATOS GENERALES

Materiales: Plantilla del arcoíris, recortes de alimentos, pegamento, lápices, rotuladores, tijeras o punzón,

Nº participantes: Todos los niños y niñas.

Tiempo: 30-40 minutos.

Espacio: Aula con mesas.

Edad: De 3 a 6 años.



OBJETIVOS

- ✓ Reconocer y nombrar frutas y verduras de distintos colores.
- ✓ Relacionar los alimentos saludables con el concepto de variedad y color.
- ✓ Favorecer la motricidad fina mediante actividades de coloreado, recorte y pegado.



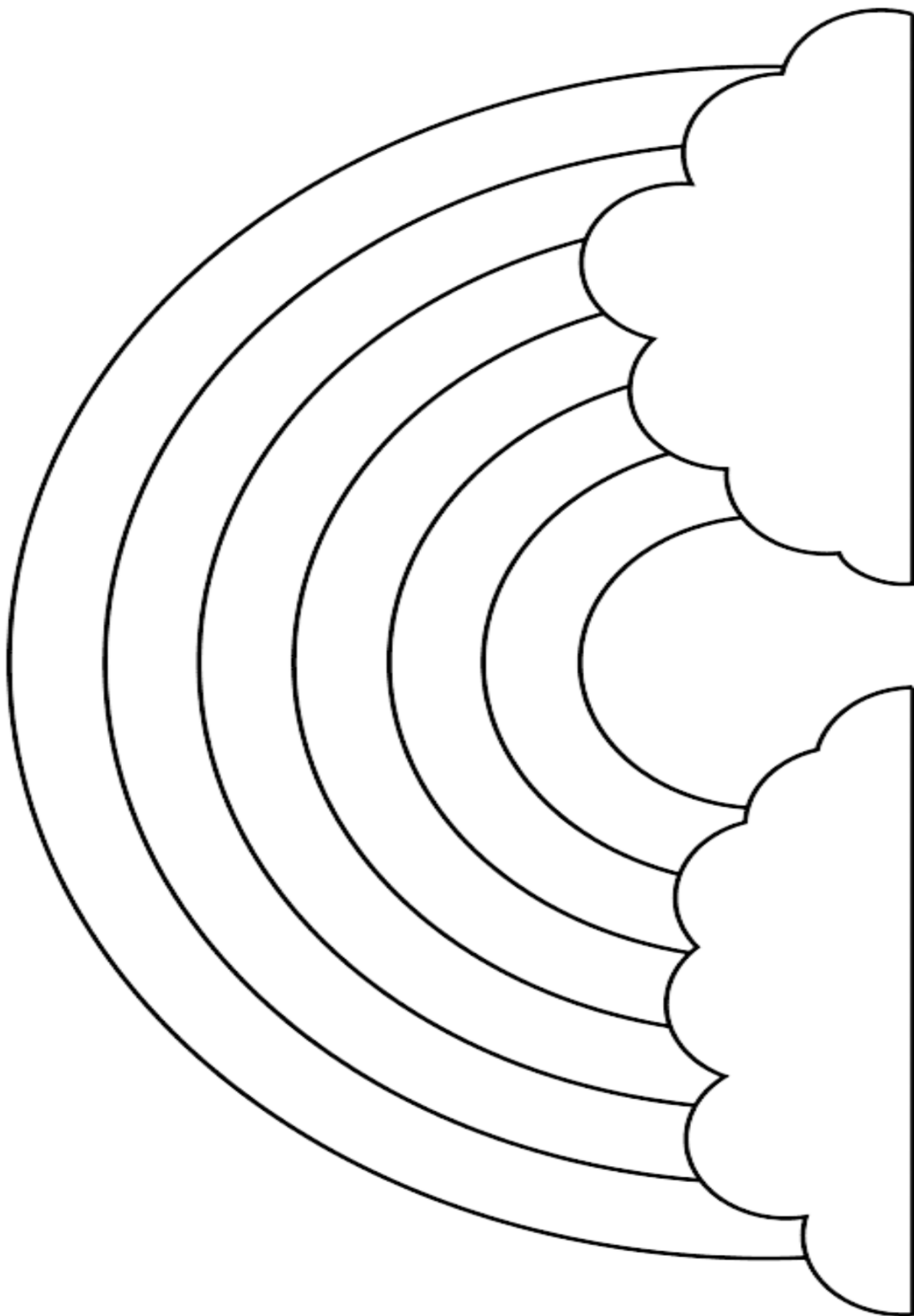
RECOMENDACIONES

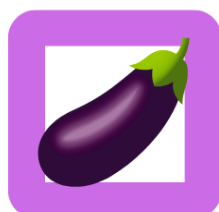
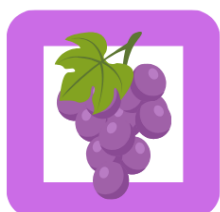
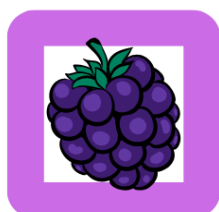
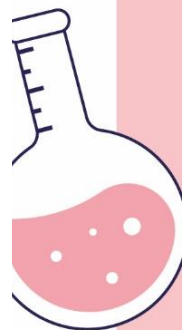
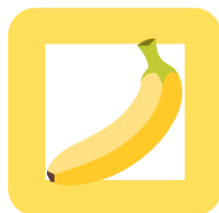
Hablar sobre comida de forma agradable y sin juicios. Se recomienda no corregir excesivamente ni buscar resultados estéticos, sino priorizar la expresión, la participación y el disfrute.



ADAPTACIÓN NEE

Se pueden utilizar imágenes reales o pictogramas, reducir el número de colores si es necesario, o presentar el arcoíris en formato manipulativo con velcro o imanes.







DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La carrera de los sentidos

Comenzaremos la actividad con una pequeña charla en la que recordaremos qué son los cinco sentidos y cómo los usamos para descubrir los alimentos: los vemos, los olemos, los tocamos, los escuchamos (al morderlos) y los saboreamos. A partir de esta introducción, vamos a participar en una "carrera" muy especial: una carrera por estaciones sensoriales.

