



## ▼ Actividad 14. La gran fiesta de la fruta y la verdura.

*Profesores: Olga Gómez, José María García y M<sup>a</sup> Jesús Misas.*

*Grupo de alumnos: 1º ESO (70 alumnos).*

*Asignatura: Ciencias de la Naturaleza.*

### ▼ Objetivos específicos:

- ♦ Promover una alimentación saludable, variada y con menos calorías.
- ♦ Adquirir hábitos saludables, haciéndolo de manera habitual, integrados en la vida diaria.
- ♦ Informar, enseñar, familiarizar a la comunidad escolar con buenos hábitos alimenticios.
- ♦ Obsequiar a la comunidad educativa con recetas hechas en casa.

### ▼ Conexión con los objetivos generales del proyecto:

**Objetivo general 1.** Valorar la importancia en la dieta de los llamados alimentos con función reguladora (básicamente frutas y verduras).

**Objetivo general 2.** Sopesar las ventajas que plantea (frente a los inconvenientes) una agricultura libre de pesticidas respecto a la que los emplea de modo rutinario. Ventajas relacionadas con la salud, con el medio ambiente, y también con el propio disfrute.

**Objetivo general 10.** *No dejar de soñar*, en un intento de cambiar nuestro mundo hacia uno que funcione mejor.

### ▼ Conexión con los contenidos generales del proyecto:

**Contenido general 1.** Los sabores de antaño.

**Contenido general 2.** Las frutas y hortalizas en la dieta, particularmente en la dieta mediterránea.

**Contenido general 12.** Propuestas alternativas tanto para la agricultura y el comercio globalizados como para el modelo de sociedad en el que vivimos.

### ▼ Conexiones curriculares:

- ♦ Ciencias de la naturaleza.
- ♦ Ciencias sociales.

## Competencias básicas:

- ♦ Conocimiento y en la interacción con el mundo físico.
- ♦ Social y ciudadana.
- ♦ Autonomía e iniciativa personal.
- ♦ Aprender a aprender.

## Presentación:

La *Estrategia de la Fruta y la Verdura en la Comunidad de Castilla y León* incorpora el desarrollo de una "Semana temática de la fruta y la verdura en Castilla y León". Así, los centros que lo solicitan pueden disponer de ciertas cantidades de *manzana, pera y zanahoria*, de cultivos castellano y leoneses, con los que poder abordar una serie de actividades que, en definitiva, pretenden incentivar el consumo de fruta y verdura entre los escolares y crear hábitos alimenticios saludables, al dar a conocer las cualidades nutritivas de dichos productos entre la población infantil.

Es el tercer curso académico que nuestro instituto solicita y le son concedidas estas jornadas. Este año no podía ser menos, pues esta *Fiesta de la fruta* está en absoluta consonancia con los objetivos generales de nuestro proyecto *En tierra de sabor*.

En esta ocasión los alumnos destinatarios han sido los de 1º de ESO, que se han encargado de ayudar a sus profesores de Ciencias Naturales a organizarlo todo pues, en definitiva, ellos han sido los principales beneficiados.

Esta gran *Fiesta de la fruta* ha ido acompañada de actividades curriculares en el aula (de Botánica y Nutrición).



*Cartel promocional del Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas*

## Metodología:

- ♦ En ediciones anteriores nos llegó la fruta a la vez que las zanahorias y fue más sencillo organizarlo todo. Tenemos por costumbre celebrar la gran *Fiesta de la Fruta* en el vestíbulo, a la hora del recreo; y ofrecer a la comunidad educativa la posibilidad de degustar:
  - Tartas diversas (de zanahoria y manzana preferentemente).
  - Zumos (de manzana, pera y zanahoria normalmente).
- ♦ Pero este curso nos hemos topado con dos inconvenientes, a saber:
  - La fruta llegó un 14 de mayo y las zanahorias un 23 de mayo.
  - Además, este curso no nos han prestado batidoras con las que hacer zumo.
- ♦ Habida cuenta que la fruta se podía estropear, nos hemos visto entonces obligados a celebrar la "fiesta" en dos sesiones: una para fruta y otra para zanahoria. Por cuestiones que no vienen a cuento decidimos basar la *fiesta de la zanahoria* en su consumo directo por parte de los asistentes.

♦ Por otro lado, seguimos el mismo sistema de ofrecer mayor cantidad de fruta en el reparto a aquellos alumnos que colaboran haciendo tartas en sus casas. De ese modo intentábamos minimizar los costes en la producción.

#### ► Desarrollo:

##### La Fiesta de la fruta

La fruta llegó un miércoles y la *Fiesta* la emplazamos para un viernes, donde todo salió según lo planeado. Los postres eran muy diversos y gustaron mucho a la concurrencia. Hubo, además, mucha participación (tanto haciendo tartas como degustándolas).

##### La fiesta de las zanahorias

Las zanahorias llegaron un viernes y la *Fiesta* se hizo el lunes siguiente. La participación fue, en este caso bastante más escasa, pues los alumnos no están en absoluto habituados a consumir zanahorias directamente. Sí que las consumen en sus casas, pero casi siempre acompañando guisos.

No obstante, se hicieron claros intentos a la hora de publicitar las indudables excelencias de esta hortaliza ¡ahora que llegaba el verano!



