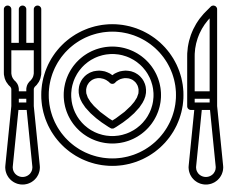
JUGANDO CON LA HUERTA

Propuestas educativas para
aprender sobre las frutas y verduras
de nuestra huerta



Un proyecto de:

Institut d'Estudis de l'Horta

Financiado por:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

ANTES DE EMPEZAR

UN RATITO PARA JUGAR JUNTOS

NOTA

¡No hace falta terminar una ficha o todas las actividades! Mirar, señalar, nombrar o inventar una historia también son formas de participar. Siempre va a depender del interés y momento en el que se encuentre el niño o niña.

EDAD

0-12 meses	Se pueden usar las tarjetas con las frutas y verduras como apoyo para hablar y compartir. No se espera que el bebé identifique alimentos, únicamente son un recurso para que pueda comenzar a reconocerlos.
1-2 años	Se pueden hacer algunas actividades más sencillas, por ejemplo, nombrar los colores de cada fruta y verdura, o asociar parejas.
3-5 años	Ajustad la dificultad a la experiencia y al interés; no hace falta saber leer ni escribir. Se pueden ir ofreciendo las fichas en diferentes días o momentos.

PREPARACIÓN

Imprimid en A4, a tamaño real y a color. El recorte y preparación de los materiales corresponden a una persona adulta. En bebés y en niños y niñas que todavía se llevan objetos a la boca, utilizad las láminas completas, sostenidas por la persona adulta, sin ofrecer piezas sueltas. Podéis plastificar los materiales para aumentar su duración. Guardad el material al terminar y retiradlo si se deteriora.

Acompañad siempre al niño o niña mientras hace cada actividad.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

01	Tarjetas de frutas y verduras	4 - 9
02	Clasifica en frutas y verduras	10 - 13
03	Recetas del huerto	14 - 19
04	Los colores de la huerta	20 - 25
05	Por fuera y por dentro	26 - 28
06	Del huerto a la mesa	29
07	Dónde crece	30 - 31
08	Sigue la serie	32
09	Escoge el tamaño	33
10	Trazos	34
11	Iniciales del huerto	35
12	¿Cuántos hay?	36
13	Encuentra el diferente	37
14	Colorea las frutas y verduras	38
15	Hoy en el mercado	39

ACTIVIDAD: TARJETAS DE FRUTAS Y VERDURAS

OBJETIVO

Reconocer y nombrar diferentes frutas y verduras, ampliar el vocabulario y despertar la curiosidad por los alimentos de nuestra huerta. Favorecer la observación y la asociación de imágenes mediante conversaciones y juegos de parejas.

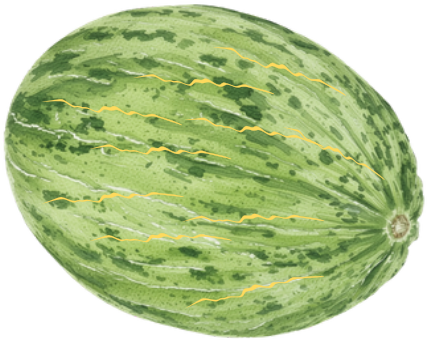
PREPARACIÓN

Imprime dos copias de las páginas de tarjetas y recórtalas siguiendo los bordes. Selecciona unas pocas para empezar y colócalas sobre una superficie despejada. Podéis observarlas, nombrar los alimentos y buscar las parejas iguales.
Aumenta progresivamente el número de tarjetas según el interés del niño o la niña.

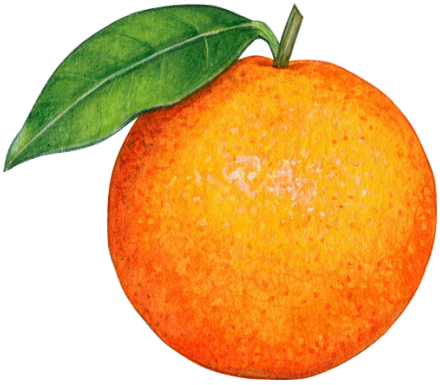
Guarda el conjunto para utilizarlo en otras ocasiones.



SANDÍA



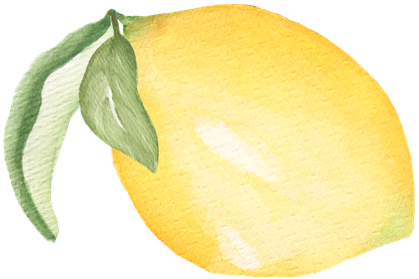
MELÓN



NARANJA



MANDARINA



LIMÓN



CAQUI



GRANADA



MELOCOTÓN



KIWI



UVA



PERA



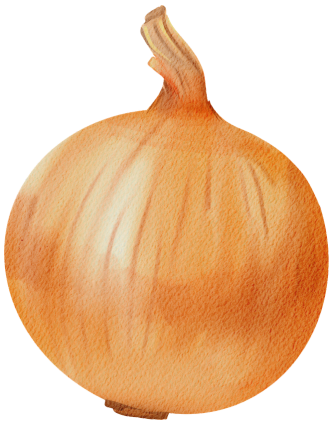
FRESA



TOMATE



PATATA



CEBOLLA



CALABAZA



CALABACÍN



PEPINO



LECHUGA



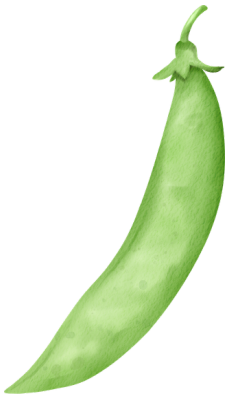
BERENJENA



COLIFLOR



ALCACHOFA



JUDÍA



MAÍZ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



MANZANA



CEREZA



PIMIENTO



HIGO

ACTIVIDAD: CLASIFICA EN FRUTAS Y VERDURAS

OBJETIVO

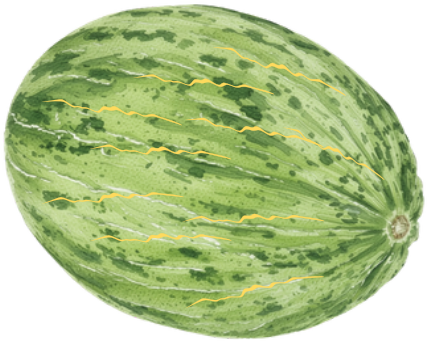
Reconocer diferentes alimentos y agruparlos en frutas y verduras utilizando las categorías habituales. Practicar la observación, la comparación y la clasificación, mientras se aprende o recuerda el nombre de cada alimento.

