



Celebramos el Carnaval 2021

LAS FRUTAS Y LOS COLORES

En el boletín de carnaval encontraréis varias propuestas de actividades supercreativas para que los más pequeños y pequeñas disfruten mientras continúan aprendiendo sobre la alimentación saludable y responsable.

Podéis realizarlas en clase o compartirlas con las familias.

¡Celebrad carnaval con más ilusión que nunca!



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

¡APERITIVOS FESTIVOS!

Golosinas saludables de colores

01



¡HAGAMOS MANUALIDADES!

Construimos un antifaz

02



¡HACEMOS PIÑA!

El semáforo de colores

03





Carnaval es una celebración llena de diversión en la que los protagonistas son los disfraces y la música.

Para que tu mesa sea tan original como la fiesta, te proponemos un aperitivo festivo tan colorido como saludable, ideal para que los niños y las niñas disfruten preparándolo.

- ingredientes -



250 g de zumo de fruta natural al gusto
(naranja, limón, fresa, cereza...)



Sobres de gelatina neutra en polvo
(1 sobre de gelatina contiene 10 g)



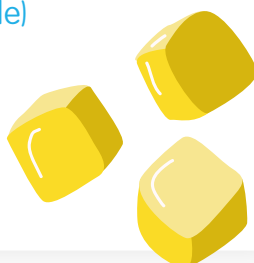
100 – 200 g de jarabe de arce
(alternativa al azúcar) *Opcional



Aceite de oliva virgen extra
(para engrasar el molde)



Agua



- Utensilios necesarios -



Exprimidor

Cuchillo y cucharas

Moldes

Vasos y recipientes
para medir y mezclar



Microondas y nevera

Prepara la receta unos días antes de la fiesta.

Guía a tu alumnado para elaborar los pasos y adapta su participación a las características de tu grupo.



Podéis realizar esta actividad en clase por grupos, así tendrán más oportunidades de interactuar con los alimentos y participar en la elaboración de la receta.



¡También puedes compartir la receta con las familias!

1

Lava la fruta escogida y córtala por la mitad para exprimir el zumo con la ayuda de un exprimidor.



3

Por cada 100 ml de zumo, vierte un sobre de gelatina neutra en un vaso vacío e incorpora 30 ml de agua.

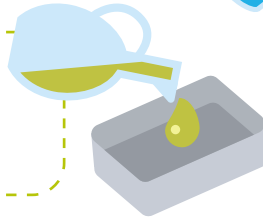
Mezcla con una cuchara y deja reposar durante 10 minutos hasta que se solidifique*.

*Lee el etiquetado de la gelatina y sigue las instrucciones especificadas.



5

Engrasa el molde con un poco de aceite de oliva.



6

Llena los moldes y déjalos en la nevera durante 2 horas aproximadamente.



2

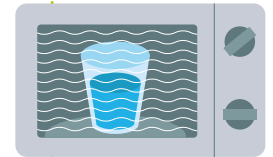
Vierte el líquido en un vaso y endúlzalo con una cucharada de jarabe de arce (opcional) o azúcar, remueve cada zumo y resérvalo.



4

Calienta el vaso con gelatina durante 25 segundos en el microondas a temperatura media, remueve y añade al zumo de frutas.

Cuando hayas juntado los dos ingredientes, asegúrate de removerlos bien para que se mezclen.



7

Conserva en la nevera hasta antes de servirlos.

Una vez se haya solidificado, saca de los moldes las golosinas elevando los bordes con el mango de una cuchara u otro utensilio de cocina.

Sirve en un plato y espolvorea azúcar por encima (al gusto) para la decoración final.
¡Seguro que quedan deliciosas!

Consells

Pots tenir tants sabors com fruites escullis però procura que siguin de temporada per un consum més responsable.

També pots crear altres sabors barrejant diverses fruites.

La gelatina neutra en pols no servirà per fer laminadures amb fruites àcides com ara la pinya o el kiwi, per aquestes necessitaràs agar en pols.



El día de carnaval, ¡divertíos relacionando las golosinas con su color y sabor!



¡HAGAMOS MANUALIDADES!
Construyamos un antifaz

¿Qué sería el carnaval sin un disfraz?

Aprovecha la celebración para que los niños y las niñas desarrollen una actividad creativa mientras trabajan el vocabulario y logran aprendizajes relacionados con la importancia de una alimentación saludable y responsable.

