



Cómete los colores

Taller infantil de 6 a 9 años

Junta de Castilla-La Mancha
DG de Agenda 2030 y Consumo

Junio 2022

Realización

Animación y Promoción del Medio SA

Diseño y maquetación

Paloma Jiménez Gutiérrez, Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por: alliesinteractive, brgfx, callmetak, macrovector, rawpixel.com, upklyak, vector4stock, vectorpocket y vectorpouch for *freepik.com*



Índice:

●	Introducción	4
●	La alimentación sostenible y saludable en la infancia	5
▶	¿Por qué y para qué plantear esta temática en la infancia?	5
▶	¿Cómo trabajar la alimentación en esta etapa?	6
▶	¿Qué contenidos e ideas clave se pueden abordar?	7
●	Taller Cómete los colores	8
▶	Objetivos específicos	8
▶	Destinatarios	8
▶	Duración	9
▶	Materiales necesarios	9
▶	Desarrollo del taller	10
▶	Observaciones	13
●	Anexos	14

Introducción

Con la finalidad de sensibilizar a la infancia y fomentar hábitos de alimentación sostenibles y saludables se ha diseñado el taller **Cómete los colores**, dirigido a niñas y niños entre 6 y 9 años.

Cómete los colores es un taller didáctico, ameno y vivencial para docentes y educadores de Castilla-La Mancha que deseen trabajar la alimentación sostenible y saludable en la escuela o en actividades de educación no formal con su alumnado o grupos, así como en el ámbito familiar.

El presente taller está enmarcado dentro del material divulgativo *Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta*, del cual su Guía divulgativa supone un recurso complementario a este taller.



La alimentación sostenible y saludable en la infancia

Es importante tener una **buena relación con los alimentos** y adquirir unos **hábitos alimenticios positivos** desde la infancia, por lo que trabajar esta temática con los niños y niñas se hace imprescindible en su educación y formación como personas.

Por otro lado, desde edades tempranas se muestra interés por el consumo de unos alimentos frente a otros o por un tipo de alimentación. En muchas ocasiones, la publicidad en los medios de comunicación presenta más atractiva una alimentación basada en alimentos industriales, frente a otros alimentos más naturales o artesanales. Por este motivo, es conveniente **educar a las niñas y niños en el consumo sostenible, saludable y consciente** para formar parte de una ciudadanía responsable en sus hábitos de consumo alimentario: ¡No toda la comida vale! ¡No todos los alimentos son iguales!

¿Por qué y para qué plantear esta temática en la infancia?

La alimentación es una parte fundamental en la vida cotidiana de la infancia; descubrir y conocer todo lo que gira en torno al mundo de la alimentación supone, por tanto, un aprendizaje significativo y conectado con su realidad.

El **objetivo** de este material es apoyar a las escuelas para trabajar la alimentación con la infancia tanto desde el aula como en posibles actividades complementarias o extraescolares, relacionadas con el comedor escolar, la celebración de días especiales o eventos organizados por las familias desde las AMPAS u otros colectivos de educación no formal en el ocio y tiempo libre.

Por ello, **esta propuesta pretende:**

- ▶ Establecer relaciones entre la alimentación, las competencias clave educativas y la vida cotidiana.
- ▶ Fomentar hábitos de consumo y alimenticios saludables.
- ▶ Crear vínculos con los alimentos, siendo conscientes de las implicaciones ambientales desde su producción hasta que llegan al plato.



¿Cómo trabajar la alimentación en esta etapa?

Las niñas y los niños de esta edad son conscientes de la importancia de una alimentación saludable, pero con frecuencia a estas edades se adquieren hábitos de alimentación poco saludables. Por eso es importante ofrecerles alternativas y hacerlos partícipes de **hábitos alimenticios positivos** con acciones como realizar la compra de alimentos, organizar el menú o cocinar recetas sencillas, entre otras.

Por otro lado, es un momento de la vida en el que se adquiere una **conciencia ambiental**, por lo que guiar y acompañar a la infancia para despertar esta conciencia les empodera e implica para ser personas consumidoras responsables y respetuosas con el planeta. Es una etapa en la cual acercarse a conocer la alimentación sostenible, sin filtros, conociendo las posibles opciones de forma natural, reflexiva, participativa y lúdica favorece la sensibilización ambiental.

