

BOLETÍN  
n.º 10

¡Descubre todas  
las actividades de  
esta entrega!



¡En familia  
sabe mejor!

COMPARTIMOS MOMENTOS

Con motivo del **Día Internacional de las Familias, 15 de mayo**, celebramos la diversidad de familias y la importancia de los cuidados cotidianos: compartir comidas eligiendo alimentos que nos ayudan a crecer sanos, crear rutinas activas y cuidarnos mutuamente. ¡Vamos allá!



¡Descubramos las secciones de este boletín!

APERITIVOS FESTIVOS

Tostadas  
"caritas de familia"

01



¡UNÁMONOS!

El safari de  
los sentidos

02



HAGAMOS MANUALIDADES

El buzón de  
los recuerdos

03



01

## APERITIVOS FESTIVOS

## Tostadas "caritas de familia"



¡Qué mejor manera de compartir en familia (y en clase) que haciendo un snack para el desayuno o merienda tan sencillo como unas tostadas!

Vamos a prepararlas en 2 versiones: dulces y saladas, ¡pero ambas buenas y sanas, ricas en fibra gracias a las frutas y hortalizas!

## - Ingredientes -

**Para las bases**

Pan integral o tortitas de arroz/maíz

**Para untar**

Yogur natural sin azúcar / queso fresco batido / hummus

**Para decorar**

Fruta (fresas, plátano, uvas, arándanos...) / Hortalizas (pepino, tomate, pimiento...)

¡Elige de temporada!

## - Utensilios -

Platos o bandejas

Cucharas o espátulas pequeñas para untar

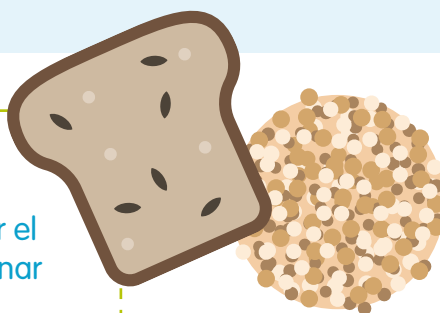
Cuchillo de punta redonda + tabla (uso del adulto)

Servilletas de papel

1

**Preparamos las bases:**

Elegimos la base (puedes tostar el pan, dejarlo blandito o seleccionar una tortita de arroz/maíz).



2

**Untamos una capa fina:**

**Dulce:** yogur natural sin azúcar o queso fresco batido.

**Salada:** hummus suave o queso fresco batido.



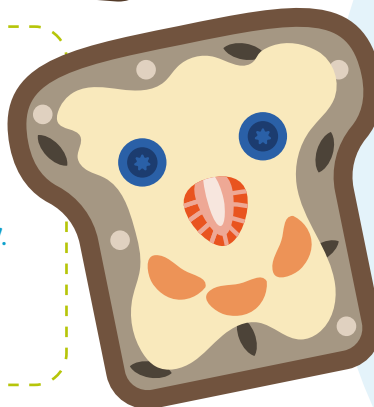
3

**Creamos "caras" con ingredientes:**

**Ojos:** arándanos/ uvas partidas (o rodajitas de pepino).

**Nariz:** trocito de fresa/tomate cherry.

**Boca:** gajos finos de mandarina/ pimiento.

**EXPERIMENTAMOS AL COMER**

Observamos los colores, descubrimos texturas y compartimos sensaciones.

Descubre más recetas en **Chef Caprabo**

**CONSEJO**

Consultad el calendario de temporada del programa para escoger fruta y hortalizas más adecuadas, según el mes en el que las preparéis.

¡Escogiendo de proximidad y de temporada, nos cuidamos y cuidamos del planeta!



VER CALENDARIO INTERACTIVO

Cuaderno de actividad

DESCARGAR

Ceras/rotuladores

Con motivo del **Día Internacional de las Familias (15 de mayo)**, ponemos en valor el tiempo compartido y los cuidados cotidianos que nos hacen sentir bien: acompañar, jugar y también crear rutinas saludables en familia.

En esta actividad, creamos una pequeña **"misión de bienestar"**: el safari de los sentidos, con el que invitamos a las familias a realizar un paseo al aire libre en el que exploren el entorno a través de los cinco sentidos (ver, oír, oler, tocar y saborear).

Salir al aire libre, observar, respirar y compartir son hábitos saludables que fortalecen los vínculos familiares y el bienestar emocional.

### ¿En qué consiste la actividad?

Esta misión de bienestar está pensada para transformar una actividad al aire libre en una experiencia consciente, que permita compartir tiempo de calidad en familia mientras se explora el entorno a través de los sentidos y se disfruta del tiempo juntos.