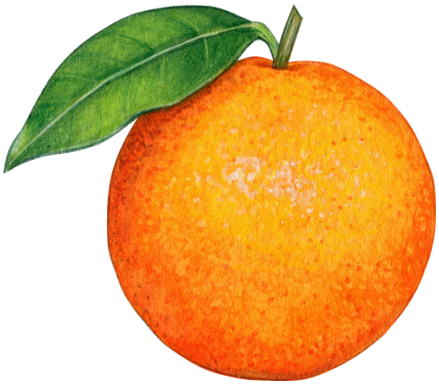
PREPARACIÓN

Imprime a color las figuras de los alimentos y la lámina de las dos cestas. Recorta cada figura dejando un pequeño margen blanco alrededor y conserva la lámina de las cestas sin recortar (para esta actividad, coloca la hoja de las cestas en horizontal).

Coloca los alimentos recortados junto a la lámina de las cestas para que el niño o la niña pueda distribuirlos entre «Frutas» y «Verduras».

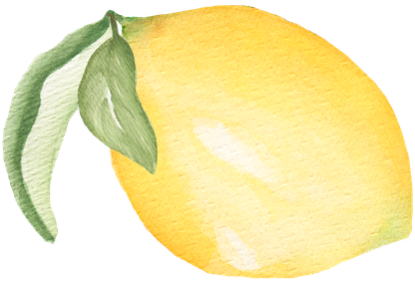
Guarda las figuras, porque también se utilizarán en otras actividades del dossier.

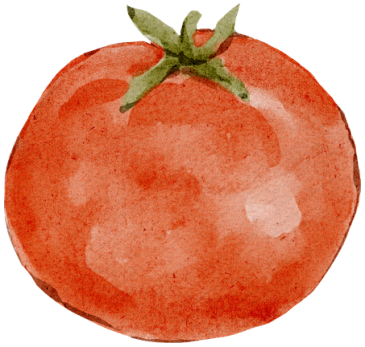
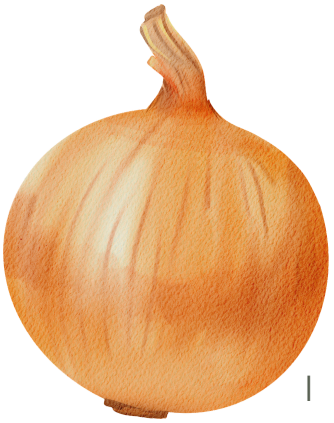






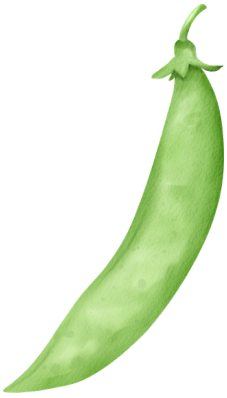


















FRUTAS


VERDURAS

ACTIVIDAD: RECETAS DEL HUERTO

OBJETIVO

Relacionar las frutas y verduras con las distintas formas en que pueden presentarse en la mesa: enteras, cortadas o cocinadas. Practicar la observación y la asociación, identificando el alimento que aparece en cada imagen o que se ha utilizado en su preparación.

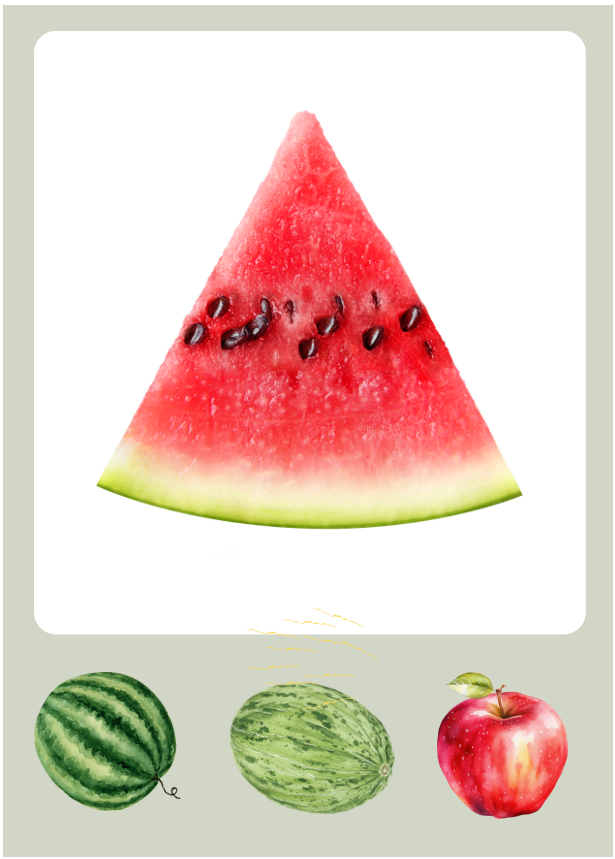
PREPARACIÓN

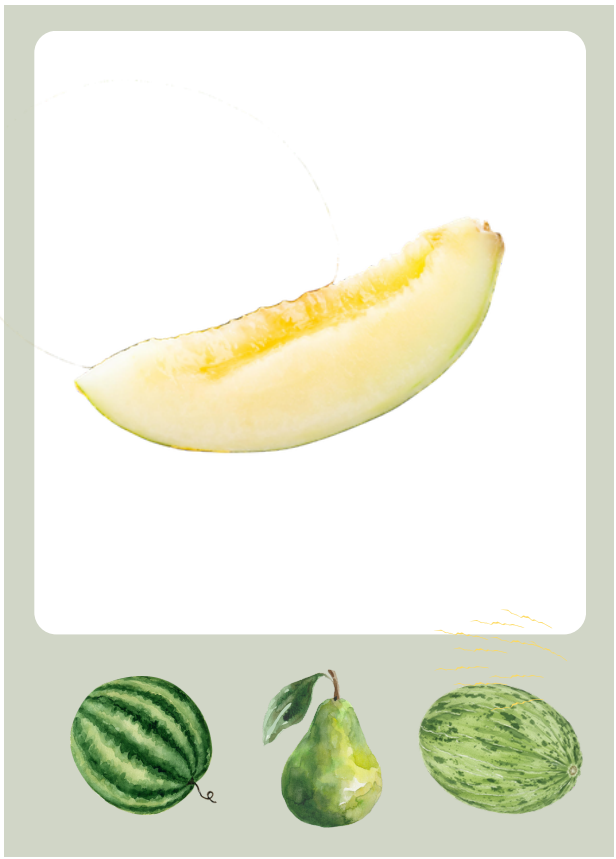
Imprime las páginas de la actividad y recorta cada tarjeta conservando juntas la imagen principal y las tres opciones inferiores.
Presenta unas pocas tarjetas cada vez e invita al niño o la niña a señalar el alimento que corresponde a cada imagen.