Educar en estilos y hábitos de alimentación a través de **actividades y talleres dinámicos y vivenciales** favorece la motivación del alumnado y el aprendizaje de un modelo de alimentación sostenible. Algunas ideas para que el profesorado y personas educadoras de la infancia diseñen actividades y talleres sobre alimentación en esta etapa son:

- ▶ Comenzar a partir de preguntas y motivar a reflexionar y debatir sobre ideas o conceptos sobre alimentación.
- ▶ Investigar de forma activa e informarse sobre la vida en el campo, de dónde vienen los alimentos, cómo se cultivan o crían, cómo se elaboran los diferentes productos que consumen, cuál es el ciclo o cadena de los alimentos desde su producción hasta que llegan a sus hogares y platos.



- ▶ Realizar actividades en las que se fomente la creatividad y se combine ciencia y arte, experimentación y juego... En definitiva, diversificar técnicas lúdicas, prácticas y vivenciales.
- ▶ Crear espacios atractivos que motiven el aprendizaje y recursos materiales de interés para estas edades: actividades en el aula, al aire libre, en los comedores...
- ▶ Implicar a la infancia en la planificación del menú, la compra de alimentos, la elaboración de platos, el aprovechamiento de la comida y la reducción de residuos. Que elegir los alimentos, cocinar y comer en familia sea un momento agradable, divertido, creativo y de experimentación. En definitiva, investigar cómo es la alimentación en sus hogares y probar, oler, saborear los alimentos.

¿Qué contenidos e ideas clave se pueden abordar?

En la Guía divulgativa, mencionada en la introducción, se encuentran ideas clave que se pueden abordar a la hora de desarrollar proyectos, actividades o talleres sobre alimentación sostenible en la infancia. Los contenidos son generales y ofrecen información de interés para docentes, educadores y familias:

- ▶ Cuáles son los inconvenientes ambientales en la producción y consumo de alimentos.
- ▶ Qué es la alimentación sostenible y qué alternativas ofrece: fomento del consumo de alimentos locales y de temporada, así como reducción del desperdicio de alimentos.
- ▶ Cómo comer de forma saludable: aumento en nuestra dieta el consumo de alimentos de origen vegetal –hortalizas, frutas, legumbres, verduras, frutos secos, cereales.
- ▶ Qué alimentos se producen en nuestro territorio.

Se recomienda leer esta guía y trabajar algunos de estos **contenidos**, como **paso previo a la realización del taller** que se desarrolla a continuación, seleccionando o adaptando el nivel de profundidad según la edad y el nivel educativo del grupo.

En dicha guía también se presentan **propuestas de actividades** para realizar antes y/o después del taller.

Taller Cómete los colores

Cómete los colores es una propuesta creativa de “Land art” o “Food art” que abre una puerta a que las niñas y los niños experimenten con la comida, despierten la curiosidad por los alimentos frescos y establezcan vínculos con su alimentación. Utilizando frutas y hortalizas frescas de temporada y frutos secos se realizarán creaciones atractivas y platos llenos de color, que invitarán a ser comidos, y no solo por la vista. Además, jugarán con las hortalizas identificando sus partes comestibles.

Objetivos del taller

Con este taller se pretende que el alumnado:

- ▶ Cree relaciones con los alimentos de origen vegetal, locales y de temporada, así como fomentar su consumo.
- ▶ Experimente con la comida, jugando con la diversidad de colores, sus beneficios y las partes comestibles de frutas y hortalizas.
- ▶ Eduque los sentidos del gusto, olfato, tacto, vista para hacer más atractivo el consumo de hortalizas y frutas.
- ▶ Elabore platos creativos para que la comida sea un momento de disfrutar.

Destinatarios

Alumnado de primero, segundo y tercero de Educación Primaria, con edades comprendidas entre 6 y 9 años.



Duración

El taller tiene una duración de 90 minutos. Se puede adaptar para realizar en dos sesiones, organizando los tiempos.