El espacio se divide en 5 zonas, cada una representará un sentido. En cada estación, habrá un reto o dinámica relacionada con un alimento saludable y un sentido. Los niños y niñas deberán completar la actividad antes de pasar a la siguiente.

Ejemplo de estaciones:

1.Vista: Se muestra una imagen de un alimento (por ejemplo, una fresa o un brócoli), y los niños y niñas deben adivinar su nombre.

2.Tacto: En una bolsa o caja, los niños y niñas meten la mano y tocan un alimento oculto y tratan de adivinar qué es.

3.Olfato: Con la ayuda de botes con agujeros o pañuelos impregnados, los niños huelen diferentes aromas (limón, canela, menta) e intentan reconocerlos.

4.Oído: Se les da un alimento real crujiente (galleta sin azúcar, pan tostado) y deben escuchar qué sonido hace al morderse o romperse.

5.Gusto: Se ofrece una pequeña muestra de alimento saludable (como un trocito de fruta) y comentamos su sabor.

Los niños y niñas van pasando de una estación a otra en grupo pequeño o fila, como si hicieran un circuito. Cada vez que completan una estación, pueden recibir una pegatina, una marca de color o un pequeño aplauso.



DATOS GENERALES

Materiales: Imágenes de alimentos, cajas o bolsas sensoriales, cartel estaciones.

Nº participantes: Todos los alumnos y alumnas.

Tiempo: 20-30 minutos.

Espacio: Patio o sala de psicomotricidad.

Edad: De 3 a 6 años.



OBJETIVOS

- ✓ Asociar alimentos saludables con sus características sensoriales (olor, sabor, color, textura, sonido).
- ✓ Estimular la coordinación motriz y la percepción sensorial a través de la actividad física.
- ✓ Promover hábitos saludables de forma divertida y vivencial.