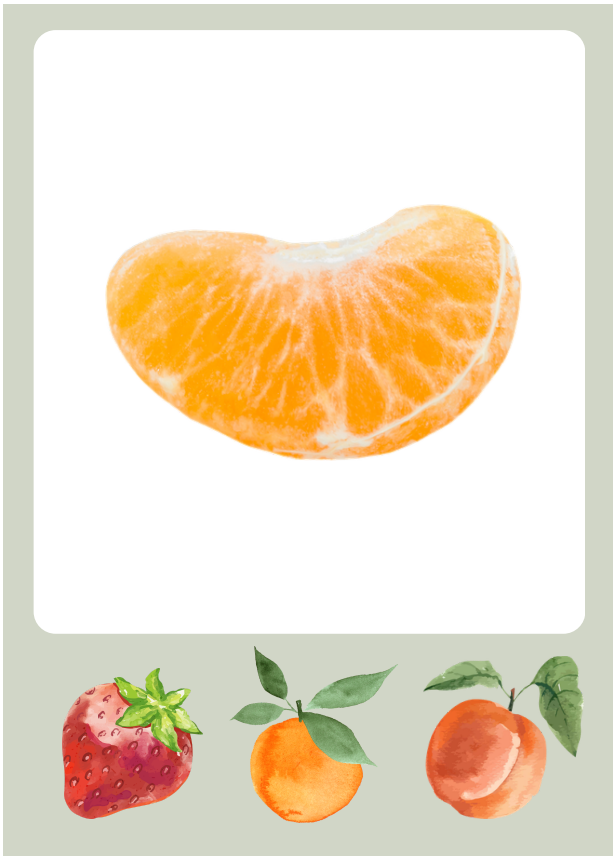
También se puede marcar el alimento correspondiente a cada receta con un lápiz o rotulador o incluso con una pinza para practicar la motricidad fina.

NOTA

Estas imágenes se utilizan para reconocer y relacionar alimentos. No son recomendaciones de raciones, cortes o texturas para todas las edades. La actividad no requiere preparar ni consumir los platos representados.