#### ► Valoración

Siempre es esta una actividad que resulta bien. Además da mucho ambiente al instituto. Por lo que respecta al objetivo principal de incentivar el consumo de fruta y verduras entre los escolares, probablemente la actividad contribuya claramente a ello si, como sucede además este curso, se halla acompañada de otras que *transitan por los mismos senderos*.

La zanahoria provenía de una empresa segoviana, llamada *Tabuena* que, muy amablemente, nos invitó a figurar en su blog [ <http://tabuencaschool.verdurastabuena.com/actualidadblog/> ].



## Registro fotográfico:



Llegada de la fruta. Se trataba de peras y de manzanas (14-V-2014)



La fruta provenía de *El Bierzo*, como acreditaba la etiqueta; y era de *Tierra de Sabor*



Panorámica general del vestíbulo ataviado para esta *Fiesta de la Fruta* (16-V-2014)



Las tartas estaban riquísimas. Aquí las prueban *Nerea, Joao, Christian y Daniel*, entre otros



Los alumnos de 1º de E.S.O. eran los encargados del reparto. En primer término *Sara*



Como se puede apreciar, los postres traídos por los alumnos de 1º de ESO eran muy diversos





La *Fiesta de la zanahoria* tuvo lugar un lunes. En negro, el cartel publicitario (26-V-2014)



En esta ocasión los alumnos de 1º ESO fueron auxiliados por algunos de 2º al pelar zanahorias



Había sacos grandes, pero también bolsas individualizadas con algunas zanahorias baby



La gente estaba muy contenta. Se notaba por sus rostros saludables, tras consumir zanahorias frescas



Los alumnos también invitaron a degustar zanahorias a algunos de sus profesores. En este caso Baltasar



María, Aster y Alba saludan, tras haber secuestrado un convoy con zanahorias



Outlook.com - josemaria: x Actualidad/Blog | Tabuen: x

tabuencaschool.verdurastabuenca.com/actualidadblog/



[¿Qué es Tabuenca School?](#) [Cómo nace Tabuenca School](#) [Cuaderno de actividades](#) [Actualidad/Blog](#) [Contacto](#)

## Tabuenca School llega a más de 44.000 niños de Castilla y León

16-05-2014 by Tabuenca

TABUENCA fue elegida en el curso académico 2013-2014 como distribuidora de zanahorias a más de 44.000 niños de 250 colegios de Castilla y León a través del *programa Desayunos Saludables de la Junta de Castilla y León*, que acerca a los centros diferentes piezas de frutas y verduras con el fin de promover actividades para mejorar la alimentación de los más pequeños.

### Actividades y Degustación

Aquellos que ya han recibido sus pedidos han comenzado a elaborar zumos de zanahoria, con peras y manzanas, tartas de zanahorias, y talleres donde las frutas y verduras son analizadas para comprobar sus propiedades saludables. Los colegios consultados han comentado que, en general, las zanahorias les gustan mucho a los niños, sobre todo crudas, de la forma más natural.

El Colegio Domingo Viejo, de Melgar de Fernamental (Burgos) realizó diferentes actividades durante una semana en la que los niños llevaron cada día alimentos sanos como frutas, verduras o productos lácteos, y todos ellos aprendieron en el colegio a disfrutar del placer de comer. Talleres de siembra, juegos interactivos y la colaboración de profesores y pequeños fueron fundamentales para aprender las propiedades nutritivas de los alimentos. *"Esperamos que con todas las actividades seamos capaces de crear hábitos alimenticios que sirvan a todas nuestras alumnas en su futuro"*, tal y como aseguraron desde el centro burgalés.

Desde el CEIP Alejandro Casona (Zamora) han preparado una tarta de zanahoria entre alumnos y profesores de la que nos han mandado varias fotografías. Y en el Colegio Nuestra Señora de la Providencia, de Palencia, los pequeños han probado las zanahorias TABUENCA SCHOOL en el recreo y, según nos explicaron sus profesores, les gustaron mucho. Para fomentar el consumo de esta hortaliza se han elaborado bolitas de zanahoria y coco que *"además de vistosas han quedado muy sabrosas"*.

El IES Arca Real, de Valladolid, nos ha enviado fotos de la actividad realizada con las zanahorias TABUENCA. La verdad es que los alumnos han trabajado muy bien en grupo y parece que les han gustado mucho nuestras zanahorias!



CEIP Santa Teresa, en Alba de Tormes (Salamanca)



CEIP Alejandro Casona (Zamora)



CEIP Alejandro Casona (Zamora)



Colegio Nuestra Señora de la Providencia (Palencia)



Colegio Nuestra Señora de la Providencia (Palencia)



Colegio Nuestra Señora de la Providencia (Palencia)



IES Arca Real (Valladolid)



IES Arca Real (Valladolid)

Como la mayoría de webs, usamos cookies. Si continúas navegando entenderemos que estás de acuerdo. [Cerrar](#) [Más información](#)

ES 9:24 01/06/2014

En la página web de la empresa Tabuenca (que fue la que suministró las zanahorias) apareció a la sazón una referencia explícita de la participación del IES Arca Real en el Plan de Consumo de zanahoria entre escolares <http://tabuencaschool.verdurastabuenca.com/actualidadblog/>