

¡Descubre todas
las actividades de
esta entrega!

¡En plena primavera!

ALEGRÍA ESTACIONAL

Para celebrar la estación más colorida de todas os presentamos una serie de **actividades temáticas** para realizar en **familia** y en el **aula**.

Recetas, manualidades y actividades que potencian la diversión y el aprendizaje en materia de **alimentación y hábitos saludables para los más peques**.

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

¡APERITIVOS FESTIVOS!

Tostadas
animadas

01



¡HAGAMOS MANUALIDADES!

Paisaje de
primavera

02



¡UNÁMONOS!

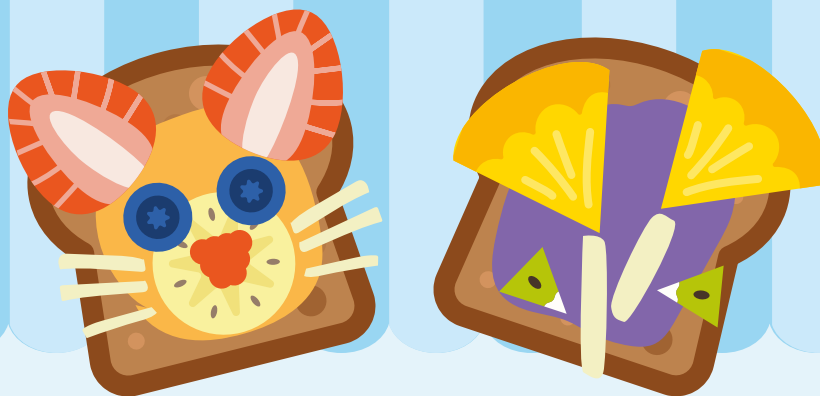
El jardín
de la clase

03



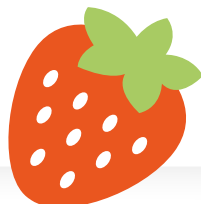
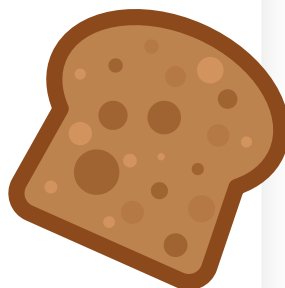
01

¡APERITIVOS FESTIVOS!

Tostadas animadas

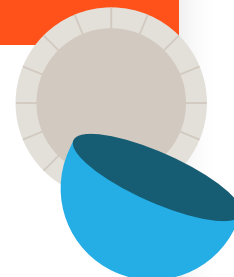
El desayuno es una de las comidas más importantes del día para empezar con energía. Por ello, os proponemos esta divertida opción de desayuno para hacer en clase. Sencilla, rápida y a base de frutas.

Esta actividad os permitirá repasar el nombre de algunas frutas de temporada en primavera y reforzar la importancia de tomar 5 raciones al día, ya sea en el desayuno, en la merienda o como postre.

- Ingredientes -**Pan tostado integral****Queso de untar****Mermelada**
de albaricoque y ciruelas**Fruta de temporada**
fresas, arándanos, plátanos, manzana,
pera, piña, kiwi...**Hortalizas**
zanahorias*- Utensilios necesarios -*

Servilletas

Platos de cartón



Cucharas de madera para untar

Cuencos para la fruta

Cuchillo para el profesor/a

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



- Instrucciones -

Acompáñales y guíales en el proceso, después, anima a compartir con la clase su creativo y delicioso resultado.



1

Antes de empezar a preparar el desayuno, asegúrate de lavar, pelar y cortar la fruta en pequeños trozos.

3

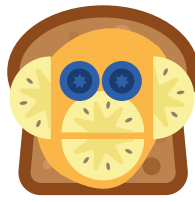
Haz un ejemplo de cada animal/flor para que tu alumnado pueda inspirarse.



Flor 1



Flor 2



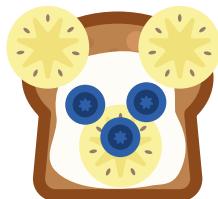
Mono



Gato



Búho



Oso

2

Reparte los trozos de fruta en diferentes cuencos para que los niños y niñas puedan ir cogiendo las que quieran.

4

Reparte una servilleta y una rebanada de pan tostado por alumno/a.

Elige una opción integral para que sea un desayuno más equilibrado y saludable.

5

Finalmente, deberán colocar los trocitos de fruta para crear un dibujo que les recuerde a la primavera sobre su tostada.

Anímales a mezclar tamaños, formas y colores para dar forma a **animales, flores o plantas con motivos primaverales.**

¡HAGAMOS MANUALIDADES!

Paisaje de primavera



Con la llegada de la primavera, los paisajes se transforman. Explora con tu alumnado los cambios que notáis con la nueva estación. ¿Qué colores, árboles, plantas o animales predominan en una escena primaveral?

Podéis crear un mural y elaborar vuestro propio paisaje donde las mariposas serán las protagonistas.