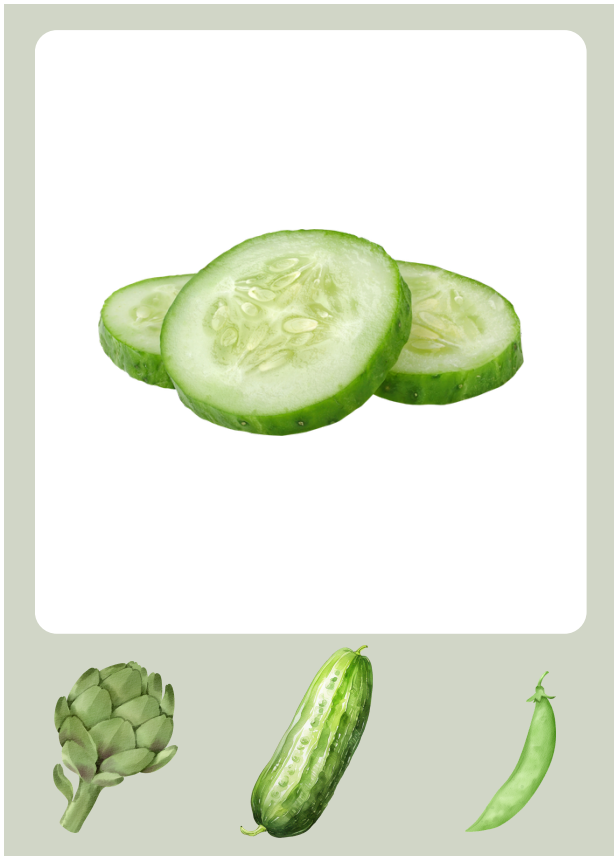






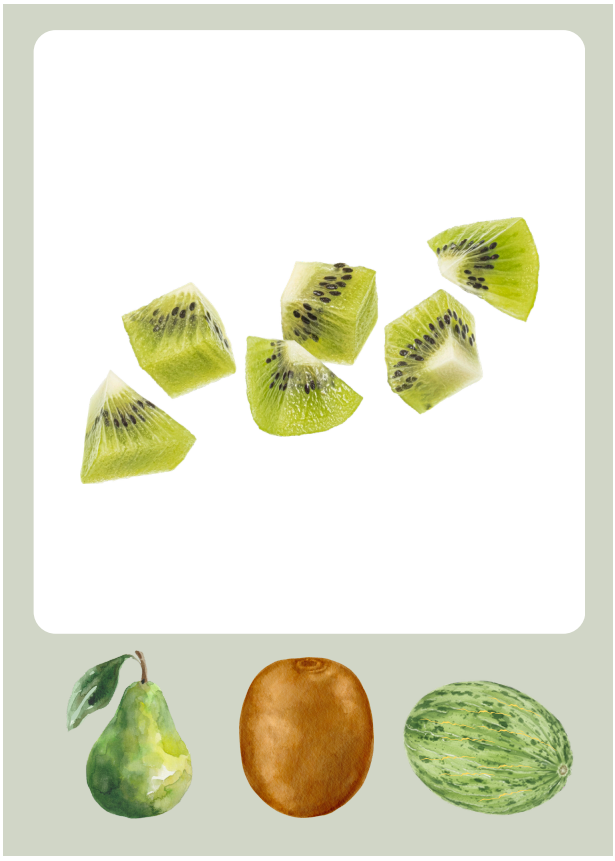


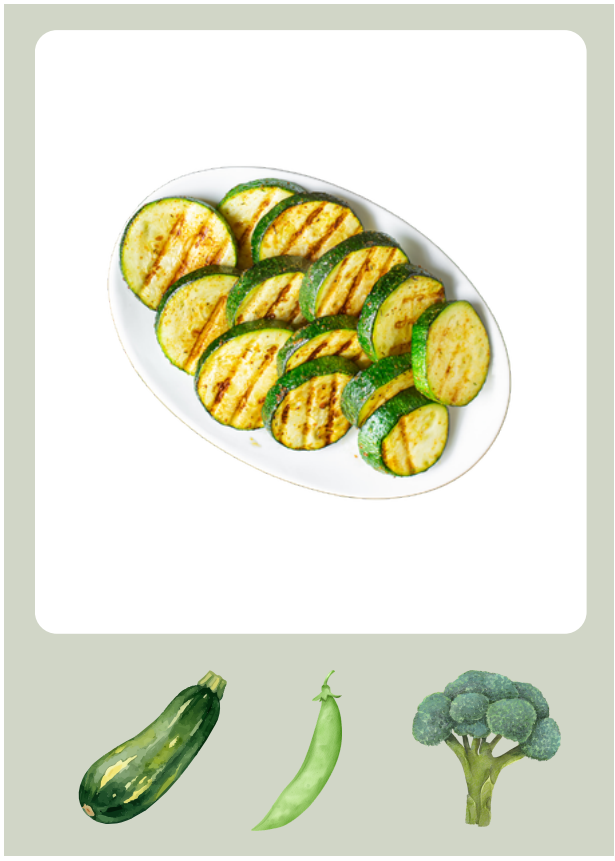






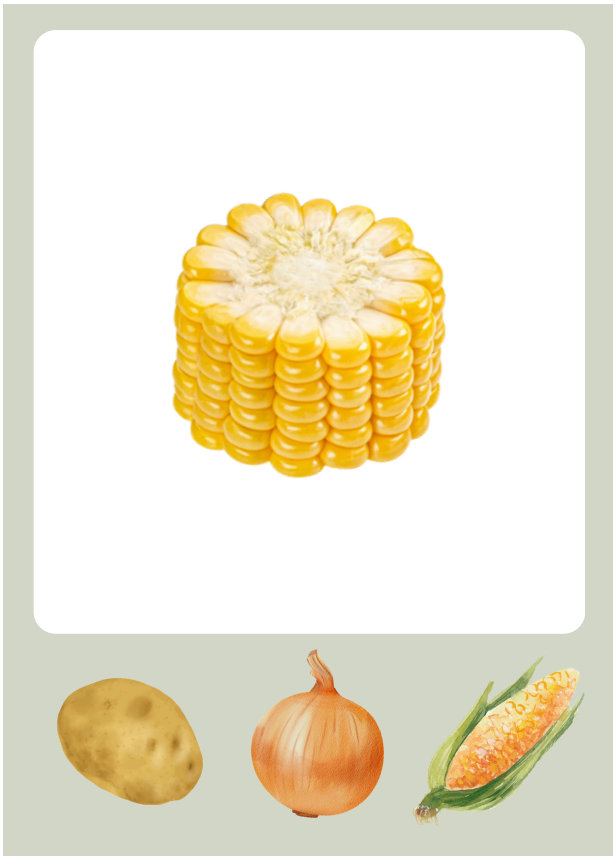






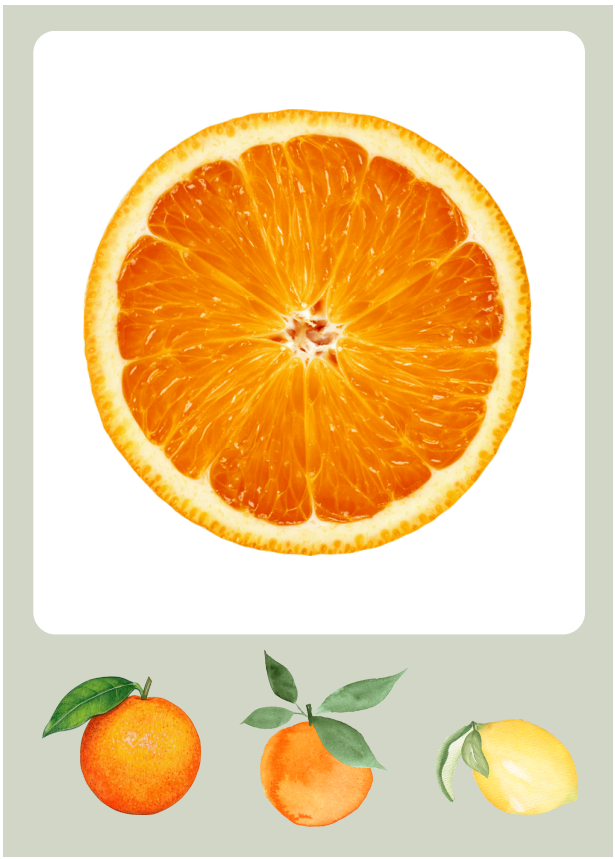
















ACTIVIDAD: LOS COLORES DE LA HUERTA

OBJETIVO

Identificar los colores de las frutas y verduras y agrupar los alimentos según el color que muestran sus ilustraciones.
Ejercitar la observación y la clasificación, descubriendo la variedad de colores que podemos encontrar en nuestra huerta.

PREPARACIÓN

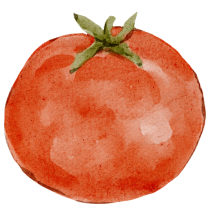
Imprime las láminas de colores y prepara las figuras recortables utilizadas en «Clasifica en frutas y verduras».
Coloca una o varias láminas sobre la mesa y distribuye las figuras a su alrededor para buscar cuáles corresponden a cada color.

Puedes tapar la franja de soluciones mientras jugáis y descubrirla después para comentar las asociaciones realizadas. O recortar y presentar para la actividad únicamente los círculos de los colores.

No es necesario utilizar todas las figuras. Algunos alimentos muestran varios colores y pueden encajar en más de un grupo. Las imágenes de la parte inferior son ejemplos de respuestas posibles.

ROJO

ALGUNAS POSIBILIDADES:







NARANJA

ALGUNAS POSIBILIDADES:



VERDE

ALGUNAS POSIBILIDADES:



MORADO

ALGUNAS POSIBILIDADES:

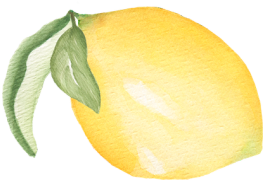




AMARILLO

ALGUNAS POSIBILIDADES:





ACTIVIDAD: POR FUERA Y POR DENTRO

OBJETIVO

Reconocer un mismo alimento por su aspecto exterior e interior.
Observar las diferencias de forma, color y detalles al abrirlo o cortarlo, y relacionar cada fruta o verdura entera con la imagen de su interior.

PREPARACIÓN

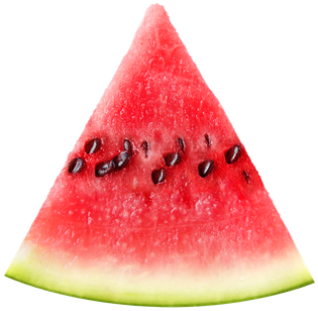
Imprime las dos fichas y prepara un lápiz o ceras de colores. Presenta una página cada vez y observad las imágenes de ambas columnas.