RECOMENDACIONES

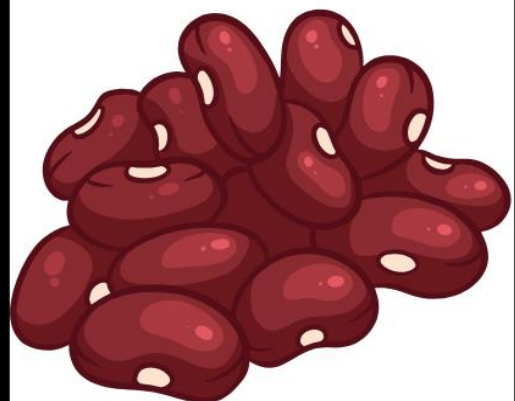
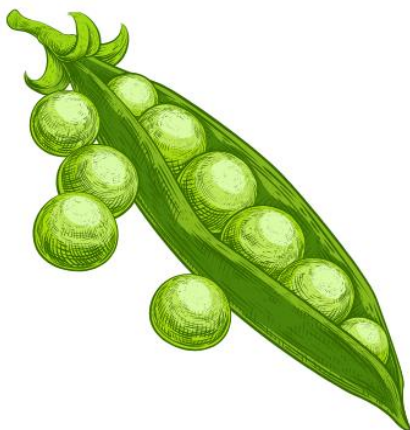
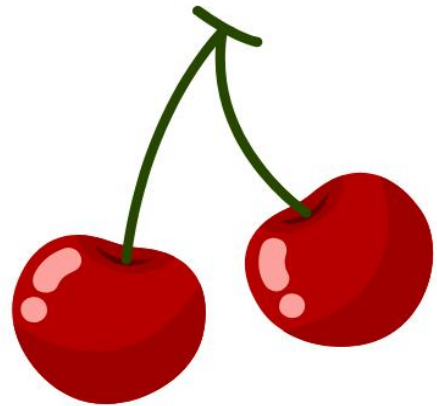
Ser flexibles y adaptar el ritmo al grupo: si hay mucho movimiento, se puede hacer en dos tandas; si el grupo es pequeño, pueden repetir las estaciones.

