



Elige bueno,
elige sano

¡Descubre todas
las actividades de
esta entrega!

¡Bienvenida,
primavera!

LA NATURALEZA ES NUESTRA AMIGA

Celebramos la primavera acercándonos a las **montañas y campos** para potenciar el consumo de hortalizas y frutas de temporada.

Mientras aprendemos **hábitos saludables y responsables**, nos divertimos y despertamos la **creatividad** de los más pequeños en clase o con sus familias.

¡Lo importante es cuidar la naturaleza!



Prepararéis todo lo necesario para disfrutar de una fiesta divertida y saludable con las secciones del boletín:

¡MANUALIDADES FESTIVAS!

Huevos de
la felicidad

01



DESCUBRIMOS JUNTOS...

Un paisaje de
tesoros saludables

02



¡UNÁMONOS!

El mundo de las
hierbas aromáticas

03



01

¡MANUALIDADES FESTIVAS!

Huevos de la felicidad

La tradición de regalar huevos en Pascua es muy antigua.

Este año, también lo celebramos pero de una forma especial: convirtiendo los huevos en nuestras pequeñas obras de arte.

- ¿Qué necesitamos? -

Papel de periódico para proteger la mesa

Trapo o papel de cocina

Huevos

Pintura para manos

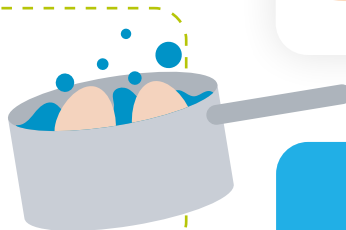
Cartón de huevo



1

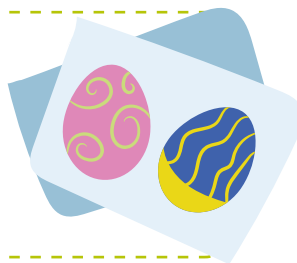
Prepara los huevos para su decoración. Solo tendrás que **cocerlos durante 8 -10 minutos**.

Una vez fríos y duros, puedes secarlos con un trapo o papel de cocina.



2

Antes de empezar la actividad, puedes compartir con los alumnos **imágenes de huevos pintados** para que descubran todo lo que pueden hacer.



3

¡Ahora les toca a los más pequeños!

Cada uno decidirá cómo **pintar su huevo**: el único requisito es utilizar los dedos y todos los colores posibles. ¡Creatividad al poder!



4

Cuando hayan terminado sus obras de arte, dejamos **secar los huevos** unos minutos.



LUEGO...

¡Jugamos a esconderlos!

Esconde los huevos de tus alumnos por el aula. Deberán encontrarlos y adivinar quién ha sido el que lo ha pintado.

Después de este juego, cada niño puede llevarse su obra de arte a casa y compartirla con sus familias. Simplemente recorta una parte del envase de cartón de los huevos para moverlo sin dificultad.



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





Puedes aprovechar la realización de esta actividad para introducir a los más pequeños la importancia del bienestar animal.



Los animales viven en nuestro planeta y todos se merecen recibir un buen cuidado. Esto es el bienestar animal y se consigue cuando tienen:

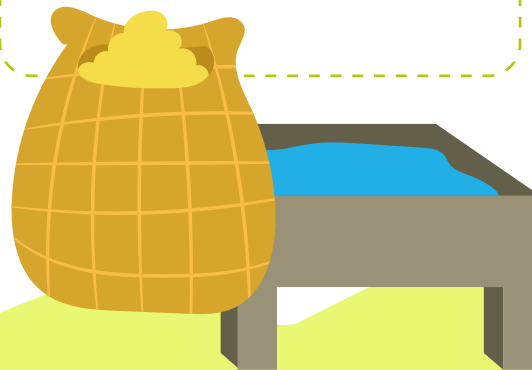
UN LUGAR PARA VIVIR

En una granja, acompañados de otros animales de su especie.
Hay sitio para moverse, todo está limpio y no tienen ni frío ni calor.



UNA BUENA DIETA

Porque comen alimentos sanos y beben agua para no tener sed.



BUENA SALUD

Si se ponen enfermos, rápidamente se les cura para evitar lesiones o dolores.
¿Sabías que los veterinarios son como los médicos de las personas?



También es importante que estén tranquilos en su granja y sin miedo a las personas porque...

¡LOS ANIMALES SON NUESTROS AMIGOS!

¿Y si tuviéramos la naturaleza en el aula?

Entre todos, pintamos un paisaje donde las montañas, los árboles o los huertos son los protagonistas. Después, dibujamos las frutas y verduras que la naturaleza nos ofrece y que llegan a nuestros mercados.

Así conocemos su origen y descubrimos la gran variedad que existe.

1

Juntos, escogemos el lugar del aula en el que colgaremos el mural para recordar cada día que las frutas y verduras son tesoros saludables.



