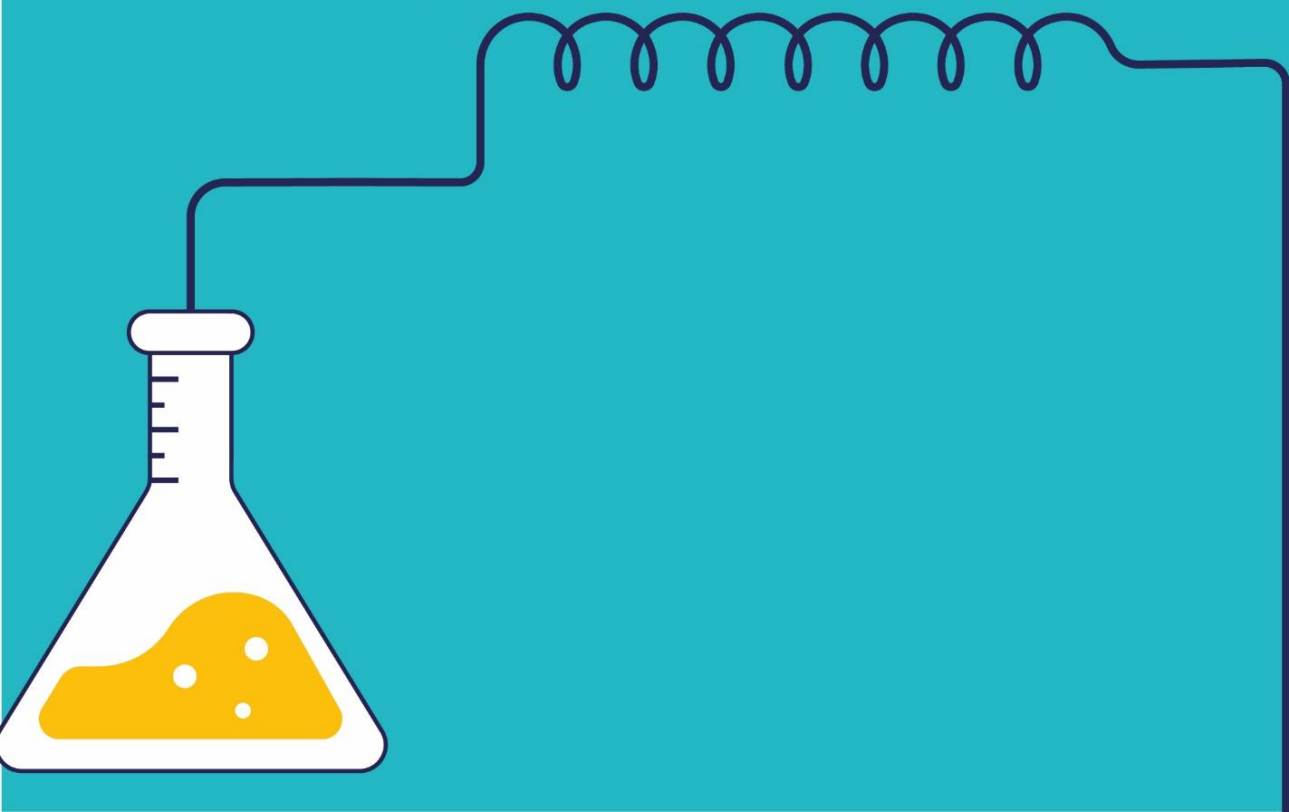
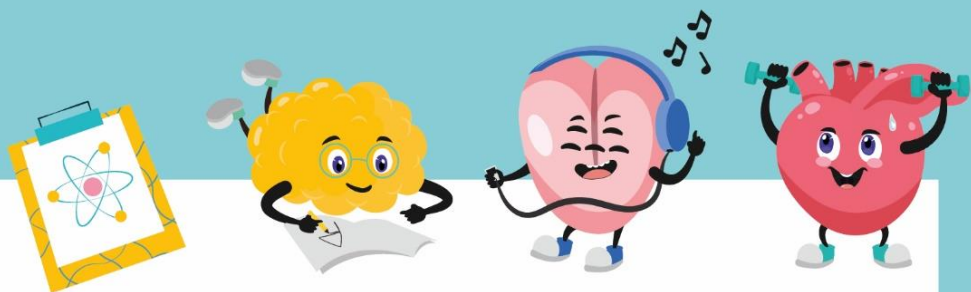


Primaria
Enero



¡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.