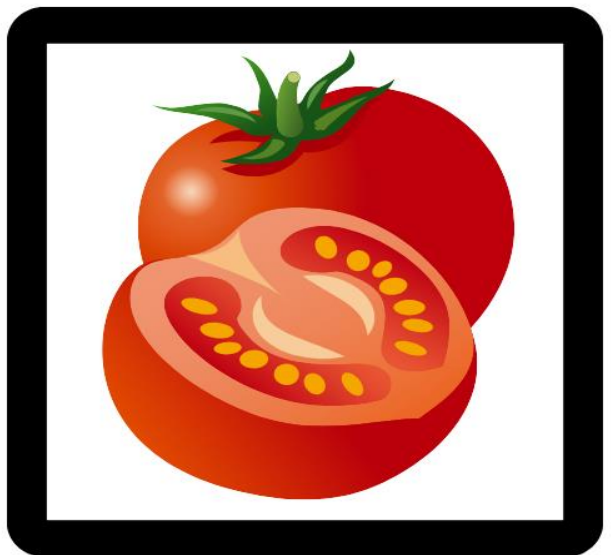
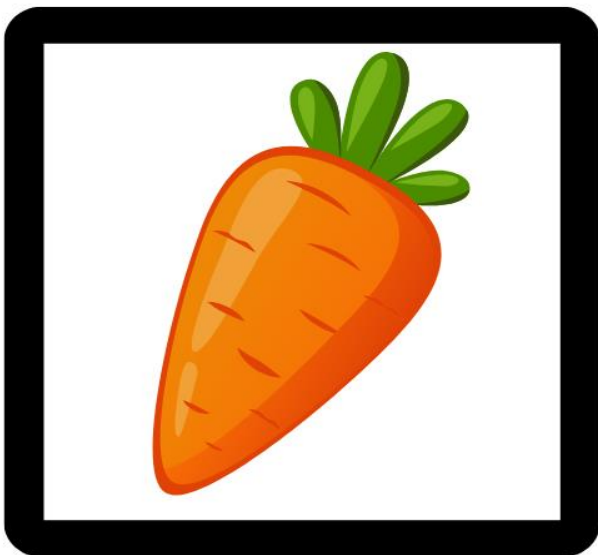
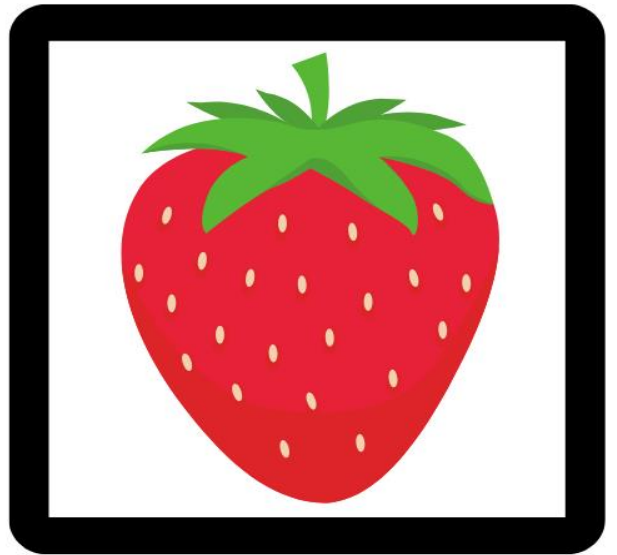
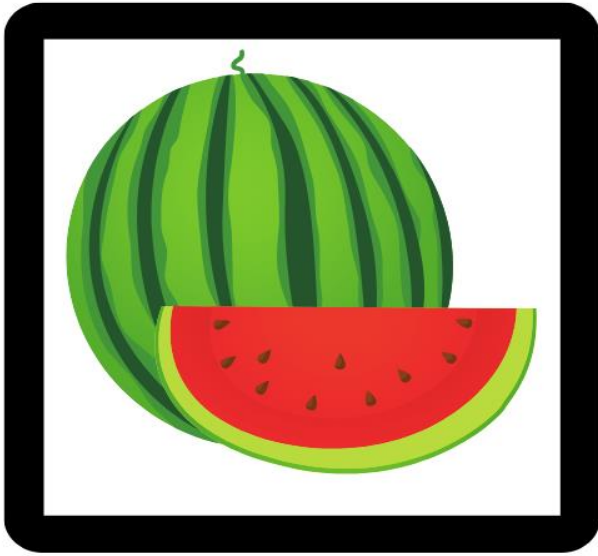


ADAPTACIÓN NEE

Las instrucciones se pueden acompañar de pictogramas o imágenes reales para mejorar la comprensión.