El niño o la niña puede unir cada alimento con su interior trazando una línea entre los puntos. También podéis realizar la actividad señalando las parejas con el dedo, sin necesidad de dibujar.

ACTIVIDAD: POR FUERA Y POR DENTRO



NARANJA





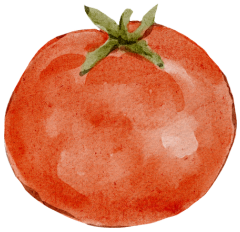
MANDARINA





SANDÍA

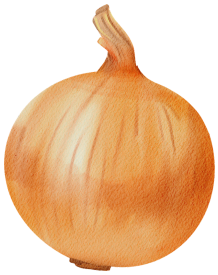




TOMATE



ACTIVIDAD: POR FUERA Y POR DENTRO

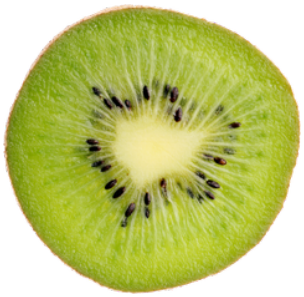


CEBOLLA





GRANADA





KIWI



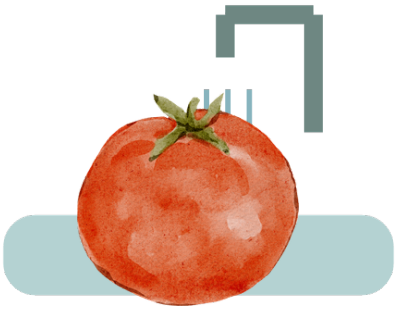


CALABAZA

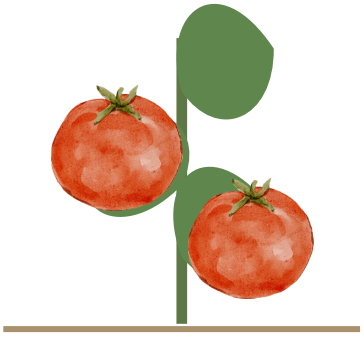


ACTIVIDAD: DEL HUERTO A LA MESA

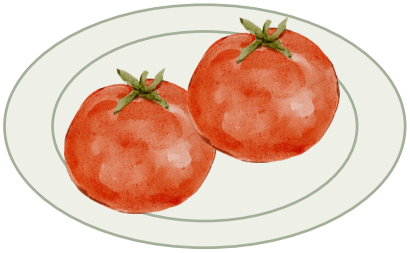
¿Qué pasa primero? Señala las escenas en orden. Si quieres, escribe del 1 al 4.



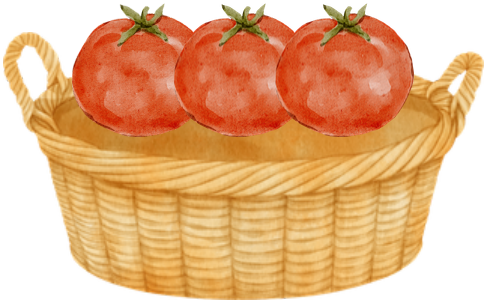
LAVAMOS



CRECE EN LA PLANTA



LO LLEVAMOS A LA MESA



COSECHAMOS

ACTIVIDAD: DÓNDE CRECE

Relaciona cada fruta o verdura con el lugar donde se desarrolla la parte que comemos: en el árbol, en la planta o bajo la tierra.

EN EL ÁRBOL	EN LA PLANTA	BAJO LA TIERRA
		



TOMATE



PATATA



NARANJA

ACTIVIDAD: DÓNDE CRECE

Relaciona cada fruta o verdura con el lugar donde se desarrolla la parte que comemos: en el árbol, en la planta o bajo la tierra.