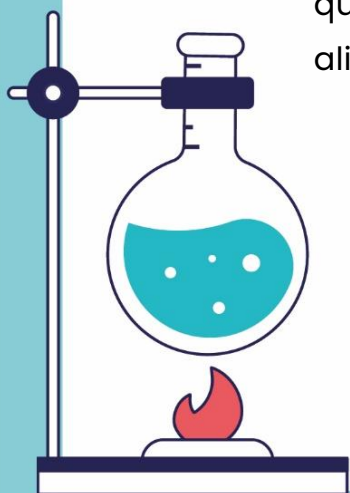
Comer bien no es solo una cuestión de elegir alimentos, sino de conocer lo que comemos, de hacer preguntas y de aprender a mirar con otros ojos. Por eso, en enero vamos a despertar el interés por saber más.

¿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.



EL RETO



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El papel no miente

Para el siguiente reto, vamos a colocar sobre una mesa varios trozos de papel de cocina o folios en blanco, uno por cada alimento. Escribiremos en cada trozo el nombre del alimento que vamos a probar.

Pondremos una pequeña cantidad de cada alimento sobre su papel correspondiente. Presionaremos un poco para que entre en contacto directo con el papel.

Una vez presionado, lo dejaremos reposar unos 5-10 minutos. Pasado el tiempo, retiraremos el alimento y observaremos si han dejado una mancha translúcida.

Esta mancha es el círculo de grasa que habrá dejado el alimento. Compararemos que alimentos han dejado más o menos grasa. Podemos plantearles preguntas a los alumnos y alumnas como: ¿Qué alimento dejó más marca? ¿Hay alguno que no dejó ninguna? ¿Qué crees que significa esto sobre su contenido en grasa?

Algún ejemplo de alimentos que podemos usar son patatas fritas, frutos secos, galletas, fruta, pan, etc.



DATOS GENERALES

Materiales: Papel de cocina o folios blancos, alimentos variados, rotuladores.

Nº participantes: Todos los alumnos y alumnas.

Tiempo: 30 minutos.

Espacio: Sala con mesas y sillas.

Edad: De 6 a 12 años.



OBJETIVOS

- ✓ Observar cuanta grasa tienen distintos alimentos.
- ✓ Reflexionar sobre qué alimentos son más saludables.



RECOMENDACIONES

Evita usar solo alimentos ultraprocesados. Podemos incluir alimentos naturales para comparar mejor los resultados.



ADAPTACIÓN NEE

Les podemos guiar con preguntas sencillas a la hora de observar las manchas.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Mi álbum Nutrilab

Vamos a hacer una manualidad muy especial: un álbum de cromos relacionado con los alimentos. Este álbum estará dividido por categorías y se irá completando con cromos personalizados hechos por los propios niños y niñas.

Cada grupo de niños y niñas recibirá la portada y contraportada del álbum, cuatro folios en blanco (uno por cada categoría en la que se clasificarán los cromos) y la plantilla de los cromos. Los folios los pueden decorar como quieren, siempre y cuando aparezcan los nombres de las categorías:

- Alimentos buenos para mi cuerpo (alimentos saludables).
- Alimentos nuevos que hemos descubierto (novedades para ellos/as)
- ¡Cuidado con estos! (alimentos ultraprocesados o menos saludables)
- Alimentos favoritos (los que más les gustan)

El álbum debe tener espacio para pegar los cromos agrupados en estas cuatro categorías.

En las plantillas de los cromos, los niños y niñas deben dibujar un alimento, escribir su nombre, indicar si lo han probado o no, contar qué han aprendido sobre él (Ej: de dónde viene, qué nutrientes tiene...). También tienen que clasificarlo como natural, procesado o ultraprocesado.

Una vez hecho el cromo, se coloca en la sección correspondiente del álbum, según la categoría a la que pertenezca.