#### PRACTICAMOS EN CLASE

Antes de la actividad se pueden practicar ejemplos con la clase:

- "Escuchad en silencio. ¿Qué oís? ¿Los pájaros? ¿A la clase de al lado?"
- "¿Qué veo en la ventana? ¿Hay nubes en el cielo? ¿Hay manchas de lluvia en el cristal? ¿Veó la valla del cole?"



1

#### Presentamos el cuaderno y lo entregamos:

Damos un cuaderno de actividad a cada niño y niña.

2

#### Explicamos en qué consiste la actividad:

El cuaderno incluye pequeñas acciones para hacer durante un paseo al aire libre con la familia.

Cada vez que realicen una, marcarán la casilla. El objetivo es completar todas las casillas.

3

#### Compartimos en familia:

Se les explica a las familias que deben realizar la misión de bienestar al aire libre y completar el safari de los sentidos.

4

#### Compartimos en clase:

Cuando vuelvan al aula, contarán, a través de la hoja, aquello que han hecho durante la actividad y cómo se han sentido.

Actividad en familia durante el paseo

## - El picnic saludable -

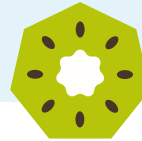
## - Objetivos -

Durante el paseo o la actividad en familia, añadiremos otro sentido más: el del **gusto**.

Convertiremos la salida de los sentidos en un momento de cuidado a través de un picnic saludable, escogiendo alimentos frescos y de temporada, ¡perfecto para el buen tiempo!

Convertir una salida en un momento de cuidado:

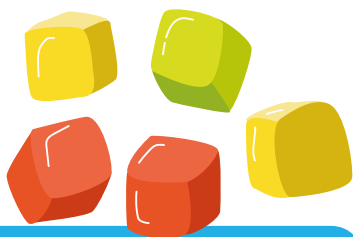
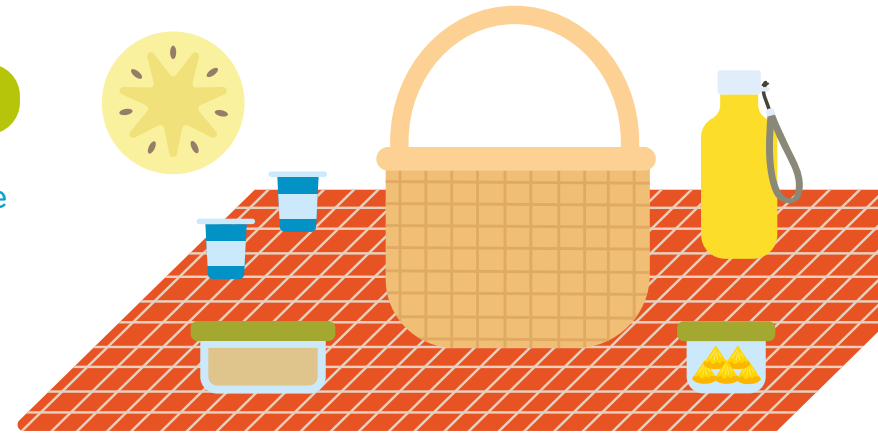
- Comer con calma.
- Escuchar al cuerpo.
- Disfrutar en familia, eligiendo bueno y sano.
- Practicar hábitos saludables.



## Desarrollo de la actividad

Las familias solo tienen que elegir, dentro de una actividad al aire libre o un paseo en familia, un sitio para hacer un picnic donde coman snacks saludables y puedan experimentar el sentido del gusto juntos, adaptándose a sus necesidades.

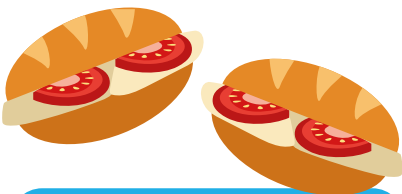
Os damos algunas ideas que pueden preparar como snacks saludables, con alimentos de temporada y de proximidad:



Fruta en trozos grandes



Yogur natural para acompañar



Bocadillos de queso fresco y tomate



Hummus con hortalizas



Las familias pueden experimentar con los alimentos de temporada o coger ideas en el apartado de "**Cápsulas informativas**" de la web del programa, donde podrán encontrar vídeos sobre snacks saludables, ¡muy nutritivos y sencillos de preparar!

VER CÁPSULAS



**1 recipiente reciclado con tapa** (botes de legumbres, plástico resistente, cartón...) por cada niña y niño

**Decoración:** Pegatinas, papel de colores, cintas adhesivas...

**Ceras para pintar** (si el recipiente es de cartón)

**Tijeras**

**¡Creamos un buzón de recuerdos!** ¿Qué cosas nos hacen sentir bien en casa? ¿Qué hábitos nos cuidan cada día: dormir, comer juntos, jugar, dar las gracias...?

Con esta actividad, creamos nuestro propio espacio de recuerdos en familia decorando un recipiente reciclado.

