

¡Descubre todas  
las actividades de  
esta entrega!

  
**Elige** bueno,  
elige **sano**

# Una primavera llena de sabores

## DISFRUTAMOS JUNTOS EL HUERTO

En primavera, el huerto se llena de vida: brotan nuevas plantas, la tierra se despierta y los colores vuelven a brillar.

Es una gran oportunidad para observar, experimentar y disfrutar aprendiendo en contacto con la naturaleza.



*Comparte las nuevas actividades en familia o en el aula, fomentando hábitos saludables a través del juego, la cocina y la expresión artística.*

### APERITIVOS FESTIVOS

#### Rollitos de lechuga del huerto

01



### ¡UNÁMONOS!

#### Flores para las abejas

02



### HAGAMOS MANUALIDADES

#### Nuestro huerto ilustrado

03



01

## APERITIVOS FESTIVOS

## Rollitos de lechuga del huerto



¿Os apetece un bocado crujiente y divertido?

Hoy vamos a preparar unos rollitos muy especiales con ¡lechuga fresquita del huerto! Es una receta **superfácil** y nos ayudará a **comer más hortalizas** de una forma muy original.

- ¿Qué necesitamos? -

**Hojas de lechuga**  
grandes y flexibles

**Hortalizas de temporada en tiras**  
(tomates, zanahoria a tiras,  
espárrago verde, espinacas,  
pepinillo o calabacín)

**Fruta de temporada en tiras**  
(fresas, nísperos)

**Queso fresco** (opcional)

**Servilletas**

**Palillos**

1

**¡Manos limpias y a la obra!**

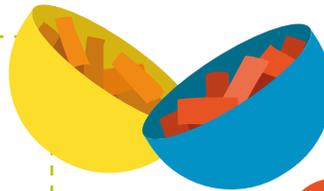
Lavamos bien las hojas de lechuga y las secamos con cuidado.



2

**Preparamos los ingredientes.**

En pequeños cuencos, colocamos las hortalizas y frutas cortadas en tiras.



3

**Rellenamos los rollitos.**

Elegimos nuestros ingredientes favoritos y los colocamos sobre una hoja de lechuga.



4

**¡Enrollamos!**

Con ayuda del adulto, enrollamos la lechuga como si fuera una tortita y la sujetamos con un palillo.



5

**¡A comer!**

Observamos los colores, descubrimos texturas y compartimos cuál ha sido nuestro ingrediente estrella.

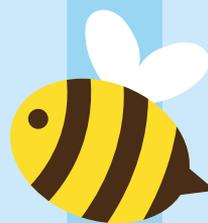
**¡RECUERDA!**

¿Sabías que comer frutas y hortalizas de temporada es mejor para nuestra salud y para el planeta?

¡Son más ricas, tienen más vitaminas y ayudan a cuidar el medio ambiente!



Descubre  
más recetas en  
[Chef Caprabo](#)



¿Sabías que el **20 de mayo** celebramos el **Día Mundial de las Abejas**? Las abejas son muy importantes en un huerto: gracias a ellas crecen muchas de las frutas, hortalizas y flores que conocemos. Además, ¡nos regalan un alimento riquísimo: la miel!

En esta actividad hablaremos de su importancia para la naturaleza... ¡y plantaremos flores para que puedan visitarnos!

### ¿Qué sabemos de las abejas?



Las abejas **viven en grupos**, como una gran familia, en una casa llamada **colmena**.



Se alimentan del **néctar** de las **flores**, que es muy dulce, y del **polen**, que es un polvo fino que utilizan las flores para reproducirse.



Mientras van de flor en flor buscando alimento, las abejas **transportan el polen** y ayudan a que las plantas produzcan **frutos** y **semillas**. ¡Es un trabajo en equipo muy importante!

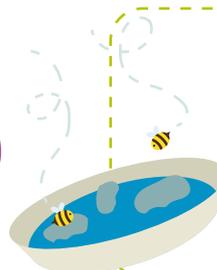
### ¿Cómo podemos ayudar a las abejas?



**Plantando flores:** Podemos plantar flores de diferentes formas y colores en nuestro huerto o jardín para que las abejas tengan mucho alimento.



**Evitando los pesticidas:** Los pesticidas son productos que pueden dañar a las abejas y a otros insectos. Es mejor usar métodos naturales para cuidar nuestras plantas.



**Dándoles agua:** Las abejas también necesitan beber. Podemos poner un plato con agua con algunas piedras dentro para que puedan posarse y beber fácilmente.



### 1 **Hablamos del papel de las abejas.**

¿Qué hacen? ¿Por qué son tan importantes para las plantas? Iniciamos una conversación con el grupo.

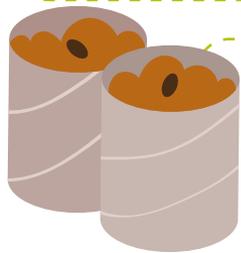
2

### **Creamos una maceta reciclada.**

Repartimos los cartones de papel higiénico para decorarlos con pintura, recortes o pegatinas de abejas y flores.

Primero, para convertirlos en macetas, seguiremos estos sencillos pasos:

1. Hacemos 4 cortes, en uno de los extremos del rollo, de 2-3 cm de largo.
2. Doblamos cada pestaña hacia adentro para crear la base de la maceta. ¡Y listo!