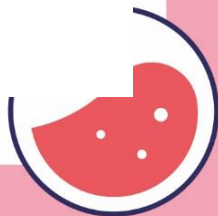


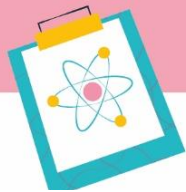




VISTA

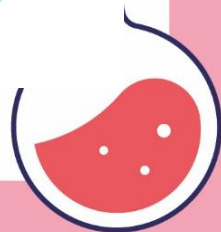
TACTO





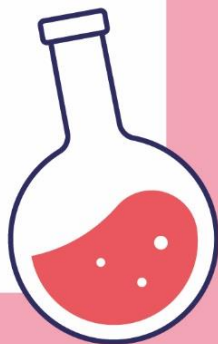
GUSTO

OLFATTO



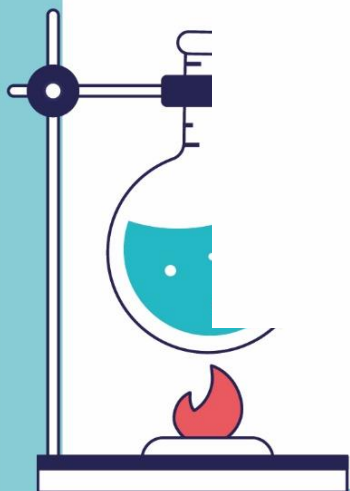
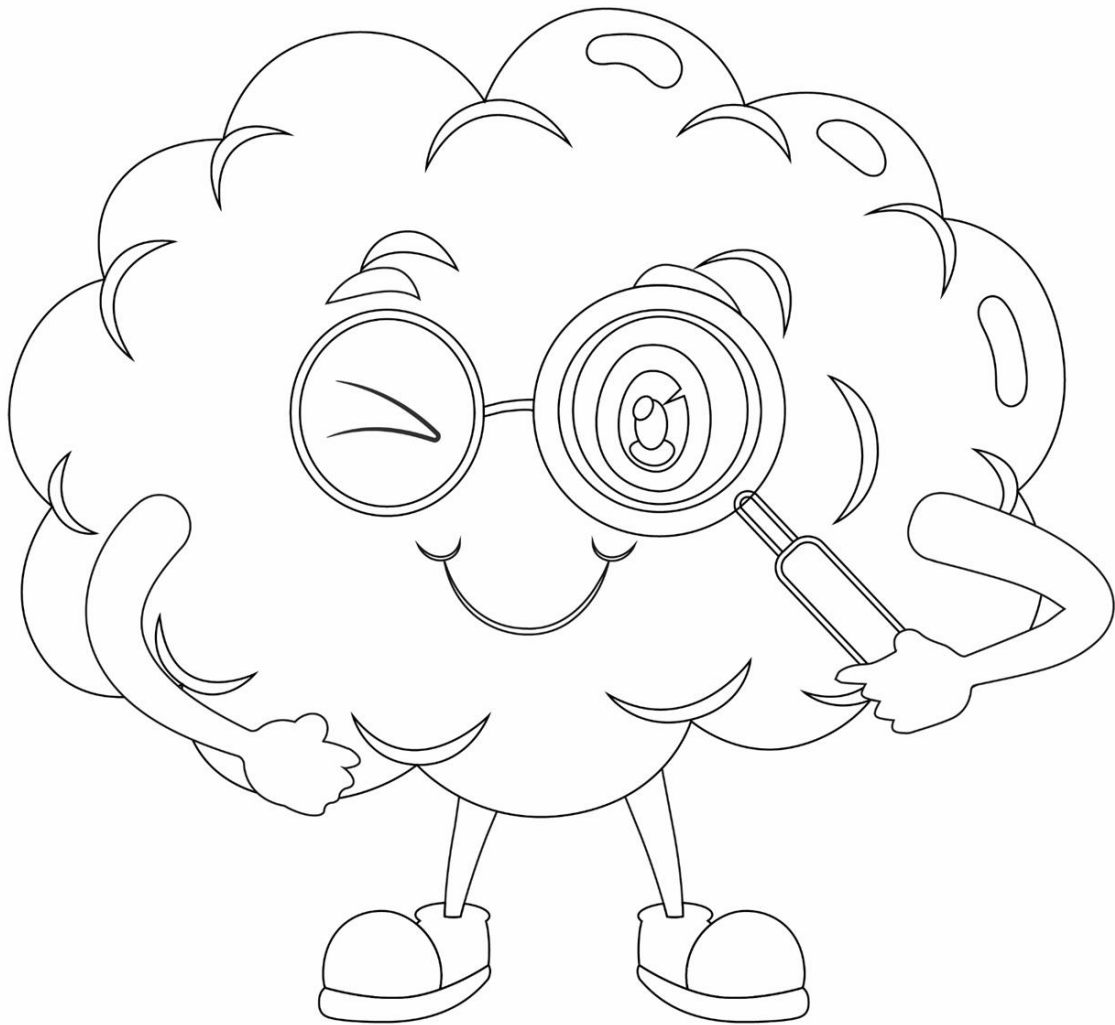