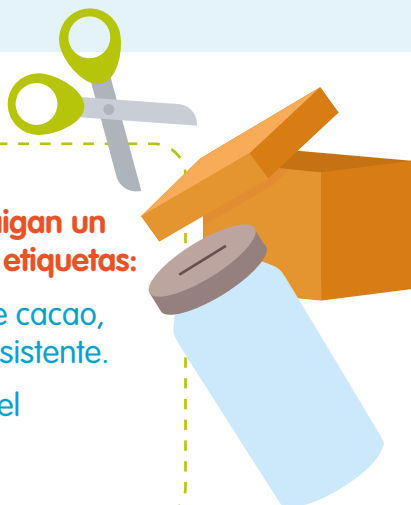
**En casa, solo tendrán que ir llenando el buzón con recuerdos de actividades que realicen en familia.** ¡Una acción manera muy especial para reforzar el vínculo, la autoestima de todos los integrantes de la familia y trabajar la educación emocional!

1

**Pedimos a las familias que traigan un recipiente/envase limpio y sin etiquetas:**

Puede ser un bote reciclado de cacao, legumbres, etc., o una caja resistente.

De esta manera, practicamos el reciclaje de forma colectiva.



3

**Disponemos los materiales para decorar:**

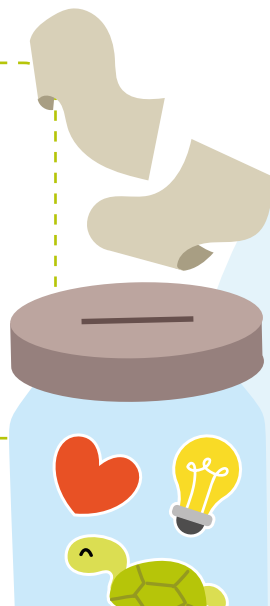
Preparamos todos los materiales para que el alumnado pueda decorar el recipiente: pegatinas, colores, papeles, cintas adhesivas... ¡Imaginación al poder!

2

**Hacemos una ranura en el recipiente:**

Hacemos una ranura en la tapa con tijeras para que puedan introducir sus recuerdos o mensajes en casa.

Se puede dejar el recipiente sin ranura si se prefiere.



4

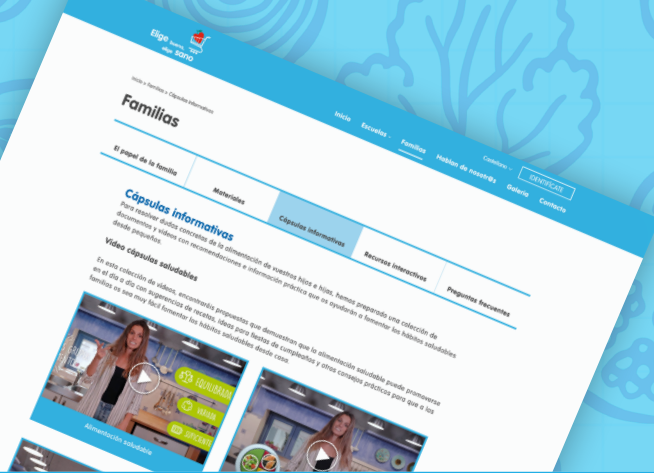
**Decoramos los buzones:**

El alumnado crea sus obras en cada buzón para llevárselo a casa.

#### EL BUZÓN EN CASA

En familia, pueden escribir en un papel o recoger material de un momento especial o de una actividad que les haya gustado mucho y meterlo en el buzón.

Cuando se sientan decaídos o sin energía, pueden leer y recordar esos momentos felices juntos.



## No te pierdas el apartado "Familias" de nuestra web

Recordad que nuestra web está llena de sorpresas: cuentos, juegos, preguntas frecuentes y también vídeos y recursos informativos sobre alimentación saludable y responsable para promover la alimentación saludable y pasar tiempo en familia, desde la primera infancia.

### Cuento para familias

Si queréis que niñas y niños aprendan más sobre hábitos de alimentación saludable y consumo responsable, ponemos a vuestra disposición el cuento para leer en familia.

[VER CUENTO](#)



### Cápsulas informativas

Para resolver dudas concretas de la alimentación de vuestros hijos e hijas, hemos preparado una colección de documentos y vídeos con recomendaciones e información práctica.

[VER VIDEOCÁPSULAS](#)



## CONOCE MÁS DEL PROGRAMA...

"Elige bueno, elige sano" es un **programa educativo** pionero dedicado a la **promoción y el fomento de hábitos saludables**, tanto desde el punto de vista de la **nutrición y la salud** como del **cuidado del medio ambiente**.

Está dirigido al alumnado de **Infantil y Primaria** (2-12 años) con un itinerario educativo lleno de actividades.

Descubre más del programa en

[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

¡HASTA PRONTO!