

Contenido:

1 puzle:



Con una escena de cada una de las estaciones.

50 fichas de alimentos:



Al dorso de cada ficha se muestra el color de la estación o estaciones del año correspondiente.

7 cartas:



Propuestas de recetas con los ingredientes al dorso.

Cuidando el planeta Los alimentos

Para conocer los alimentos de cada estación

4+

Introducción:

La línea **Cuidando el planeta** pretende sensibilizar sobre la preservación y el amor por nuestro planeta. Con la ayuda de juegos, actividades y consejos, los más pequeños desarrollarán su sensibilidad hacia la naturaleza y el respeto por su entorno y serán conscientes de que los actos del día a día sí importan para hacer de nuestro mundo un lugar mejor.

Cuidando el planeta: Los alimentos está pensado para que las niñas y los niños aprendan a identificar las distintas variedades de frutas y verduras y a reconocer el momento óptimo para su consumo. Asimismo, se familiarizarán con los principales grupos de alimentos y con distintas combinaciones de ellos en diversos platos.

Además, incluye este breve manual pedagógico, cuyo objetivo es ayudar a las familias a comprender y explicar mejor el juego.

RAZONES PARA CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Consumiendo frutas y verduras de temporada estás cuidando del medio ambiente. Por otro lado, tienen la ventaja de ser más sabrosas, nutritivas, duraderas y, por supuesto, económicas.

Las frutas y verduras deben consumirse cuando están recién recolectadas, pues es entonces cuando nos aportan las vitaminas y nutrientes que necesitamos en ese momento del año. En verano, por ejemplo, con el calor, necesitamos mayor cantidad de agua, que nos aportan las verduras y frutas de esa estación, como la sandía, el melón o los tomates. En invierno, en cambio, aprovechamos la vitamina C de cítricos como las naranjas, mandarinas...

¿Cómo ayudamos al medio ambiente? El consumo de alimentos de temporada y de proximidad contribuye a preservar variedades locales de frutas y verduras contribuyendo a una mayor diversidad, deteniendo la deforestación, haciendo un uso más racional del agua y reduciendo la emisión de gases efecto invernadero, ya que la energía necesaria para cultivarlos es menor. Por otro lado, al no tener que ser transportadas largas distancias, se reduce la huella de carbono. ¡Por no hablar de que son más baratos, están más ricos y no pierden sus propiedades por el camino!

Con nuestras elecciones respecto a los alimentos podemos favorecer a pequeños agricultores y ganaderos locales que impulsan prácticas más respetuosas con el medio ambiente que son beneficiosas para la naturaleza, ayudando así a preservar el planeta.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

1. DESCUBRIR Y RECONOCER EL MATERIAL

A partir de 1 jugador/a.

Montar el puzle. Mirar con detalle para descubrir las diferencias entre las estaciones: árboles, plantas, ropa de los personajes y, sobre todo, alimentos.

Antes de empezar a jugar, se recomienda que las niñas y los niños se familiaricen con el material, observando las fichas de frutas y verduras y otros alimentos y nombrándolas.

2. BUSCA Y ENCUESTRA

A partir de 1 jugador/a.

Montar el puzle y hacer un montón con las fichas redondas de las frutas y verduras. Coger las fichas redondas de las frutas y verduras y buscar el alimento en el puzle para saber en qué estación del año podemos encontrarla. Comprobar, con el sistema autocorrectivo de la parte trasera de las fichas, la estación o estaciones en que podemos encontrar esos alimentos.



3. ¿CUÁNDO ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS EN EL MERCADO?

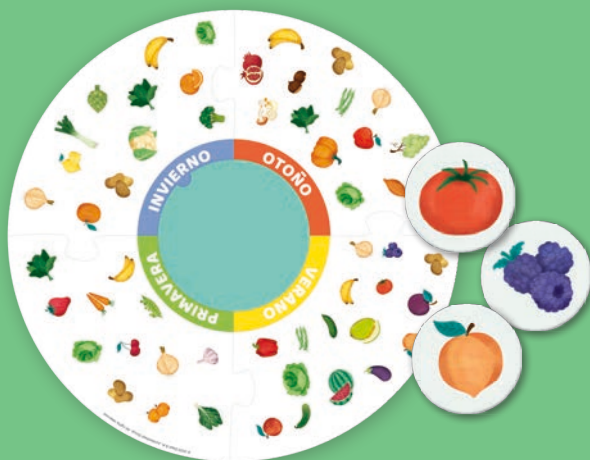
A partir de dos jugadores/as.

