

¡Descubre todas
las actividades de
esta entrega!


Elige bueno,
elige **sano**

¡Llegó el
verano!

LA FIESTA DEL SOL

Un momento ideal para hacer **juegos con agua** y potenciar el consumo de **frutas de temporada**.

Inspírate con las actividades temáticas que te proponemos.
¡Para realizar en familia o en el aula!



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

¡APERITIVOS FESTIVOS!

**Fruta de
temporada**

01



¡HAGAMOS MANUALIDADES!

**Paisaje de
verano**

02



¡UNÁMONOS!

**Pasarse
el agua**

03



01

¡APERITIVOS FESTIVOS! *Un día, una idea*



SANDÍA



MELOCOTÓN



MELÓN



MANZANA



FRAMBUESA



PERA



PLÁTANO

Para refrescarnos e hidratarnos en verano... ¡las frutas son unas aliadas fantásticas!

Con estas sencillas actividades podemos saborear el verano con los más peques.

¿Cuántas formas de comerlas conoces?

- LUNES -

Figuras con moldes

Utiliza la sandía como plastilina y sorprende a los más pequeños con una merienda saludable y divertida. ¡Involúcralos en su preparación!



- MARTES -

Batido mix

Bate frutas de temporada por separado y coloca el jugo en diferentes jarras. Reparte vasos a tu alumnado e invítalos a servirse y mezclar los sabores.



- MIÉRCOLES -

Frutas del bosque

¡Añade frutas al agua! Frambuesa, arándanos, fresas... aprovecha para explicar su origen y procurar una buena hidratación de tu alumnado con este truco.



- JUEVES -

Fruta en el mar

Prepara unos divertidos barcos para almorzar. Necesitarás un poco de melón, piña, plátano o sandía... ¡Y a navegar!

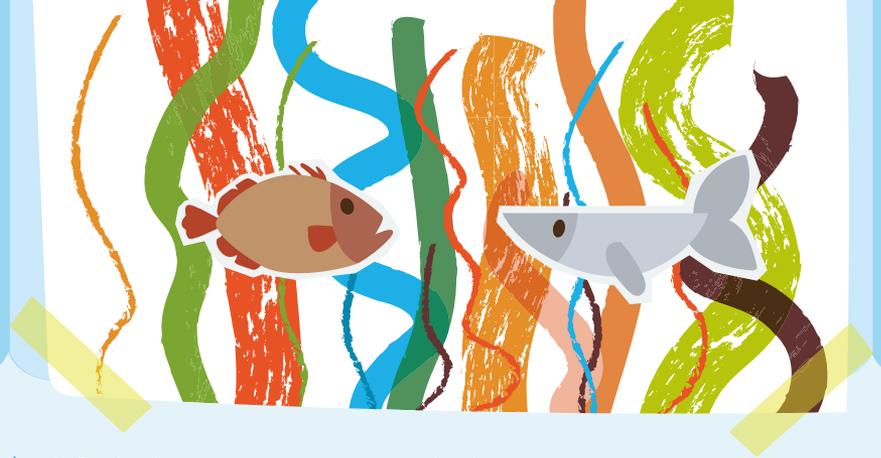


- VIERNES -

Pizza de frutas

Utiliza la sandía como base y prepara unas ricas pizzas con ingredientes como yogur y otras frutas de temporada: melocotón, frambuesas, plátano...





¿Habéis probado las algas comestibles? Os invitamos a crear un paisaje veraniego de lo más divertido y, al mismo tiempo, a descubrir nuevos sabores.

Las algas son un alimento muy nutritivo, sostenible y desconocido para muchos.

¿Sabíais que el pescado también tiene temporadas?

- Materiales -



Cuenco con agua



Algas comestibles
 Wakame, nori, espirulina



Cartulina o papel blanco grande



Témperas de colores



Rodillos, brochas de diferentes tamaños, ramas, cuerdas y objetos que sirvan para pintar ondas

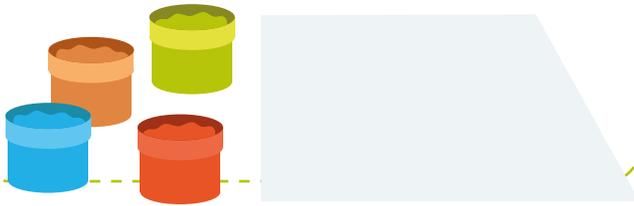


Fotografías de peces

1

Coloca botes de pintura alrededor del papel o cartulina que servirá de base.

Utiliza diferentes tonos de verdes, marrones, azules y rojos, principalmente.



3

Animales a hacer ondas de colores desde la base del mural hacia arriba.

Estas serán las algas.

Lo interesante es que experimenten con diferentes materiales para hacer ondas y que sea un ejercicio divertido.

4

Explica que el pescado es parte de una alimentación variada y saludable.

Enseña algunas fotografías de pescados diversos de temporada de verano:



MERLUZA



SARDINA



PEZ SAN PEDRO



CABALLA

Podéis pegar las fotografías en el mural y añadir cualquier otro animalito del mar.

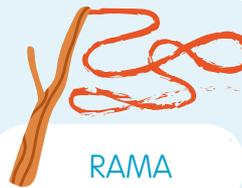
2

Explica cómo se mueven las algas en el agua con un ejemplo experimental.

Introduce algas comestibles en un recipiente transparente y anima a tu alumnado a probarlas.

Hay algunas algas comestibles que tienen muchos beneficios, pero refuerza la idea de que solamente los adultos pueden saber cuáles se pueden comer, como en el caso de las setas.

¡No se puede comer cualquiera!



RAMA



RODILLO



BROCHA

YA TENEMOS GANADORES DEL CONCURSO

¡Me gusta comer saludable!



PRIMER CICLO INFANTIL
Escuela Pia de Balaguer



SEGUNDO CICLO INFANTIL
Escuela La Mercè

¡FELICIDADES!

¡UNÁMONOS!
Pasarse el agua

Este juego os permitirá entrenar la coordinación y motricidad de los niños y las niñas, además de potenciar su autonomía e imaginación.

Utilízalo para enseñarles que el agua es un bien escaso que han de evitar desperdiciar.

Se recomienda realizar el juego en el exterior o secar el suelo bien al finalizar la actividad para evitar caídas.



- Materiales -



Vasos de cartón



Agua



Medidor



- Instrucciones -

1

Sitúa a tu alumnado en fila y reparte un vaso a cada uno.

2

Llena el primer vaso de agua y dales la instrucción de vaciar el contenido en el vaso del siguiente alumno o alumna.

El agua irá pasando de un alumno a otro hasta llegar al final de la fila, donde comprobaremos la cantidad de agua que ha quedado.



3

¡La siguiente ronda!

El primer alumno pasa al final de la fila, de forma que empiece otro. ¡Complica un poco más el traspaso! Por ejemplo, haciendo que se pasen el agua estando tumbados.



4

Cuando tengan varios ejemplos, anima a que sea tu alumnado quien proponga el modo de pasar el agua.

¡No pasa nada si se mojan con unas gotas!



Al final del juego, aprovecha el agua salvada entre todos para regar las plantas de la escuela o cualquier otra actividad.

Es un buen momento para inculcar al alumnado valores medioambientales como es apreciar este bien, tan necesario para hidratarnos y refrescarnos en verano.





Elige bueno,
elige **sano**