Esta manualidad se puede realizar en varias sesiones. En una primera sesión se puede montar y decorar el álbum, y en sesiones siguientes se pueden crear y pegar los cromos poco a poco.



DATOS GENERALES

Materiales: Lápices, rotuladores, pinturas, plantilla de los cromos.

Nº participantes: Todos los alumnos y alumnas.

Tiempo: 40 minutos.

Espacio: Sala con mesas y sillas.

Edad: De 6 a 12 años.



OBJETIVOS

- ✓ Reflexionar sobre los alimentos a través del dibujo y la escritura.
- ✓ Fomentar el pensamiento crítico, la observación y la conexión emocional con los alimentos.



RECOMENDACIONES

El álbum puede hacerse por ciclos o por cursos, dependiendo del número de alumnos y alumnas que tengamos.



ADAPTACIÓN NEE

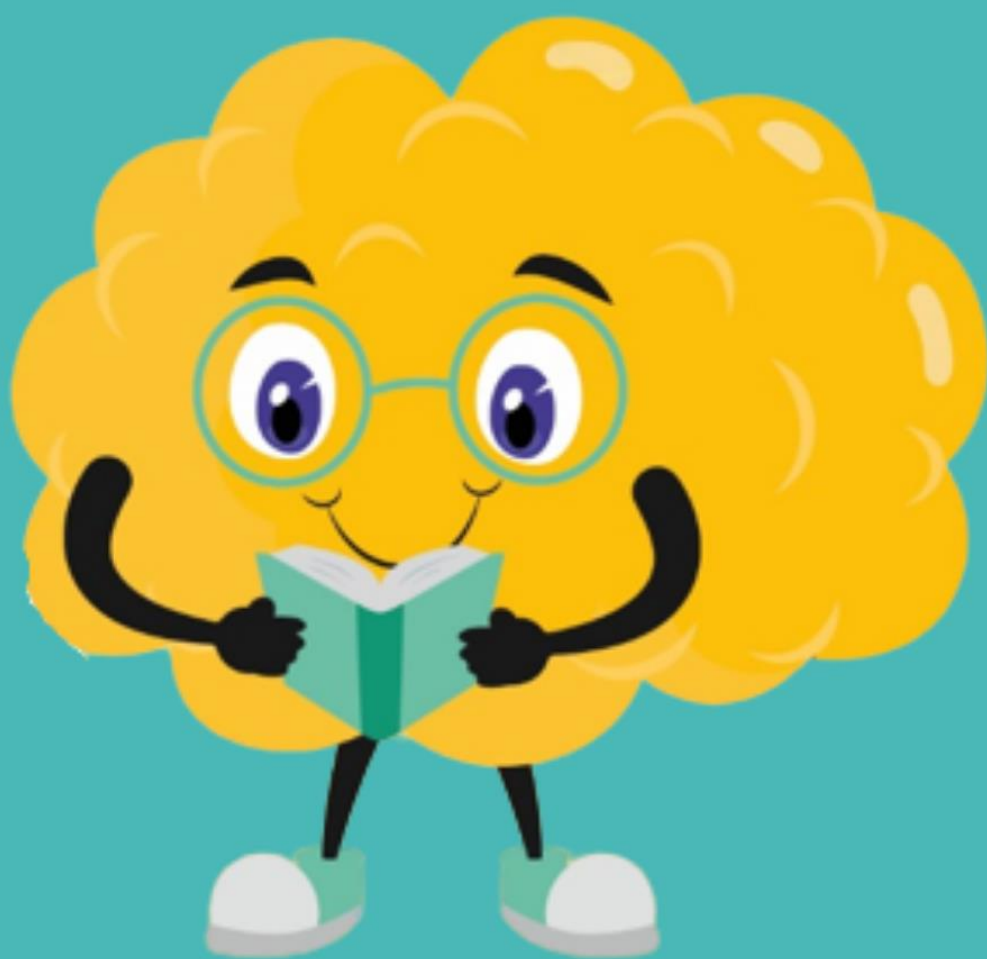
Ofrecer varias imágenes de alimentos para recortar y pegar en el cromo, incluyendo pictogramas.

nutri**i**lab

¡plazte con todas!