Para dinamizar la creación del mural, podéis utilizar esta breve historia:

Edda ha salido al jardín a jugar y ha visto que el **P**eral está precioso. ¡Le han crecido muchas flores! Y eso no es lo único que ha cambiado: hace días nota los **R**ayos de sol más fuertes; hace más calor que en invierno, aunque también llueve más. Por eso lleva puestas sus botas **I**mpermeables. ¡Le encanta saltar en los charcos con ellas!

A Edda también le gusta mucho oler todas las flores, y justo está acercando su nariz a una cuando... ¡la flor sale volando! ¡Espera! ¡No era una flor, sino una **M**ariposa!

Como no se lo esperaba, a Edda le entra la risa y se sienta debajo de un **Á**rbol para recuperarse. La hierba está más **V**erde y blandita que nunca. ¡Qué bonita es esta **E**stación! Las plantas **R**enacen, los insectos revolotean y los pájaros cantan sin parar. De pronto Edda explota de emoción y grita: "¡Adoro la **P**RIMAVERA!"

REALIZANDO ESTE MURAL PODÉIS PARTICIPAR EN EL CONCURSO
¡Me gusta comer saludable!

Las dos clases ganadoras recibirán un lote de productos saludables y material para el centro valorado en 700€.

MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

- *Materiales* -



Cartulinas de colores



Cartulina de color de tamaño grande



Pegamento o cinta adhesiva



Tijeras de punta redonda



Pincel



Témperas de colores



Tubo de cartón
rollo de papel
higiénico

¡Reutilizamos!



Rotulador negro



- Instrucciones -

1

Reparte una cartulina de color por alumno/a para que dibujen con un rotulador la forma que le van a dar a las alas de su mariposa.

Consejo: Para ayudar a los niños y niñas, puedes dibujar las alas de una mariposa con el rotulador negro sobre una cartulina y fotocopiarla para que los niños y niñas la usen de plantilla.

2

Cortad la silueta con las tijeras de punta redonda y luego, con un pincel y témperas, decorad las alas con todas las formas y colores que se os ocurran.

¡Cuánto más colorido, mejor!

3

Mientras las alas de vuestra mariposa se secan, reparte un tubo de cartón por alumno/a para que los niños y niñas pinten el cuerpo de la mariposa con las témperas, dibujándoles también ojos y boca.

¡Incluso pueden añadirle antenas con los restos de cartulina!



4

Cuando las alas y el tubo de papel estén secos, pegad ambas partes con el pegamento.

6

Ayuda a tus alumnos y alumnas a pegar las mariposas, con pegamento o cinta adhesiva en la cartulina para crear vuestro mural de primavera.

¡Decoradlo al gusto, dibujando flores o escribiendo vuestros nombres!

5

Finalmente, buscaréis una zona de la clase donde ubicar la cartulina de color de tamaño grande y la pegaréis en la pared.



Anímales a que lo hagan de uno en uno y aprovechen el momento para compartir con la clase algo que hayan aprendido de esta estación.



Como habéis ido viendo a lo largo del boletín, la fruta de temporada, y los animales, como algunos insectos en particular, son grandes protagonistas de la primavera. Pero para que esta sea una estación tan colorida, también se debe hablar de flores y plantas.

A través de esta entretenida actividad, los niños y niñas aprenderán a crear su propio jardín y repasarán algunos valores importantes como el cuidado del medio ambiente.

- Materiales -



5 maceteros de plástico de tamaño pequeño



Tierra



Semillas de diferentes flores



Recipiente para el agua



- Instrucciones -

1

Separa a la clase en grupos de cuatro o cinco y reparte un macetero por grupo.

3

Después, explica las diferentes semillas que has traído y ¡anímalas a enterrarlas un poco en la tierra que acaban de preparar!

Expícales que: a partir de la semilla, se desarrolla la nueva planta: nace el tallo, las hojas, las flores... y los frutos, si tienen.

5

Finalmente, es importante regar la planta con un poco de agua, ya que necesitan estar hidratadas para seguir creciendo.

2

Enséñales como han de preparar la tierra para sembrar, llenando la maceta hasta la mitad.

Expícales que: la tierra es muy importante porque aporta nutrientes a la planta y observa como toman autonomía.

4

Seguidamente, buscad una zona de la clase donde las plantas puedan obtener aire y luz solar.

Expícales que: el aire y el sol son importantes para que la planta crezca, haga la fotosíntesis y tenga energía, ¡como nosotros!

Acompañaes y guíaes en el proceso

Ayúdales a entender la temporalidad de las plantas para que entiendan que no todo crece en el mismo momento y refuerza los mensajes de que consumir fruta y verdura de temporada ayuda a cuidar el medio ambiente.

Al igual que nosotros y nosotras, las plantas también deben cuidarse.

CONSEJO: Designa un encargado o una encargada para cuidar las plantas que vaya rotando. A primera hora del día, el/la encargado/a puede observar la planta, regarla y compartir los cambios que ha observado.





Elige bueno,
elige **sano**