Materiales necesarios

- ▶ 1 Cesta o bolsa con alimentos de origen vegetal: hortalizas y frutas frescas y de temporada y, si es posible, que alguna tenga certificación ecológica; frutos secos y deshidratados, legumbres... (ver apartado Observaciones).
- ▶ Juego de 18 tarjetas de hortalizas (ver Anexo 1). Es necesario imprimir 1 juego por equipo y recortar las tarjetas, de forma que vayan mezcladas.
- ▶ Lote de tarjetas con las partes comestibles de las hortalizas (ver Anexo 2). Es necesario imprimir 1 lote por equipo y recortar las tarjetas.
- ▶ Ideas de mandalas y creaciones con hortalizas y frutas (ver Anexo 3).
- ▶ Imagen de los cuadros de las "Las cuatro estaciones", de Giuseppe Arcimboldo (ver Anexo 4).
- ▶ Material para elaborar los dibujos: hojas de papel, lápices, lápices de colores, rotuladores, gomas de borrar.
- ▶ Material para crear los platos: pinchos de madera para brochetas, platos de cartón, cuchillos seguros para usar a esta edad, tapetes o papel continuo, alcohol.
- ▶ Disponibilidad de agua para lavar las frutas y hortalizas.



Desarrollo del taller

Antes de empezar...

Unos días antes del taller comenzar motivando al alumnado o grupo realizando una visita a una tienda o mercado cercano para ver qué alimentos de origen vegetal hay en la temporada en que se realice el taller. Es importante identificar los que se cultivan en el territorio. Aprovechar para realizar un listado y ver la diversidad de colores y tipos de hortalizas y frutas que se pueden adquirir.

En el taller...

1 Como punto de partida y a modo de introducción en la temática, se mostrará al grupo la cesta de frutas y hortalizas frescas y de temporada, junto a los frutos secos. Si se han comprado en una visita previa al mercado, el alumnado ya conocerá los nombres, si no es así se aprovechará para identificar los nombres de los alimentos. A medida que se vayan sacando de la cesta o bolsa las diferentes piezas, se irán diciendo en voz alta sus nombres.

2 A continuación se formarán equipos de 4-5 personas y se les entregará 1 juego de tarjetas de hortalizas y 1 lote de tarjetas con las partes comestibles de las hortalizas por equipo (ver Anexos 1 y 2).

Se explicará que comer frutas y hortalizas frescas y crudas, aunque a muchas personas no les guste, es necesario para nuestra salud por la cantidad de sustancias beneficiosas para nuestro cuerpo –vitaminas, compuestos bioactivos, fibra, etc. Además, es importante comer diferentes órganos o partes de las plantas.

La primera actividad del taller es un juego que consiste en agrupar las tarjetas de hortalizas que se les ha entregado, junto a la tarjeta de parte de la planta comestible correspondiente. Así descubrirán la diversidad de verduras y hortalizas, y las partes que son comestibles: hojas/tallos; raíces/bulbos; frutos; flores. ¡Cuidado, habrá que encontrar algunas plantas comestibles de las cuales se puede comer distintas partes u órganos!

Una vez que finalicen todos los equipos, se revisará en conjunto si se ha acertado y se aclarará las posibles dudas, motivando en todo momento a comer diversidad de hortalizas y abriendo debate sobre a quiénes les gustan las verduras, cuáles gustan más y cuáles menos, etc.

3 Posteriormente, una vez lavadas las manos, se limpiarán las mesas con alcohol o se colocarán tapetes. Se entregará a cada equipo un lote de frutas de temporada y hortalizas fáciles de manipular y que resulten atractivas para comer en crudo (ver apartado Observaciones). Algunas hierbas aromáticas condimentarias aportarán aromas a la actividad.

Se invitará a los equipos a descubrir, a través de los sentidos, las texturas, los olores y a jugar con los colores creando un arcoíris de frutas y hortalizas. Es un momento de conectar con los alimentos y escuchar qué historias nos cuentan las frutas y hortalizas (dónde se habrán cultivado, cuánto tiempo han tardado en crecer, qué condiciones climáticas han vivido...).