Álbum de cromos



nutrilab



Nombre: _____

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? _____

NATURAL

PROCESADO

ULTRAPROCESADO

Nombre: _____

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? _____

NATURAL

PROCESADO

ULTRAPROCESADO

Nombre: _____

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? _____

NATURAL

PROCESADO

ULTRAPROCESADO

Nombre: _____

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? _____

NATURAL

PROCESADO

ULTRAPROCESADO





nutrilab



nutrilab

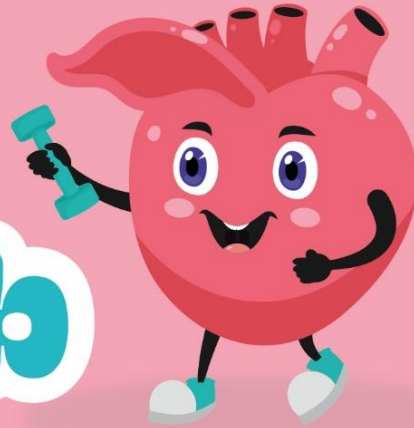


nutrilab



nutrilab





DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Detectives del etiquetado

Se forman equipos de 4-5 niños, cada equipo será un grupo de "detectives nutricionales" al que se le entregará una ficha de investigación. También se identifican tres bases donde deberán llevar el producto una vez analizado: "Natural", "Procesado" o "Ultraprocesado".

Empezamos explicándoles de forma sencilla la diferencia entre producto natural (sin ingredientes añadidos), procesado (mínimamente modificado, con pocos ingredientes) y ultraprocesado (muchos ingredientes, difícil de entender).

A cada grupo se le asigna un producto que tendrán que analizar y apuntar los datos que se les pide en la ficha.

Tras investigar el producto, deben correr a una de las tres bases que consideren: "Natural", "Procesado" o "Ultraprocesado". En la base, la monitora comprobará la respuesta y les dirá si es correcta o no.

Los chicos recogen un nuevo producto y repiten el proceso hasta agotar el tiempo.

Al finalizar, se comentan errores o dudas que hayan podido tener.



DATOS GENERALES

Materiales: Envases vacíos de productos reales variados.

Nº participantes: Todos los alumnos y alumnas.

Tiempo: 40 minutos.

Espacio: Patio o zona amplia con espacio para moverse.

Edad: De 6 a 12 años.



OBJETIVOS

- ✓ Distinguir tipos de alimentos.
- ✓ Observar e interpretar etiquetas de productos.
- ✓ Fomentar una alimentación mas consciente.



RECOMENDACIONES

Presenta el juego como una misión divertida y asegúrate de hacer la explicación usando ejemplos.



ADAPTACIÓN NEE

Simplificar el análisis de los alimentos mediante colores y apoyo visual.





Detectives del etiquetado

Nombre del equipo: _____

Nombre del alimento: _____



¿Cuántos ingredientes tiene?

☐ 1-3

☐ 4-6

☐ Más de 6



¿Tiene azúcar añadido?

☐ Si

☐ No

☐ No lo sé



¿Reconoces todos los ingredientes?

☐ Si

☐ Algunos

☐ No



¿Qué tipo de alimento crees que es?

☐ Natural

☐ Procesado

☐ Ultraprocesado



¿Algo curioso o raro que hayas visto?



nocilla AVELLANAS donuts

2 UNIDADES 132g

INGREDIENTES: INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, AZÚCAR, GRASA VEGETAL (PALMA), ACEITE VEGETAL (GIRASOL), GRASAS VEGETALES TOTALMENTE HIDROGENADAS (PALMISTE, PALMA), LECHE DESNATADA EN POLVO, AGUA, LACTOSA, JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA, HUEVO LÍQUIDO, SÓLIDOS DE LA LECHE, LEVADURA, PASTA DE AVELLANAS (1,4%), EMULGENTES [E 476, E 492, E 322 (SOJA), E 472e, E 471, E 481], MANTECA DE CACAO, SUERO DE LECHE EN POLVO, SAL, AROMAS, DEXTROSA, GLUTEN DE TRIGO, HARINA DE SOJA, ALMIDÓN (TRIGO), CACAO DESGRASADO EN POLVO, CONSERVADOR (E 200), ESTABILIZANTES (E 412, E 341), LECHE ENTERA EN POLVO, AGENTE DE TRATAMIENTO DE LA HARINA (E 300).