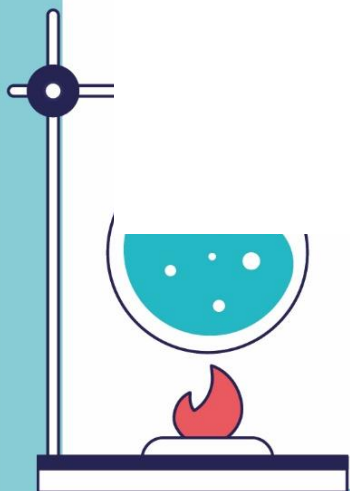
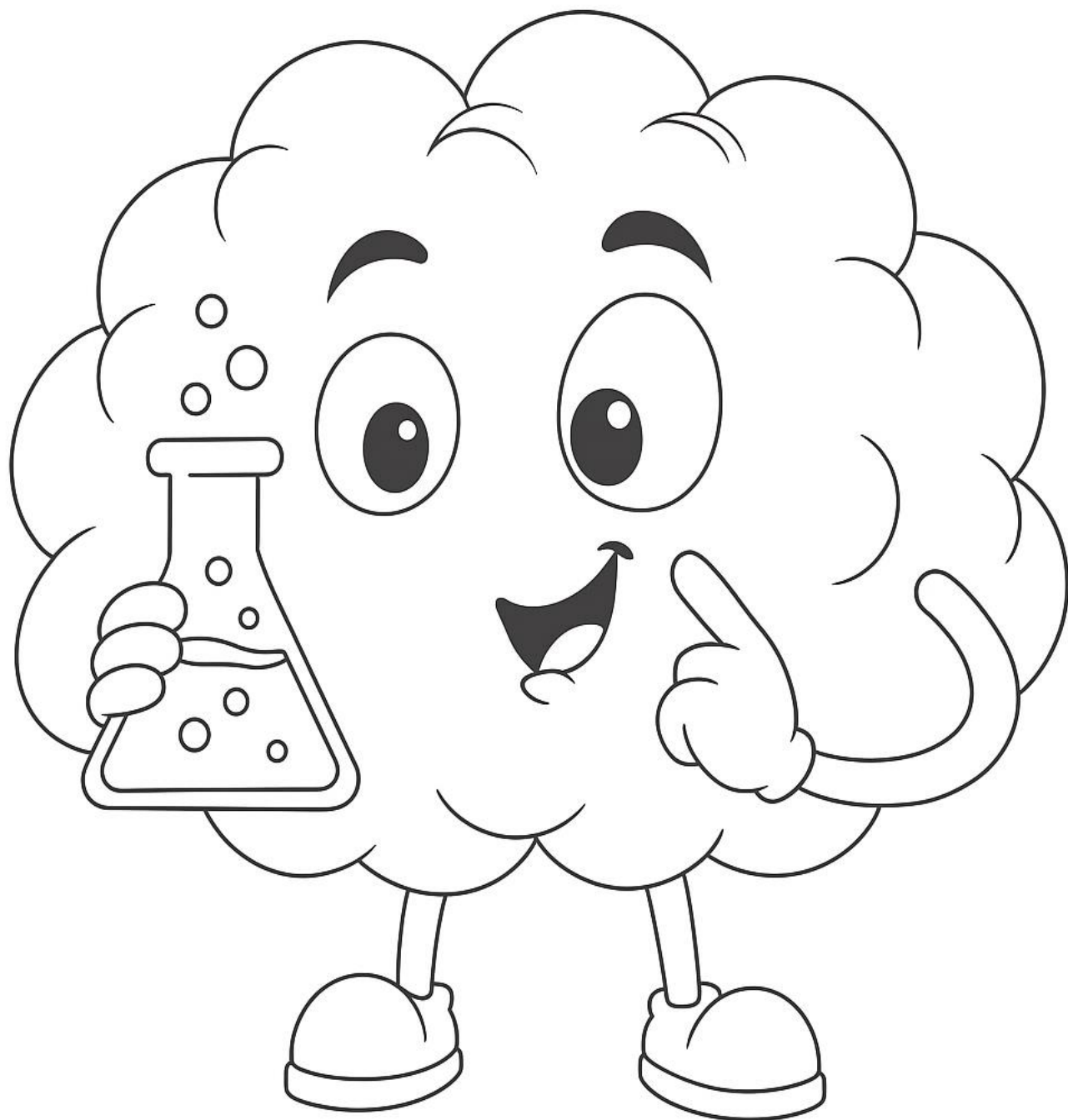
oid

