

¡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



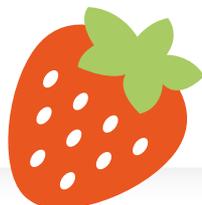
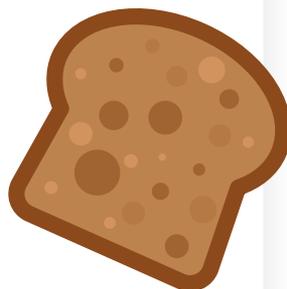
01

¡APERITIVOS FESTIVOS!

*Tostadas animadas*

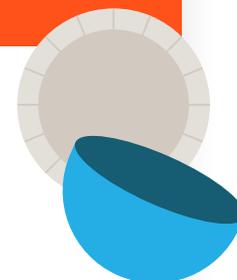
El desayuno es una de las comidas más importantes del día para empezar con energía. Por ello, os proponemos esta divertida opción de desayuno para hacer en clase. Sencilla, rápida y a base de frutas.

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

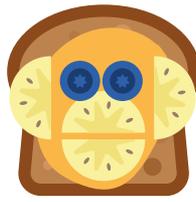
Haz un ejemplo de cada animal/flor para que tu alumnado pueda inspirarse.



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**.

02

## ¡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!

### Acompáñales y guíales 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**