PUEDEN CONTENER OTROS FRUTOS DE CÁSCARA (ALMENDRA, PISTACHO).

Información nutricional

	Valor Medio en 100 g	Valor Medio por unidad de 66 g (2 u)
VALOR ENERGÉTICO	1.808 kJ / 434 kcal	1.193 kJ / 286 kcal (14% IR*)
GRASAS de las cuales: - saturadas	29 g 15 g	19 g (27 % IR*) 9,6 g (48 % IR*)
HIDRATOS DE CARBONO de los cuales: - azúcares	38 g 26 g	25 g (10 % IR*) 17 g (19 % IR*)
FIBRA ALIMENTARIA	0,9 g	0,6 g
PROTEÍNAS	4,7 g	3,1 g (6 % IR*)
SAL	0,18 g	0,12 g (2 % IR*)

*la trehalosa es una fuente de glucosa

IR*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

Condiciones de conservación: Mantener en lugar fresco y seco.





Semillas de girasol gigantes tost
sin sal añadida.

Ingredientes: semillas de girasol
tostadas.

Puede contener trazas de cacahuetes,
frutos de cáscara, granos de sésam
leche y sus derivados (incluida la
lactosa) y soja.

E CARAMELO DE GOMA

Ingredientes: Azúcar, jarabe de glucosa, gelatina,
agua, acidulante: ácido cítrico, ácido málico;
almidón, gelificante: pectinas; corrector de acidez:
malatos de sodio; humectante: glicerina;
concentrado vegetal: cártamo, limón, rábano,
grosella negra, zanahoria, manzana, calabaza,
tomate; aromas, colorantes: E100, E133, E150a,
E160c.

CONSERVAR EN LUGAR FRESCO, SECO Y
PROTEGIDO DE LA LUZ SOLAR.

Producto de aperitivo horneado Baked snack product

PESO NETO: **70g**
NET WEIGHT:

INGREDIENTES: Sémola de maíz,
aceite de girasol (17,4%) y sal.
Puede contener proteína de leche.

INGREDIENTS: Corn meal,
sunflower oil (17,4%) and salt.
May contain milk protein.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ NUTRITIONAL FACTS			
CONTENIDO MEDIO POR/ AVERAGE QUANTITY PER	100g	30g*	
Valor energético/ Energy	KJ Kcal	1.965 467	589 140
Grasas / Total fat	g	17,4	5,2

INGREDIENTES: Harina de trigo fortificada
(hierro, niacina, tiamina, riboflavina y ácido
fólico), azúcar, aceite vegetal (palma), grasa
animal / manteca animal / grasa vacuna refinada,
cacao en polvo, jarabe de maíz de alta fructosa,
sal, lecitina de soya (emulsificante), leudantes
(bicarbonato de sodio y bicarbonato de amonio),
saborizante artificial (vainilla).
CONTIENE: TRIGO (GLUTEN) Y SOYA.
PUEDE CONTENER LECHE



nutrii**lab**



MURAL COMPARTIDO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

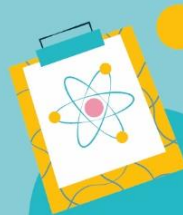
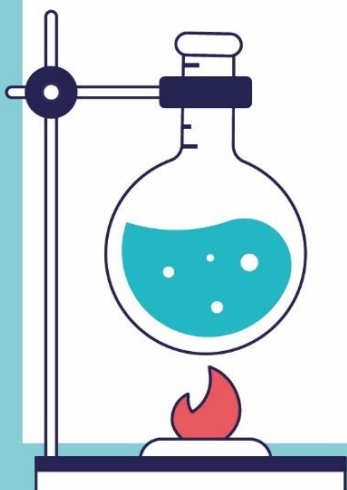


Mural colaborativo de Rendi

Este trimestre comenzamos un nuevo mural, similar al del primer trimestre, que se realizará en el segundo. Debemos buscar un espacio adecuado, como la pared del comedor o un pasillo cercano, donde pueda colocarse todo junto. La primera parte será una ilustración de Rendi, repartiendo 9 folios entre grupos de alumnos.