4 A continuación, cada niña y niño preparará una sencilla ensalada y un postre de colores (ver Anexo 3). Se trocearán los ingredientes y se dispondrán en el plato, centrándose en un diseño atractivo. Crearán elaboraciones a modo de mandalas, motivos temáticos, brochetas de colores... como un "cuadro" en su plato. ¡Seguro que todos quedan preciosos!

¡Llega el momento de almorzar y comerse los colores! Pero antes no olvidaremos fotografiar las creaciones de "Land art".



5 Para reducir el desperdicio y completar el ciclo de los alimentos, los restos vegetales se llevarán a la compostera del centro, si hubiese, o se explicará que se pueden compostar para obtener abono natural (ver Guía divulgativa).

6 Una vez recogido todo, y para finalizar el taller estimulando la creatividad y despertando de nuevo el interés por los alimentos vegetales, se mostrarán los cuadros de las "Las cuatro estaciones", de Giuseppe Arcimboldo (ver Anexo 4).

Se entregarán los materiales de pintura y se realizará un dibujo, siguiendo el estilo de estos cuadros, pero eligiendo cada persona sus frutas y hortalizas preferidas.

Estas pinturas y las fotografías se expondrán en algún espacio común del centro educativo, centro cultural, etc.

Después del taller...

Esperamos que este arcoíris culinario sea tan solo el comienzo para adentrarse en más experiencias y actividades en torno al mundo de la alimentación sostenible. Os invitamos a realizar muchas más consultando las propuestas de la Guía divulgativa.

Observaciones

- El taller se puede realizar en cualquier momento del año, pero es preferible hacerlo al principio de otoño o en primavera, ya que se encontrará más diversidad de frutas y hortalizas de temporada en los mercados. Es importante que haya diversidad de colores: verde, rojo-morado, amarillo, blanco...

Elegir las frutas y hortalizas más sencillas para manipular y atractivas para que las niñas y niños coman en crudo –plátanos, mandarinas, uvas, manzanas, fresas, tomates cherry, lombarda, zanahorias, rabanitos, hojas tiernas de espinacas u otras verduras, pimiento, pepino, etc.–, además de uvas pasas, nueces o castañas, entre otros frutos secos y/o deshidratados. La cantidad dependerá de qué frutas se compren, su tamaño, el número de personas participantes... Algunas piezas serán compartidas dentro del equipo (manzanas, peras, zanahorias) y otras serán individuales.

Se puede llevar también alguna hierba condimentaria como hierbabuena, perejil, albahaca.

- Si se tiene la oportunidad de visitar con el grupo un mercado, aprovechad para realizar la compra de alimentos frescos y de temporada, así como frutos secos. Si no es posible, comprar estos alimentos de origen vegetal pocos días antes para que estén frescos. Recordad que sean de temporada, así que la elección de frutas y hortalizas dependerá del momento en que se realice el taller.

De los alimentos elegidos, se comprarán 1 o 2 piezas por equipo.

- Tener en cuenta las posibles intolerancias y alergias alimentarias en el grupo para evitar comprar esos alimentos.
- Otra opción interesante es implicar a la empresa de comedor para que cedan los alimentos de la cesta y colaboren en el taller.