### 3 **Sembramos las semillas.**

Rellenamos cada maceta con un poco de tierra y sembramos una semilla de flor (como lavanda, caléndula, amapola o girasol). Recordad que podéis coger algunas semillas del campo, como las de la amapola.

4

### **Regamos con cuidado.**

Usamos un pulverizador o regadera para mantener la tierra húmeda.



5

### **¡A observar!**

Colocamos las macetas en un lugar con luz y aire, y observamos cómo crece la planta en los días siguientes. Más adelante, podemos trasplantarla al huerto o al jardín.



## - Materiales -

**Cartones de papel higiénico**  
(1 por alumno/a)

**Semillas** de flores amigas de las abejas

**Tierra** para macetas

Pinturas, rotuladores y papel de colores para **decorar**

**Pegatinas o recortes** de abejas y flores (opcional)

**Regaderas o pulverizadores**

**Platitos** para colocar las macetas

### ¡UN DATO CURIOSO!

¿Sabías que, para hacer **un solo kilo de miel**, las abejas tienen que visitar **millones de flores**?

Y lo más sorprendente es que **bailan para comunicarse** entre ellas y decirse dónde están las mejores flores. ¡Son unas auténticas artistas!



Papel continuo  
(tipo kraft)

Pinturas, pinceles,  
esponjas, sellos u otros  
objetos para estampar

Tijeras con punta re-  
dondeada

Pegamento en barra

Cartulinas u hojas  
gruesas para pintar  
frutas y hortalizas

### ¿Qué frutas y hortalizas conocéis? ¿Dónde crecen? ¿Y cómo se ven en un huerto?

Con esta actividad vamos a construir entre todos un gran mural colectivo para representar nuestro propio huerto.

Lo haremos pintando frutas y hortalizas con esponjas, pinceles... ¡o incluso con nuestras propias manos!

Una propuesta artística, sensorial y muy divertida para aprender sobre la riqueza de los alimentos de temporada y su vínculo con la tierra.

1

#### Creamos la base del huerto.

Sobre un papel continuo grande (como papel kraft), pintamos el fondo del huerto: tierra, cielo, caminos...



2

#### Pintamos los alimentos.

En cartulinas o papeles individuales, el alumnado pinta frutas y hortalizas. Podemos usar pinceles, esponjas o nuestras manos para darles forma y textura.



3

#### Recortamos y pegamos.

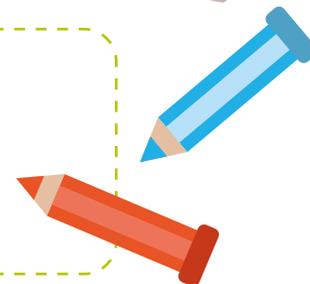
Una vez secas las pinturas, recortamos las figuras y las pegamos en el mural, formando distintas secciones: zona de árboles frutales, bancales de verduras, etc.



4

#### Decoramos los detalles.

Añadimos otros elementos que encontramos en un huerto: regaderas, flores, animales, espantapájaros...



**¡RECUERDA!** Puedes aprovechar este mural para hablar del origen de los alimentos: ¿Qué necesita una fruta u hortaliza para crecer? ¿Qué parte de la planta comemos?

No olvides consultar el calendario de temporada disponible en la web del programa o el dossier de alumnado 3-6 años para identificar los alimentos que queráis añadir al mural.



#### TIP 1ER CICLO EDUCACIÓN INFANTIL:

¿Has pensado en participar en el concurso "Nuestra alimentación"?  
¡Esta actividad puede convertirse en vuestra participación!



VER CALENDARIO INTERACTIVO

TER CICLO DE ED. INFANTIL

¡ÚLTIMA  
LLAMADA!

## ¿Habéis participado ya en el CONCURSO de "Nuestra alimentación"?

¡Todavía estáis a tiempo! Tenéis de plazo **hasta el 23 de mayo**. Cread un **mural para el aula** con los alimentos preferidos de vuestro alumnado de una dieta equilibrada ideal basada en los valores del proyecto.

Solo tenéis que enviar las participaciones a:

[triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com](mailto:triabo.triasa.infantil@projecteducatiu.com)

¡La propuesta más original y creativa ganará una batería de juguetes para la clase!

MÁS INFORMACIÓN



## CONOCE MÁS DEL PROYECTO...

"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.

NUEVO

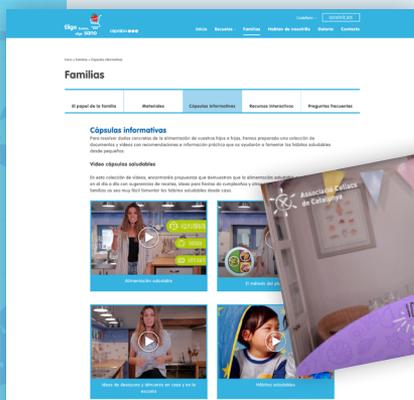
## ¡Tenemos novedades en nuestra web!

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.

## ¡Pásate a ver nuestros consejos de alimentación!

Encontrarás materiales prácticos sobre alimentación temprana, ideas para fiestas de aniversario, recetas...

VER CÁPSULAS



Descubre más  
del proyecto en

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

¡HASTA PRONTO!