EN EL ÁRBOL	EN LA PLANTA	BAJO LA TIERRA
		



ZANAHORIA



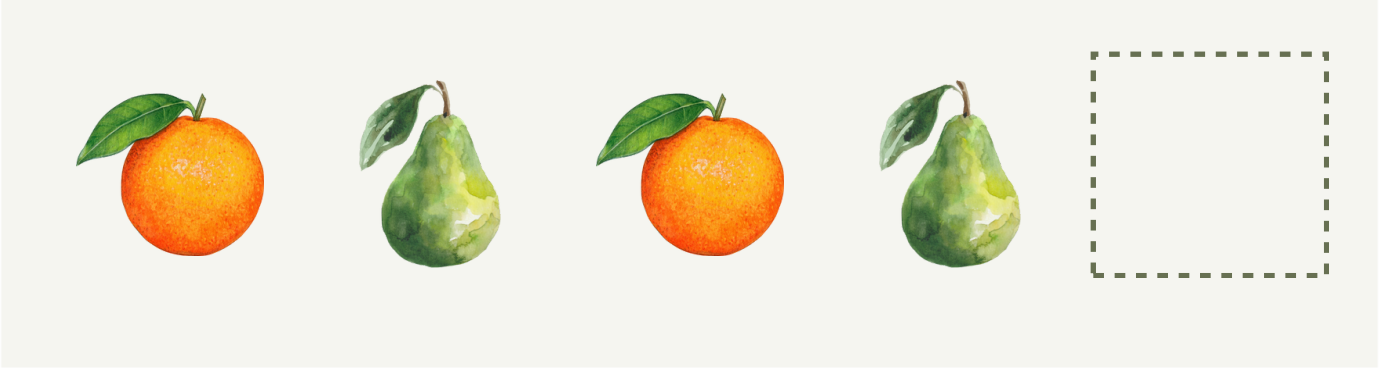
CAQUI



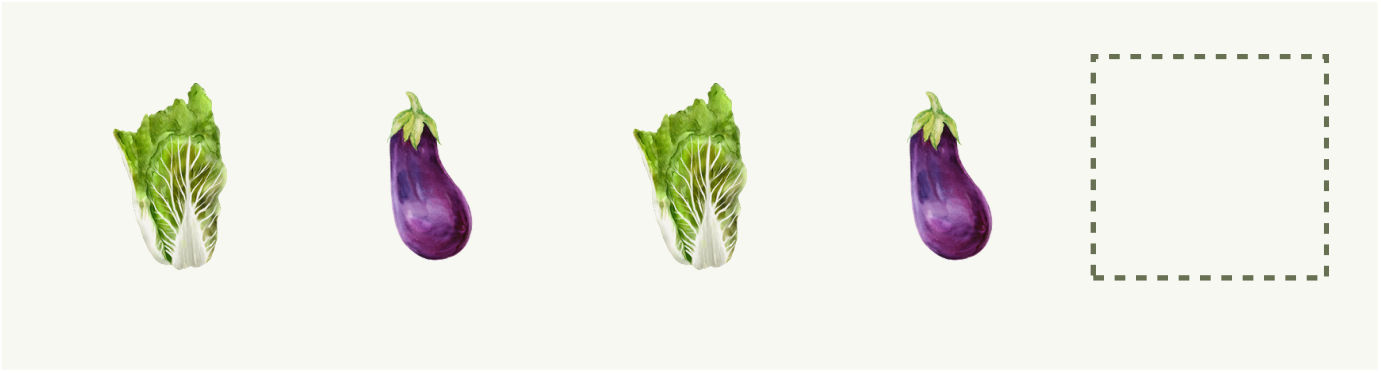
CALABAZA

ACTIVIDAD: SIGUE LA SERIE

Descubre qué fruta o verdura continúa la serie. Puedes dibujarla, decir su nombre o señalarla entre las tarjetas.









ACTIVIDAD: ESCOGE EL TAMAÑO

¿Dónde guardarías cada sandía? Une cada sandía con su cesta en función del tamaño. Une la sandía más grande con la cesta más grande y la más pequeña con la cesta más pequeña. Después, relaciona las demás siguiendo el mismo orden de tamaños.















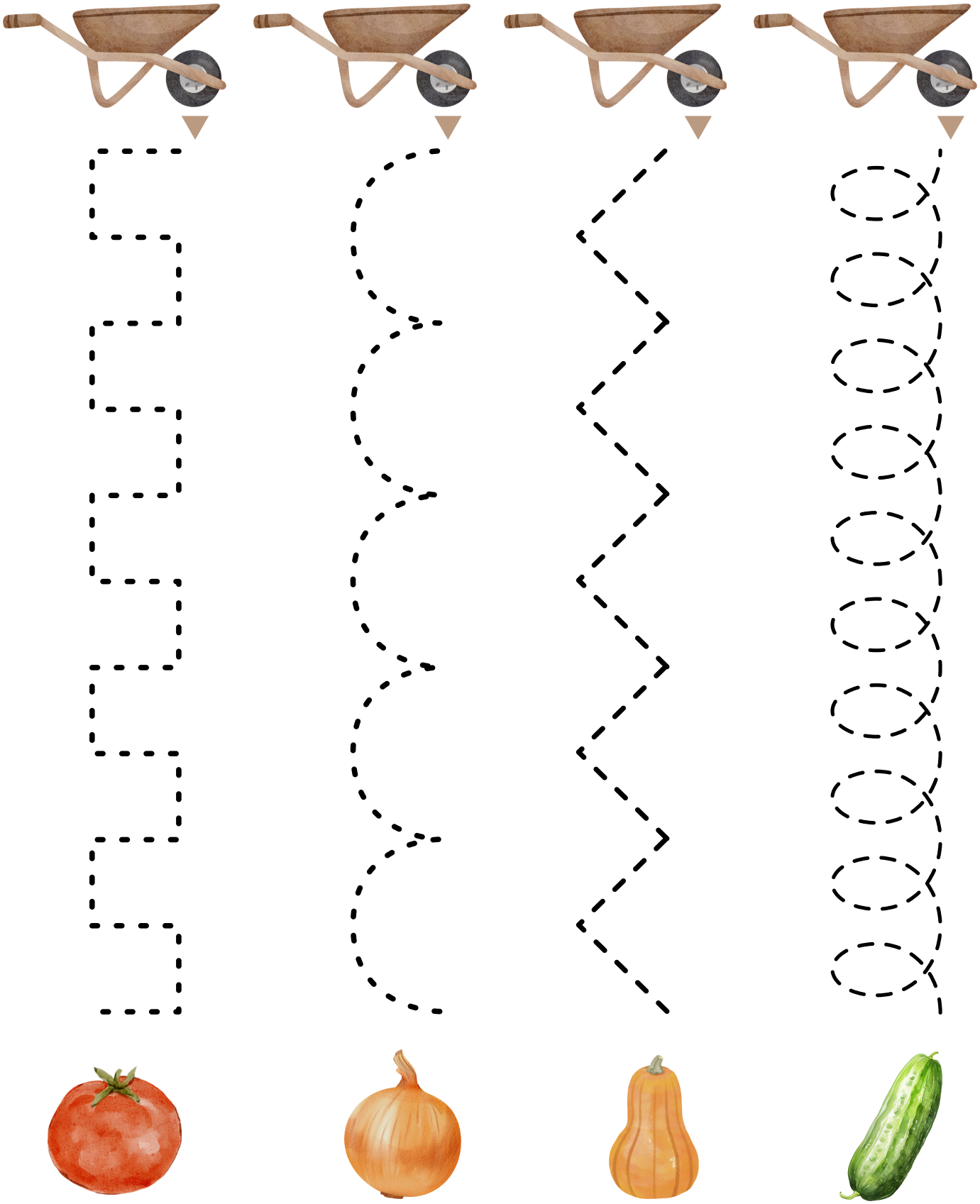






ACTIVIDAD: TRAZOS

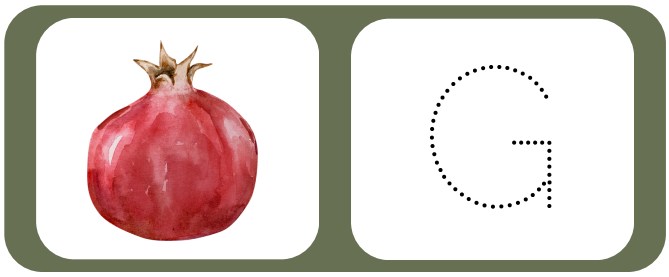
Traza los caminos que debe hacer la carretilla hasta llegar a la cosecha.
Puede hacerse con el dedo o con un lápiz, cera o rotulador.

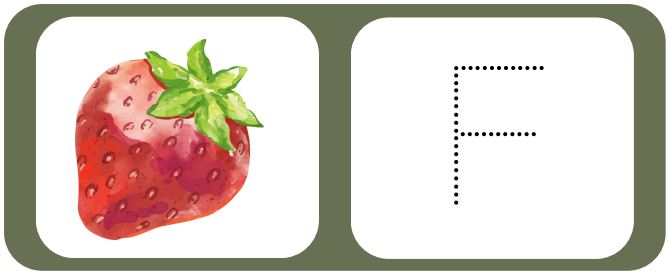


ACTIVIDAD: INICIALES DEL HUERTO

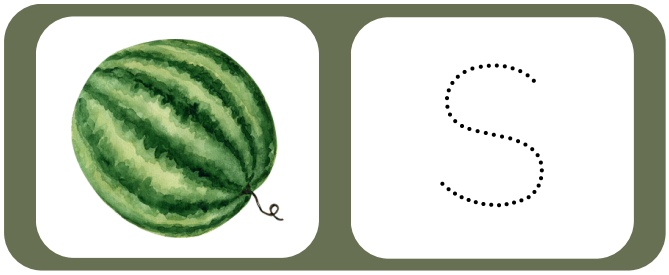
Di el nombre de cada alimento con ayuda de una persona adulta y repasa su letra inicial.