Anexos

Cómete los colores



Anexo 1

Tarjetas de hortalizas





Rabanito



Cebolla



Remolacha



Ajo



Zanahoria



Puerro



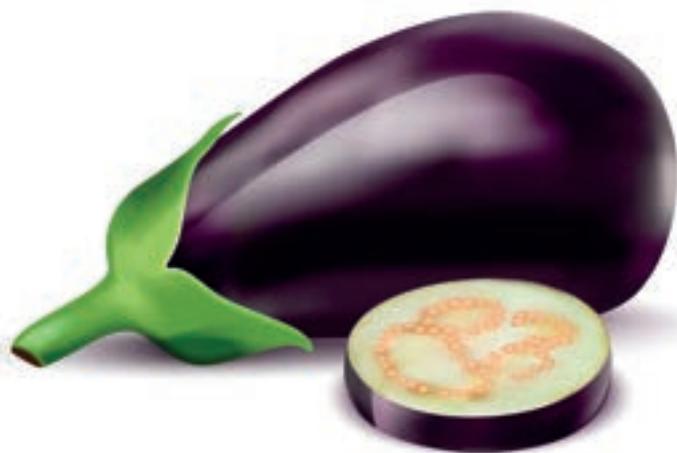
Judía



Brócoli



Fresa



Berenjena



Tomate



Pimiento



Acelga



Rúcula



Cebollino



Alcachofa



Coliflor



Lechuga



Anexo 2

Partes comestibles de las hortalizas





HOJAS/TALLOS

RAÍCES/BULBOS

FRUTOS

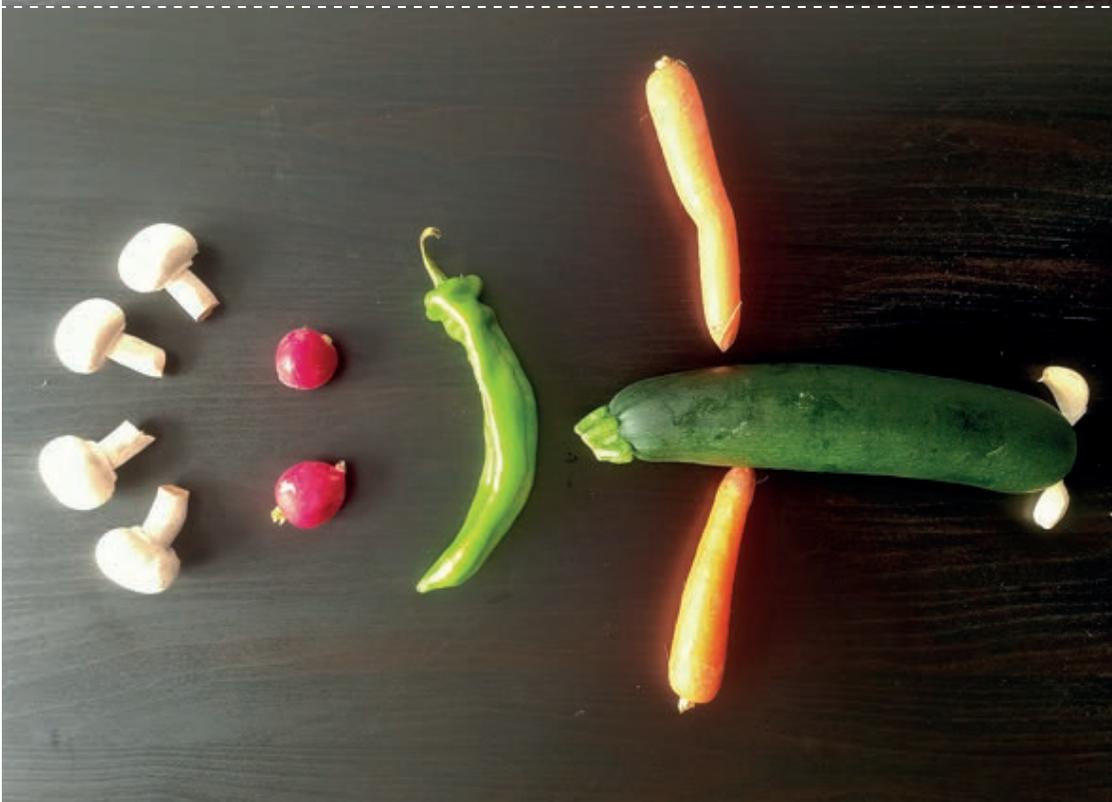
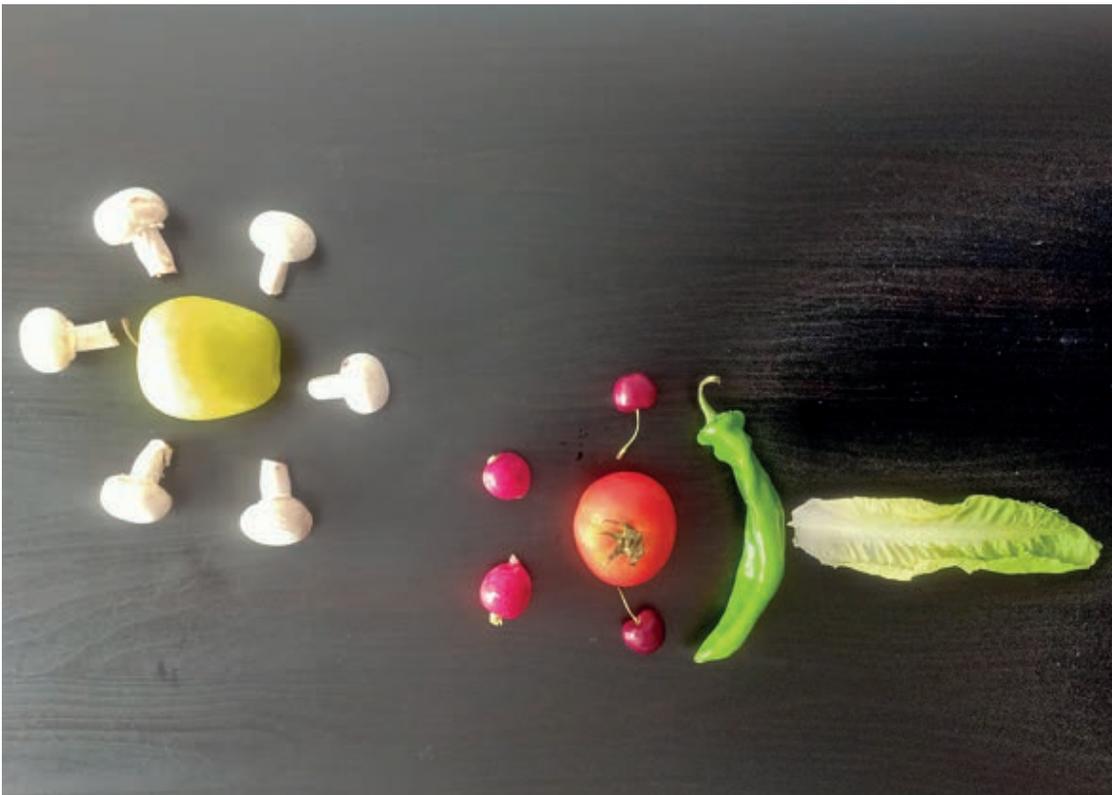
FLORES