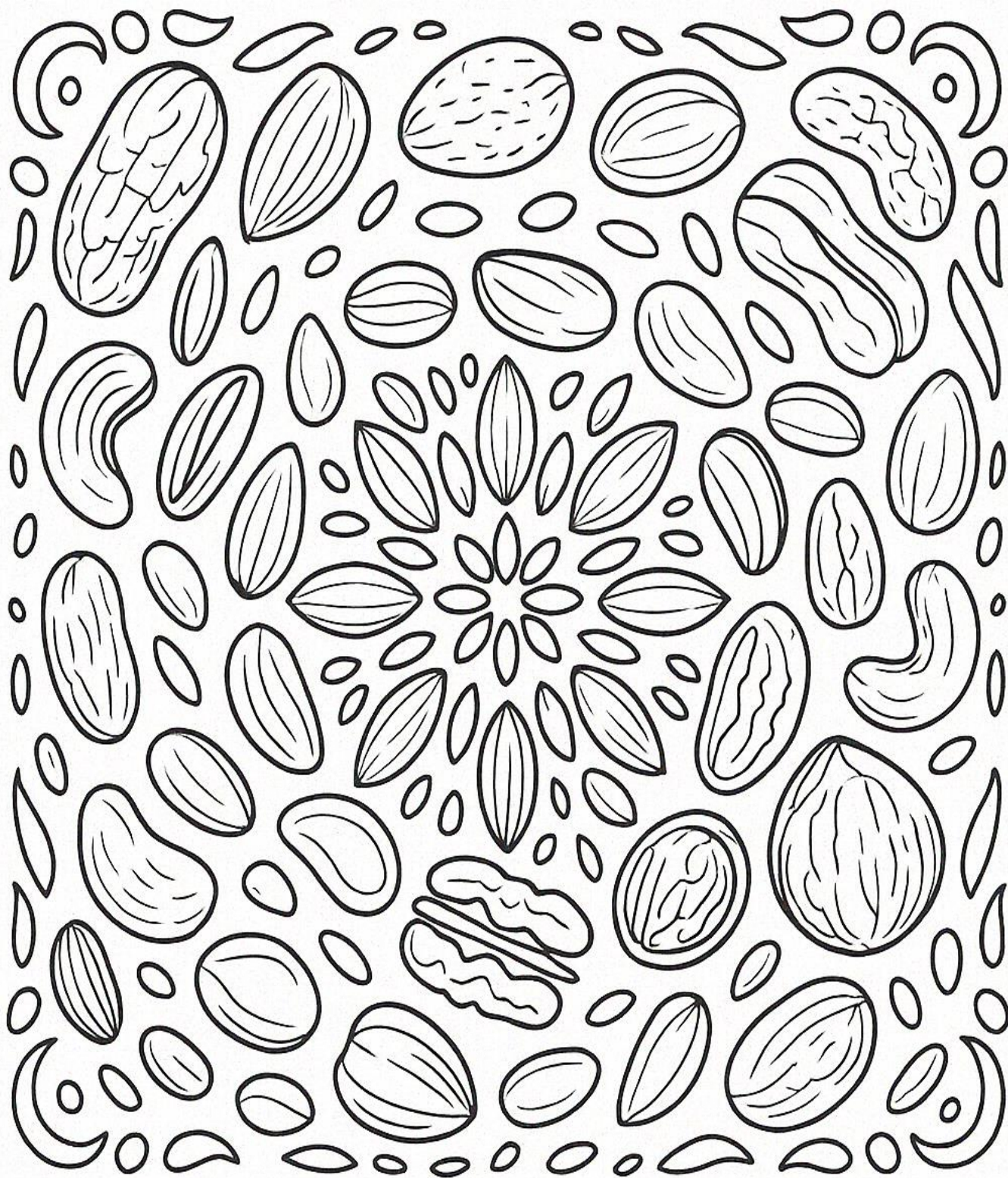




Rendi









¿QUÉ TE APETECE HOY?