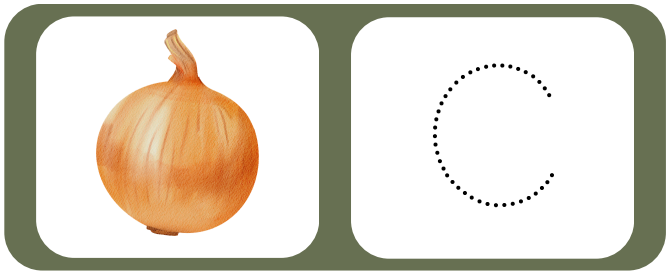


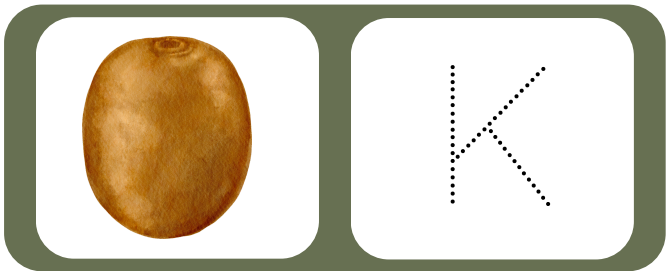












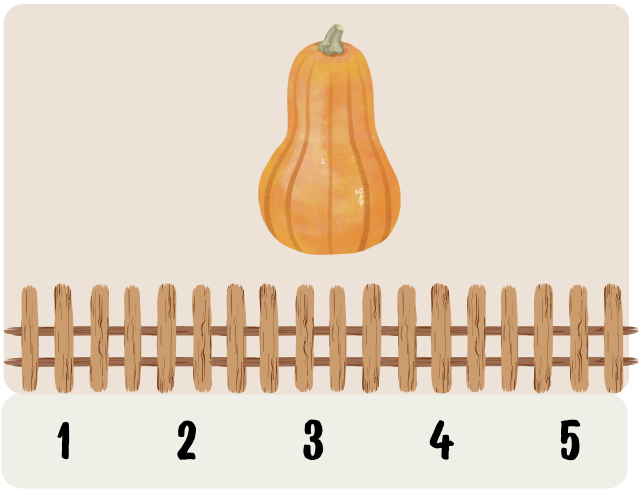


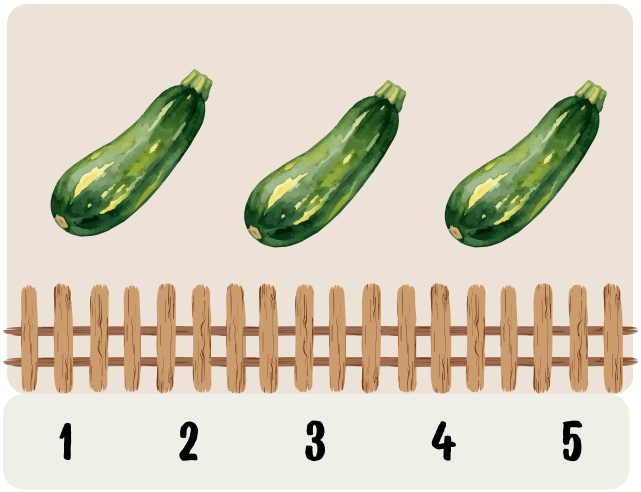


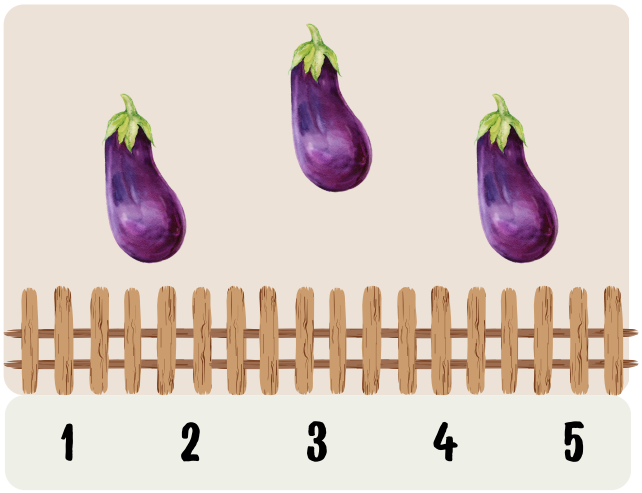


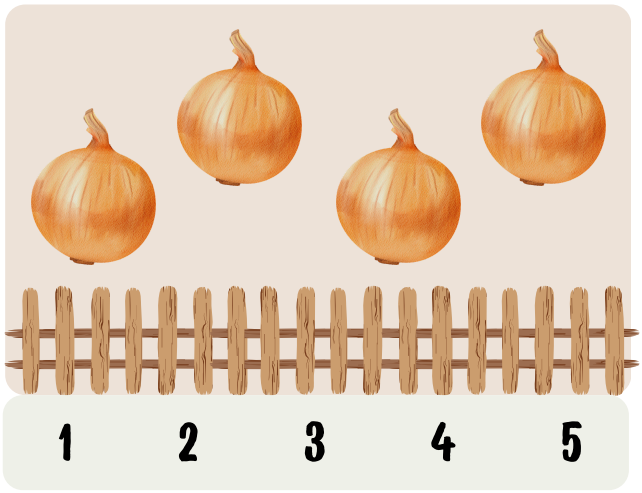
ACTIVIDAD: ¿CUÁNTOS HAY?