- Materiales -



Platos de cartón



Cartulina de colores



Goma elástica



Tijeras o punzones



Regla

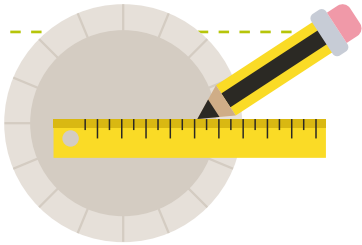


Pintura de colores



1

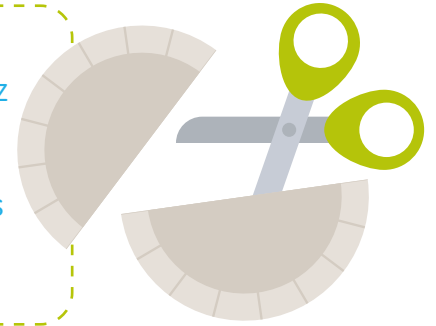
Coge un plato de cartón y, con la ayuda de una regla y un lápiz, haz una división por la mitad.



2

Recorta siguiendo la línea dibujada con el lápiz previamente hasta que queden dos mitades.

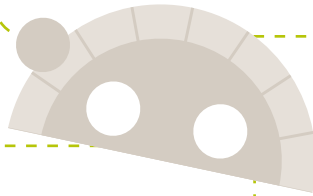
Para no descartar una de las mitades, puedes dársela a otro/a niño/a para hacer su antifaz.



3

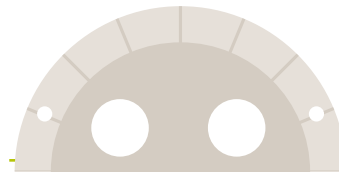
Cuando cada niño tenga su medio plato de cartón, dibuja dos círculos que servirán para la apertura de los ojos.

Puedes usar algún objeto cilíndrico para ayudarte a dibujar mejor la forma. Cuando hayas acabado de dibujar, recorta con las tijeras o el punzón para hacer los agujeros.



4

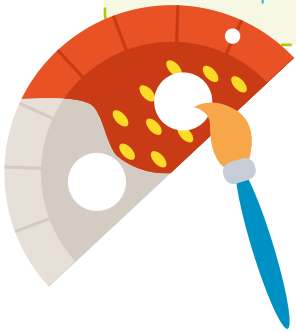
Aprovecha para hacer dos agujeros más pequeños en los extremos del antifaz para poder poner la goma al final.



5

Cuando tengas los agujeros hechos, pinta la mitad del plato con pintura de colores dependiendo de la fruta que haya escogido cada niño o niña y espera que se seque.

Consejo: Para tener más variedad y crear una "macedonia" puedes asignar una fruta diferente a cada grupo de niños y niñas.
Ejemplo: Grupo 1: manzanas, grupo 2: piñas...



6

Usa la cartulina de colores para dibujar y recortar formas que te ayuden a completar la manualidad y engánchalas con pegamento al extremo superior de la mitad del plato que se ha estado trabajando hasta el momento.

Ejemplos: Tallo y hojas para las manzanas, piñas, fresas... circunferencias para la uva, etc.



7

Una vez hayas acabado con la decoración, pasa la goma elástica por los agujeros de los extremos.



¡HACEMOS PIÑA!
El semáforo de colores

Una vez tenemos el aperitivo y el disfraz, lo único que necesitaremos será una actividad para disfrutar todos juntos de esta fiesta.

Además de tener la diversión asegurada, es una oportunidad perfecta para incorporar un poco de actividad física entre los más pequeños y pequeñas.

- Materiales -



Cartón o cartulina



Tijeras



Rotuladores de colores



1

Utiliza el cartón o la cartulina para recortar tarjetas y píntalas de diferentes colores.



2

Cada tarjeta corresponderá a una actividad que los niños y niñas tendrán que hacer.

Puedes dibujar la acción en la tarjeta para facilitar la asociación.

El adulto tendrá que dar una pequeña explicación, asignando una actividad o movimiento al color de la tarjeta.



3

Durante la actividad, los niños y niñas pueden desplazarse por el espacio con libertad hasta que el adulto levante la tarjeta con el color de la actividad correspondiente para dar la orden.

Exemples:

- Roja** – Los niños y niñas tendrán que quedarse quietos.
- Amarilla** – Los niños y niñas tendrán que saltar.
- Verde** – Los niños y niñas tendrán que ponerse en parejas.
- Azul** – Los niños y niñas tendrán que bailar.
- Naranja** – Los niños y niñas tendrán que dar palmas.

4

Aprovecha los disfraces de los más pequeños para crear diferentes combinaciones con las actividades.

Ejemplo:

Roja – Solo se quedan quietos los que lleven un antifaz de manzana.





Elige bueno,
elige **sano**