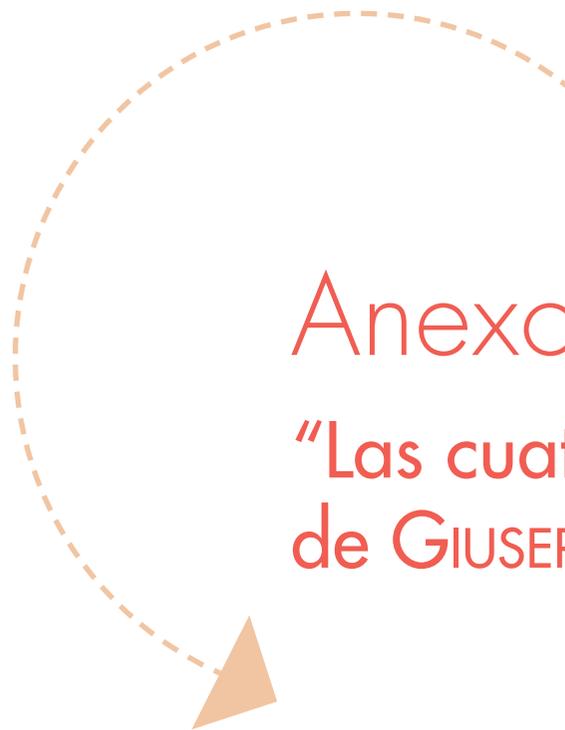


Anexo 3

Ideas de mandalas







Anexo 4

“Las cuatro estaciones”
de GIUSEPPE ARCIMBOLDO

Otoño

Primavera

Invierno

Verano



Primavera



Otoño



Verano



Invierno



Alimentación sostenible y saludable



cuidando a las personas y el planeta