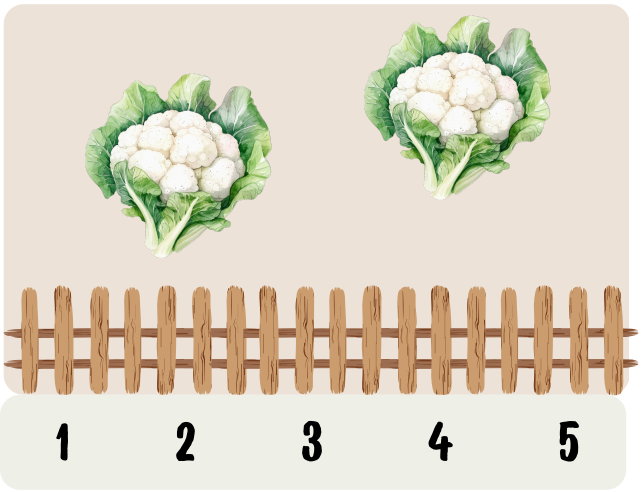
Cuenta las frutas y verduras y marca la cantidad que hay.

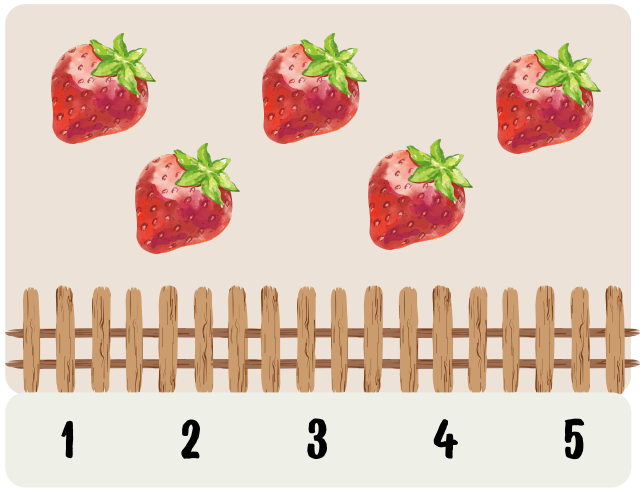












ACTIVIDAD: ENCUENTRA EL DIFERENTE

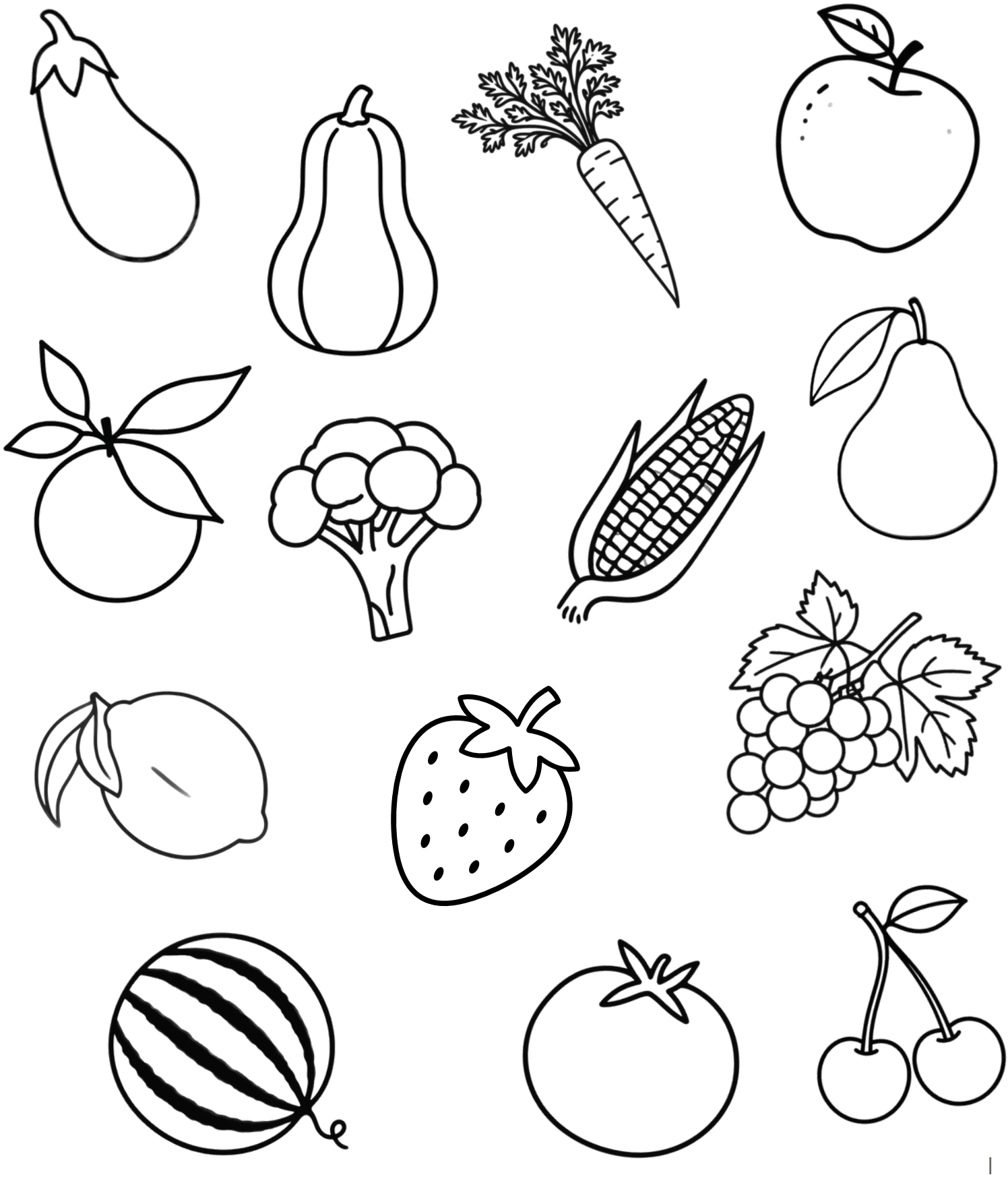
En cada fila hay un alimento diferente. Señálalo o rodéalo. ¿Cómo se llama? ¿Sabes por qué es diferente?

		PISTA
1		¿Dónde crecen?
2		¿De qué color son?
3		¿Son frutas o verduras?

SOLUCIÓN:

1. Fresa. Las demás frutas crecen en el árbol.
2. Berenjena. Las demás verduras son de color verde.
3. Zanahoria. Las demás opciones son frutas y la zanahoria es una hortaliza.

ACTIVIDAD: COLOREA LAS FRUTAS Y VERDURAS



ACTIVIDAD: HOY EN EL MERCADO

Buscad una fruta o verdura de temporada. Mirad cómo se llama y dónde se ha cultivado.

HOY HEMOS DESCUBIERTO...

Dibuja aquí el alimento que habéis elegido.

SE LLAMA:

LO HEMOS VISTO EN:

SE HA CULTIVADO EN:

Fecha de la visita: .....

Institut d'Estudis de l'Horta

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad