

¡Descubre todas  
las actividades de  
esta entrega!



15  
AÑOS

Elige bueno,  
elige sano

¡Estamos de  
celebración!

15 AÑOS DE COMPROMISO EN  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Celebramos los 15 años del proyecto "Elige bueno, elige sano" promoviendo la alimentación saludable y sostenible.

Además, aprendemos a decorar con materiales reutilizados, proporcionándoles una segunda utilidad.

¿Te unes a nuestra fiesta? ¡Vamos!



*Estas son las secciones de nuestro boletín. ¡Acompáñanos en la celebración!*

APERITIVOS FESTIVOS

Pastel frío  
15.º aniversario

01



HAGAMOS MANUALIDADES

Guirnaldas  
saludables

02



¡UNÁMONOS!

Creemos un  
vlog saludable

03



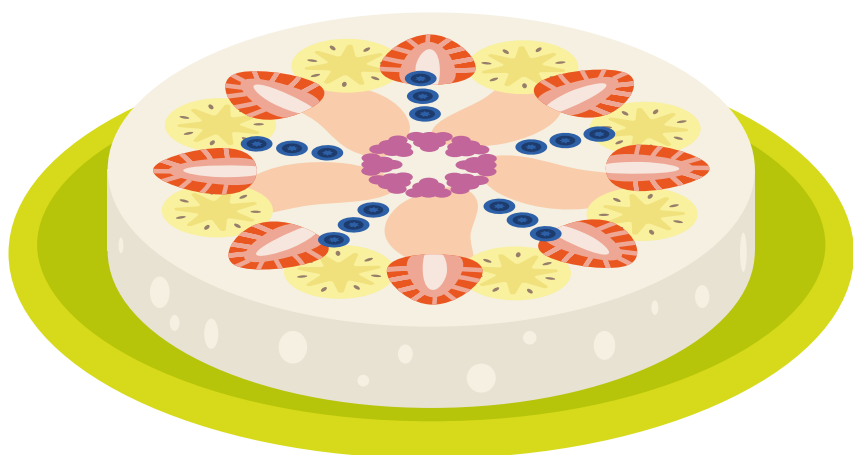
01

## APERITIVOS FESTIVOS

### Pastel frío 15.º aniversario

Como ya sabéis, este año celebramos el 15.º aniversario del proyecto "Elige bueno, elige sano", con el que fomentamos los hábitos saludables en todos los ciclos de educación infantil y primaria.

¿Os imagináis celebrarlo de forma sana y llena de color con tu alumnado? ¡Vamos a elaborar un saludable pastel frío de yogur y frutas de temporada!

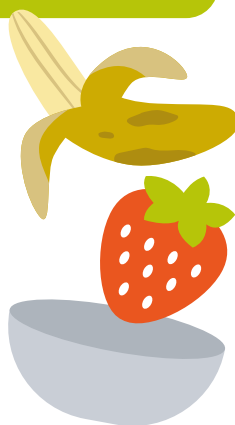


#### Tip para el maestro

Se puede dejar la fruta preparada para que el alumnado solo la tenga que cortar.

Simplemente, lavarla, pelarla y reservarla en distintos boles antes de empezar la actividad.

Y, para los más pequeños, se puede dejar la fruta preparada para que el alumnado solo la tenga que poner en el molde.



#### - Utensilios necesarios -

Molde de pastel

Bol o cuenco

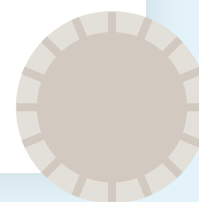
Cuchara

Cuchillo de autonomía infantil

Platos de cartón

Servilletas

Uso de una nevera



#### - Ingredientes -



**Frutas de temporada:**  
naranjas, fresas,  
manzanas....



**3 yogures naturales**



**400 ml de leche**

¡Sois un equipo! Guía a tu alumnado y, si lo necesitan, adapta la actividad.



## - Paso a paso -

Descubre más  
recetas en  
[Chef Caprabo](#)

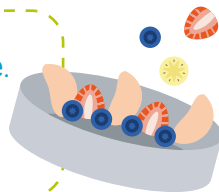
1

Lava, pela y corta la fruta en pequeños trozos.



2

Reparte la fruta por el interior del molde. ¡Usa tu imaginación y crea una bonita mandala o un dibujo con las frutas!



3

Mezcla el yogur y la leche en un bol o cuenco.



4

Vierte la mezcla en el molde.



5

Déjalo enfriar en la nevera unas tres horas, aproximadamente.



6

¡Ya puedes disfrutar de este saludable pastel hecho con tus propias manos!



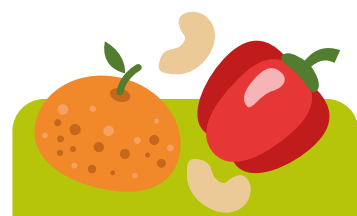
Puedes aprovechar la elaboración de este pastel para introducir a los más pequeños en el origen de los alimentos.



## - ¿De dónde provienen los alimentos? -

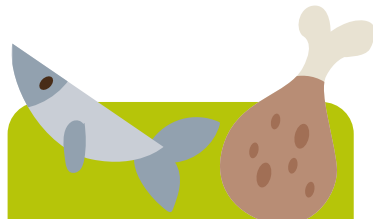
Es importante saber qué comemos y de dónde proviene.

Para elaborar este pastel frío hemos utilizado una gran variedad de frutas, así como yogur y leche. **Existen tres tipos de alimentos:**



### ORIGEN VEGETAL

Como las frutas, las verduras, los cereales y las legumbres.



### ORIGEN ANIMAL

Como el pescado, la carne, la leche y los huevos.



### ORIGEN MINERAL

Como el agua o la sal.

Mejor si son de proximidad, porque son más sostenibles: ¡que los alimentos no viajen más de lo necesario!

Es importante consumir alimentos de temporada: ¡es cuando están más sabrosos!

### ¿Quieres complementar el pastel con una bebida saludable?

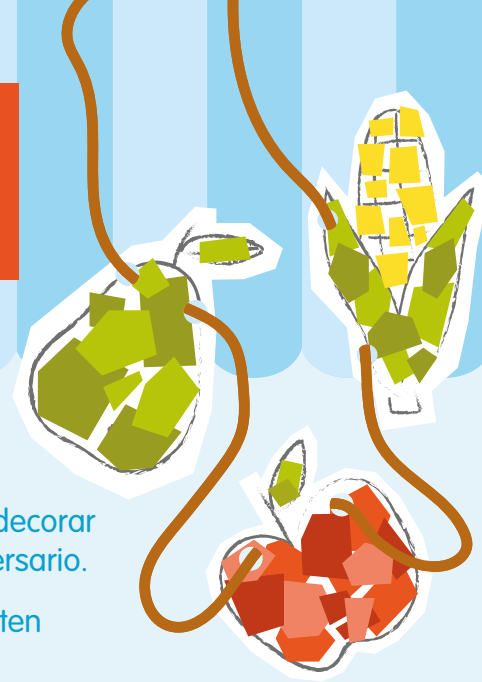
En la nueva sección para familias de nuestra web encontrarás ideas para organizar fiestas de cumpleaños saludables, incluyendo pasteles y bebidas.

[VER CÁPSULAS INFORMATIVAS](#)

### ¿Añadimos un poco de color y festividad en el aula?

Entre todos realizaremos una guirnalda saludable para decorar el aula con motivo de la celebración de nuestro 15º aniversario.

Decoraremos con las frutas y verduras que más nos gusten y descubriremos la gran variedad que existe.

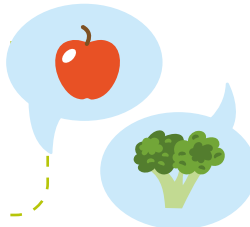


### - Materiales -

Revistas  
Pegamento de barra  
Lápiz  
Tijeras de punta redonda o punzón  
Cartulina grande o cartones reutilizados  
Cordón de yute  
Perforadora de papel

1

Recordamos los alimentos saludables que estamos trabajando en el aula, centrándonos en las frutas y verduras.



2

Cada alumno decide qué fruta o verdura quiere dibujar para hacer los banderines festivos.



3

Dibujamos las frutas o verduras en una cartulina grande o cartón.



4

Recortamos las frutas o verduras dibujadas utilizando tijeras de punta redonda o un punzón.



5

Recortamos trozos de revista del color de las frutas o verduras seleccionadas.



6

Pegamos los trozos de revista. ¡Damos color a nuestras frutas y verduras!



7

Perforamos las frutas y verduras para unir las con un cordón. ¡Ya tenemos nuestra guirnalda saludable!



**Aprovechamos cualquier pequeña actividad para trabajar la motricidad fina.**

Promueve que sean los propios niños y niñas quienes pasen el cordón de yute por el pequeño agujero perforado de las frutas para así conseguir montar la guirnalda.

Enséñales imágenes, si necesitan ayuda, y aprovecha la variedad de la guirnalda para animarles a seguir la recomendación de comer cada día 3 raciones de fruta y 2 de verduras para llevar una alimentación saludable.



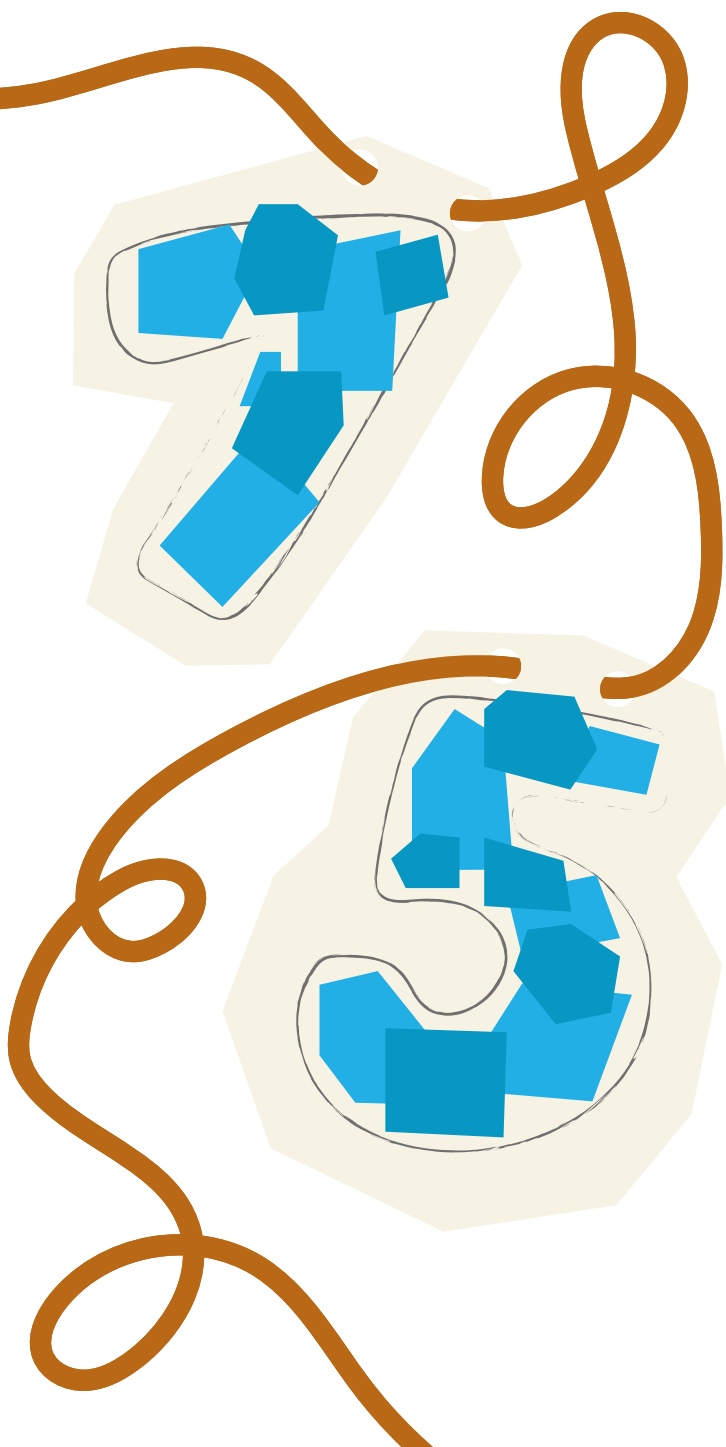
### TIP PARA I3:

Puedes facilitarles imágenes de frutas y verduras ya impresas. ¡Así pueden escoger la que más les guste sin tener que dibujarla!