Montar el puzle y repartir 10 fichas redondas a cada jugador/a, que las coloca con las ilustraciones boca arriba, y el resto pasa a la reserva. A continuación se gira la ruleta. El jugador/a que empieza elige, de entre sus fichas, una que considere que pertenece a la estación que ha indicado la flecha. Para saber si ha acertado, se le da la vuelta a la ficha y se comprueba el color. Si es así, se coloca a un lado. Si no, se coge otra del montón de la banca. Pasa el turno al jugador/a de la derecha. Gana el primero/a en quedarse sin fichas.

4. Y ESTA FRUTA... ¿CUÁNDO ME LA COMO?

A partir de dos jugadores/as.

Colocar el puzle del lado del dorso y las fichas redondas de las frutas y verduras con el color hacia arriba. Una a una, se van girando las fichas. El primero que las encuentra en el puzle se queda con ellas. Gana el jugador/a con más fichas.



5. ¿QUÉ HAY PARA COMER?

A partir de un jugador/a.

Coger las cartas, las fichas cuadradas de ingredientes y las redondas de frutas y verduras. Observar con detenimiento las cartas con las distintas recetas e intentar descubrir de qué ingredientes están compuestas.

Colocar con la imagen hacia arriba las fichas cuadradas y las redondas sobre la mesa y buscar los ingredientes de cada plato. Una vez elegidos, comprobar en el reverso de la carta si son correctos.

Las cartas pueden servir para comentar con las niñas y niños la necesidad de llevar una dieta saludable y de comer lo más variado posible. Puede ser un punto de partida para explicar a los pequeños conceptos básicos de nutrición como la necesidad de ingerir hidratos de carbono, proteínas y verduras y frutas.

Animaos con vuestras propias combinaciones de platos con distintos ingredientes. La imaginación no tiene límites.



6. ¿Y AHORA QUÉ?

Pues ahora toca llevar a la práctica todo lo que habéis aprendido.

Si intentamos mejorar nuestros hábitos para ser más cuidadosos con el medio ambiente, podremos mitigar las consecuencias del cambio climático y la contaminación.

Nuestras opciones como consumidores tienen impacto en nuestro entorno. De hecho, con nuestras elecciones podemos favorecer a pequeños agricultores y ganaderos locales que impulsan prácticas más respetuosas con el medio ambiente y que son beneficiosas para la naturaleza.

En resumen, cambiando pequeñas acciones de tu día a día, puedes ayudar a cuidar el medio ambiente y poner tu granito de arena para preservar toda la belleza de nuestro planeta y para que las próximas generaciones sigan disfrutando de él en todo su esplendor.



IDEAS PARA APRENDER MÁS Y PONER EN PRÁCTICA...

- Las frutas son un postre delicioso, pero también las podéis comer para desayunar, almorzar, merendar. Es aconsejable introducir verduras en las dos comidas principales y también podéis añadirlas a bocadillos y tentempiés.
- Invitad a los más pequeños/as a realizar los distintos platos que aparecen en las cartas y modificadlos añadiendo o quitando ingredientes según vuestros gustos, siempre con la ayuda o supervisión de un adulto.
- Probad a hacer alguna mermelada con frutas maduras. También podéis buscar otro tipo de conservas con verduras y/o frutas: desecadas, salsas...
- Plantad alguna hierba aromática o alguna otra planta en casa. Los pequeños/as podrán ver de cerca el crecimiento y, más adelante, disfrutar de sus sabores.
- Visitad a algún agricultor cercano o algún huerto urbano y observad de cerca los distintos cultivos.

SOLUCIONES

INGREDIENTES



aceite



arroz



carne



leche



legumbres



huevos



miel



pasta



pescado



queso



yogur

PRIMAVERA



acelga



albaricoques



ajos



cebolla



cerezas



espinacas



fresa



guisantes



lechuga



patatas



plátanos



zanahorias

VERANO



berenjena



calabacín



cebolla



ciruela



lechuga



judías
verdes



melocotón



melón



moras



nectarina



patatas



pepino



pimiento



plátanos



tomate



sandía

OTOÑO



boniato



calabaza



castañas



cebolla



espinacas



granada



lechuga



judías
verdes



manzana



patatas



pera



plátanos



setas



uvas

INVIERNO



alcachofa



brócoli



cebolla



coliflor



espinacas



lechuga



limón



mandarina



naranja



patatas



plátanos



puerro