Cada grupo decorará su hoja con la técnica que prefiera: colorear, pintar, pegar papeles o texturas. Luego, uniremos las partes en la pared o en una cartulina grande para formar el mural.

Lo colocaremos en un lugar visible, preferiblemente en el comedor, o en un pasillo cercano si no hay espacio. El mural se irá completando durante el trimestre, por lo que es importante escoger bien su ubicación y asegurarse de que haya espacio para seguir trabajando en él.



DATOS GENERALES

Materiales: Rotuladores, pinturas, tijeras, pegamento, cartulina, papel continuo, papeles de colores, gomets, etc.

Nº participantes: Todos los alumnos y alumnas.

Tiempo: 30-40 minutos.

Espacio: Aula con mesas.

Edad: De 6 a 12 años.



OBJETIVOS

- ✓ Fomentar el trabajo cooperativo y la participación activa.
- ✓ Desarrollar la creatividad y expresión artística.
- ✓ Estimular la pertenencia a un proyecto común.



RECOMENDACIONES

Dejar libertad en la decoración: cada pieza puede tener su estilo, aportando variedad y personalidad al conjunto.

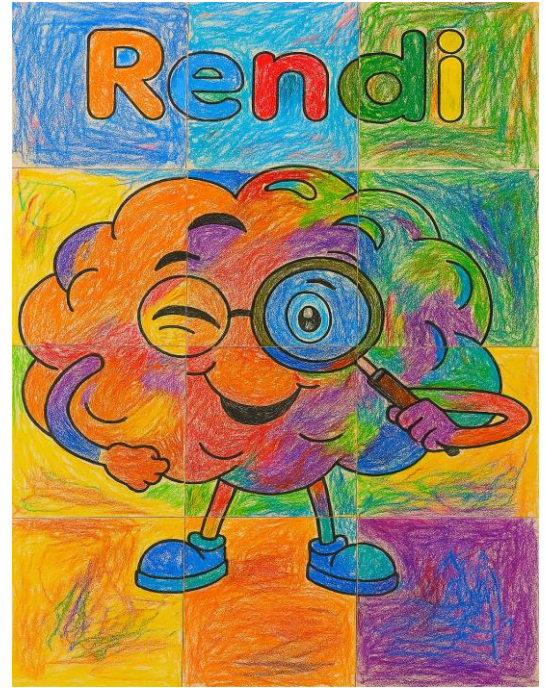
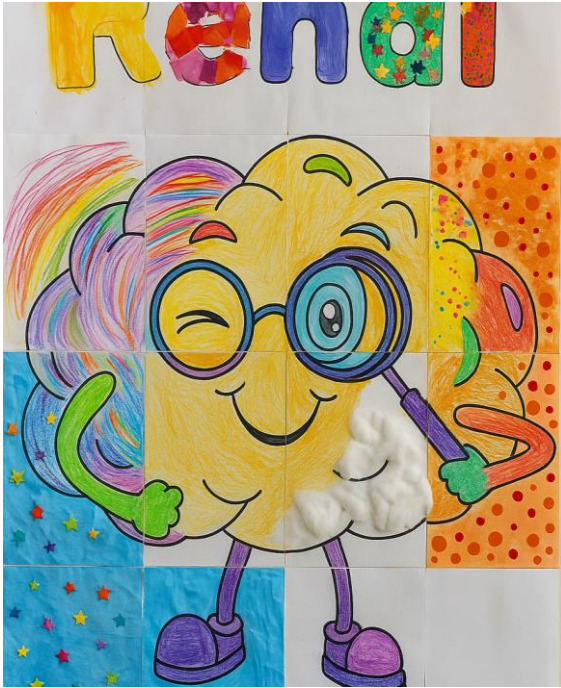


ADAPTACIÓN NEE

Ofrecer materiales más accesibles. Permitir simplemente colorear grandes superficies o pegar materiales sin necesidad de precisión.



Aquí se puede ver cómo quedaría el mural una vez juntadas las 9 piezas y algunos ejemplos:



R

emo

ai



