



*Nivel primario*

**Nombre: COMIENDO DIVERTIDO**

**Objetivo general:**

Que los niños reconozcan la importancia del consumo variado de frutas y verduras.

**ACTIVIDAD 1**

**Materiales:**

- Imágenes de frutas y verduras para colorear (Anexo 1).
- Listado de frutas y verduras según color del arcoiris (Anexo 2).
- Arcoiris de 6 colores (Goma eva, afiche, cartulina, papel barrilete, etc.): blanco, violeta, verde, amarillo, naranja y rojo.
- Pegamento.
- Marcador.

**Desarrollo:**

- La docente deberá confeccionar un arcoiris de 6 colores del material que desee; el mismo deberá estar pegado en el pizarrón.
- Se repartirán las imágenes para colorear de las frutas y verduras entre los niños (Anexo 1).
- Los alumnos deberán reconocer la fruta o la verdura que se le asignó, pintarla y colocar el nombre debajo –con ayuda de la docente–, pegándola luego en el color del arcoiris que corresponda.
- Una vez armado el arcoiris, la docente destacará la importancia de incluir la mayor variedad de frutas y verduras de diferentes colores en nuestra alimentación.

*¡A ponerlo en práctica!*

Que cada niño elija un color del arcoiris y trate de consumir, durante esa semana, una fruta y una verdura de ese color, que nunca haya consumido. Transcurrida la semana, se sociabilizará cómo le fue a cada uno.

## **ACTIVIDAD 2**

### **Materiales:**

- Imágenes de frutas y verduras para colorear (Anexo 1).
- Lápices de colores: verde, rojo (y otros).

### **Desarrollo:**

- Se repartirán las imágenes de frutas y verduras para colorear entre los niños (Anexo 1).
- Con ayuda de la docente, los alumnos deberán marcar con un círculo de color verde, las frutas, y con rojo, las verduras. Luego, pintarán aquellas que conocen y dejarán sin colorear, las que no conocen o nunca probaron.
- Una vez terminada la actividad, la docente destacará la importancia del consumo tanto de frutas como de verduras, de diferentes colores.

### *¡A ponerlo en práctica!*

La docente estimulará a los niños a que, durante esa semana, prueben frutas y verduras que hayan quedado en blanco, es decir, que no hayan sido coloreadas por no haber sido probadas hasta el momento.

### **Anexo 1:**

*Imágenes de frutas y verduras para colorear (mínimo 3 alimentos por color)*

### **Anexo 2:**

#### *Listado de frutas y verduras según color del arcoíris*

- 1) Blanco: papa, cebolla, coliflor, apio, champiñón, ajo.
- 2) Violeta: berenjena, batata, remolacha, repollo morado, lechuga morada, cebolla morada, rabanito, ciruela, moras, uvas y arándanos.
- 3) Verde: pepino, zapallito, zucchini, manzana verde, palta, lechuga, chaucha, arvejas, espinaca, acelga, brócoli, espárrago, alcaucil, pimiento, cebolla de verdeo, puerro, kiwi y uva.
- 4) Amarillo: choclo, pimiento, ananá, pera, melón, limón, pomelo, durazno y banana.
- 5) Naranja: zanahoria, calabaza, naranja, mandarina, damasco.
- 6) Rojo: Tomate, pimiento, manzana, frutilla, sandía, cereza y frambuesa