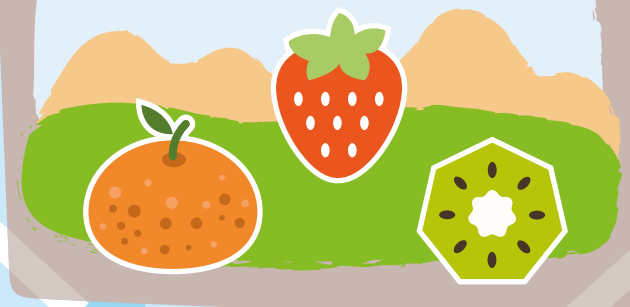
2

Empezamos pintando el paisaje incluyendo montañas, ríos, árboles, lagos o huertos. ¡Todo lo que sea naturaleza!



3

Ahora llega lo importante: cada niño y niña elige sus frutas o verduras favoritas y luego, las dibuja sobre el gran paisaje.

*- Materiales -***Papel Kraft****Rotuladores de colores****Témperas**Opcional:
pintura para manos**El material secreto: LAS MANOS**

Animales a pintar con ellas para potenciar la coordinación y la creatividad del alumnado.

¿Celebramos "El día de mi fruta favorita"?

Un día a la semana, los alumnos eligen bueno y sano y traen su fruta favorita para desayunar en el recreo. Si es en una bolsa de tela, ¡mejor!



Enséñales imágenes si necesitan ayuda y aprovecha para hablar de los beneficios de comer alimentos saludables.

¿Os animáis a enviar vuestro mural y participar en nuestro concurso "¡Yo elijo alimentos saludables!"?

MÁS INFORMACIÓN AQUÍ



La naturaleza nos sorprende con estas plantas que tanto utilizamos en la cocina porque dan sabor y porque son muy saludables.

Hay muchísimas y con esta actividad, descubriremos las más típicas como más nos gusta: juntos y jugando.

1

Selecciona una muestra de hierbas aromáticas que se encuentran en los espacios naturales de Cataluña:



TOMILLO



ROMERO



LAURÉL

También puedes añadir otras como el perejil, el orégano o la menta. Así descubrirán más variedades.

2

En una mesa, coloca cada hierba sobre un plato y escribe su nombre en una cartulina.

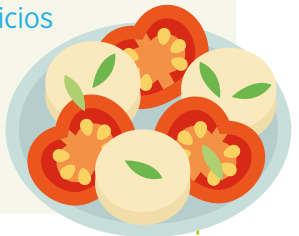
*Tomillo**Romero**Laurél*

3

Y por fin, ¡a descubrir el mundo de las hierbas aromáticas!

Empieza hablando de sus beneficios y del sabor que dan a la cocina.

Puedes enseñar imágenes de platos que llevan estas plantas.



Después, prepara pequeños retos para despertar los sentidos de los más peques:

Tocar las hierbas y notar las texturas.

Observar los colores.

Encontrar diferencias entre las plantas.

Olerlas con los ojos cerrados.



- El viaje por los hábitos saludables continúa... -



¿Preparados para participar en nuestro concurso?

Solo tenéis que enviar vuestro mural y una breve explicación **antes del 22 de mayo de 2023** a: triabo.triasa.infantil@projecteeducatiu.com

La clase ganadora tiene premio:
un lote increíble de productos saludables y
una batería de juguetes valorado en 750 €.

¡Os esperamos!

[MÁS INFORMACIÓN AQUÍ](#)

¡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.

www.eligebuenoeligesano.es

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

Proyecto "Elige bueno, elige sano" 2-3 años

El proyecto "Elige bueno, elige sano" es el primer ciclo de talleres prácticos implementado en un programa en dos sesiones educativas y la feria del curso, destinadas a la promoción de hábitos de alimentación saludables.

Para apoyar la motivación de estos actividades, se preparan y disponen de los cuentos participativos de manera gratuita, así como materiales y materiales de este mismo programa.

Activamos principios
Propuesta didáctica:
• Cuentos de actividades y cuentos "Un paso al día" para trabajar los hábitos saludables.
• Actividades participativas para promover el hábito de la alimentación y la actividad física.

Ejercicios para el aula
Material de apoyo:
• Ficha de actividades y juegos de aprendizaje de cuentos.
• Ficha de actividades de aprendizaje de cuentos de la feria del curso.

Ejercicios para los familiares
Contenido novedoso para los familiares:
• Material para trabajar en familia con los cuentos.
• Actividades de aprendizaje de cuentos y fichas de actividades.
• Material de apoyo de actividades de aprendizaje de cuentos de la feria del curso.

La metodología utilizada para los actividades está basada en el juego como herramienta importante para la adquisición de hábitos de alimentación y estilo de vida saludable de alimentos, entendiendo que, en estos hábitos, se relacionan con el mundo a través de los sentidos y de la acción.

© 2023 Triabo, S.L. Todos los derechos reservados.