## ¿Decoramos un poco más?

Podemos dibujar los números 1 y 5 y decorarlos empleando la técnica del collage para ambientar aún más el aula con motivo de la celebración del 15.º aniversario de "Elige bueno, elige sano".



## Las 3 erres

Háblales sobre la importancia de las 3 erres:



REDUCIR



REUTILIZAR



RECICLAR

En esta actividad hemos dado color a nuestras frutas y verduras reutilizando revistas viejas que todavía servirán para muchas otras actividades.

Y después: ¡hay que tirarlas al contenedor azul para su reciclaje!



VÍDRIO



PAPEL Y  
CARTÓN



PLÁSTICO  
Y ENVASES



ORGÁNICO



Nosotros ya conocemos las claves de una alimentación saludable y responsable, pero... ¿y si fomentamos que el resto del centro y familias adopten una dieta sana?

Para ello, vamos a grabar un vídeo divulgativo y compartirlo en el blog y en las redes sociales del centro.

1

Primero, propón llevar a cabo una lluvia de ideas para que expresen sus nociones sobre:



Hábitos saludables, como lavarse las manos antes de comer.



Alimentación saludable.



Tipos de alimentos más saludables.



Comer de forma responsable, evitando así el desperdicio alimentario.

2

Después, cada alumno deberá expresar una idea clave delante de la cámara.

Esta debe ser clara y breve, por ejemplo:



Beber dos litros de agua al día.



Comer cinco piezas de fruta y verdura.



Comer legumbres y cereales.



No llenar demasiado el plato.

#### TIP PARA I3:

En lugar de frases, propón que nombren palabras clave sobre alimentación saludable y responsable que se están trabajando en el aula: agua, fruta, verduras, cereales, frutos secos...



3

¡Es hora de editar el vídeo!

¿Lo visualizamos juntos en el aula antes de colgarlo en las redes?



#### RECUERDA COMPARTIRLO EN EL BLOG DE LA ESCUELA Y EN LAS REDES SOCIALES.

Os animamos a compartir vuestras reflexiones a través de las redes sociales para que todos conozcan vuestra implicación en la alimentación saludable y responsable.

Utiliza las etiquetas:

#triabotriasa

#alimentaciónresponsable

 @caprabo

 @caprabo\_supermercats

*¡Queremos compartir la celebración de nuestro 15.º aniversario con todas las familias!*



### ¿Preparados para participar en nuestro concurso familiar?

Este curso queremos compartir la celebración de nuestro 15.º aniversario con todas las familias. Por ello, os animamos a decorar la postal en familia.

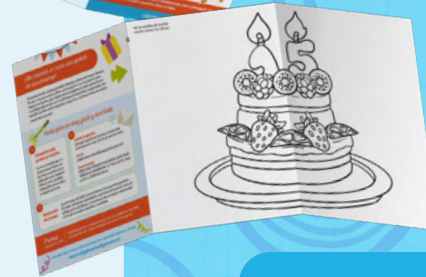
¡Deseamos recibir vuestras postales llenas de buenos deseos! Solo tenéis que enviar vuestra postal y un deseo por la alimentación saludable **antes del 30 de abril de 2024** a:

[triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com](mailto:triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com)

La postal y el deseo más originales y creativos tienen premio: una experiencia saludable en familia y una batería de juguetes para la clase del niño o de la niña.

¡Os esperamos!

MÁS INFORMACIÓN



### ¡Seguimos aprendiendo en casa!

Nuestra web está llena de sorpresas: cuentos, juegos, cápsulas de información y mucho más para promover la alimentación saludable y pasar tiempo en familia.

#### Además... ¡estrenamos cápsulas informativas!

Hemos añadido un nuevo apartado en nuestra web con vídeos y recursos **informativos** sobre alimentación saludable y responsable.

Queremos ayudaros a fomentar los hábitos saludables en casa y, por eso, hemos preparado nuevos **materiales prácticos** sobre alimentación temprana, ideas para fiestas de aniversario, recetas...

¡Pásate a ver nuestros consejos de alimentación!

NUEVO

[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

Recuerda:  
si es bueno y es sano...  
¡lo tiene todo para cuidarte  
y proteger el planeta!

