Medidas de Acompañamiento

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

El Plan de Frutas y Verduras (Plan F y V)
es un proyecto europeo de promoción del consumo de frutas y verduras

Comienza su implementación en España en el curso escolar 2009-2010 y ha permanecido de forma continuada hasta la actualidad

Tiene un carácter voluntario

Está financiado por la Comisión Europea

Promociona Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Directrices europeas

- ✓ **Distribución de frutas y verduras en la población escolar**
- ✓ **Desarrollar Medidas de Acompañamiento (MA)**

Objetivos generales

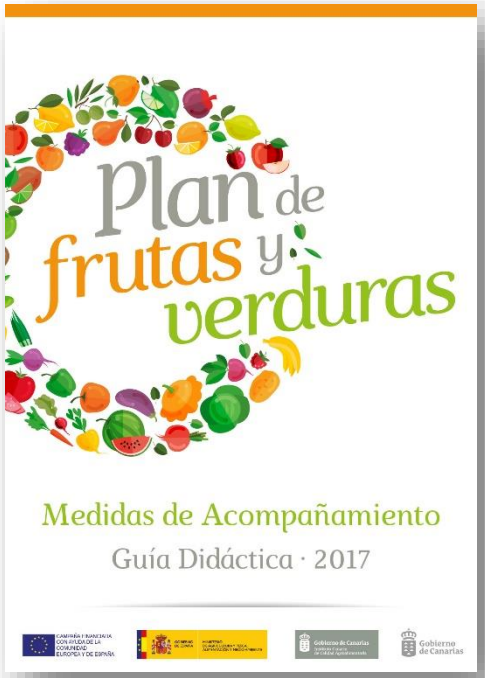
Promover el consumo de fruta y verdura en población escolar y contribuir a la promoción de hábitos de alimentación saludables, favoreciendo la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas o Enfermedades No Transmisibles (ENT) relacionadas con una dieta poco saludable.

Proporcionar y ofrecer frutas y verduras a un número suficiente de niños y niñas en edad escolar, que suponga una igualdad de oportunidades y contribuya a la cohesión social.

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Objetivos específicos

- Establecer vínculos entre la agricultura, el medio ambiente, la alimentación, la actividad física y la salud.
- Ayudar a conectar las zonas urbanas con las rurales productoras de frutas y verduras.
- Incrementar el conocimiento de los aspectos de cultivo, temporalidad, procedencia y comercialización de las mismas.
- Concienciar sobre la importancia de su consumo: aspectos dietéticos y nutritivos de los productos, a fin de que la elección de frutas y verduras se encuentre dentro de los alimentos principales de su alimentación.
- Valorar la repercusión que sobre la salud tiene la ingesta diaria de las diferentes frutas y verduras, en cantidades adecuadas según la edad.
- Promover una alimentación saludable y actividad física diaria. Fomentar su adhesión al Plan como agentes de salud en su entorno.



Material y Método

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores

Dirigido a Educación Infantil: **3-5 años**

Taller 2
Sopa de Frutas I

Dirigido a 1º, 2º y 3º de Educación Primaria: **6-8 años**

Taller 3
Sopa de Frutas II

Dirigido a 4º, 5º y 6º de Educación Primaria: **9-12 años**

Plan de frutas y verduras

Taller 1

Frutas y Verduras en Colores

Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

Objetivo

Que el alumnado aprenda a distinguir las diferentes frutas y verduras, según las características y propiedades de cada una de ellas, al mismo tiempo que se está realizando la degustación durante el recreo.

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Materiales

- Ficha técnica del profesorado
- Panel para rellenar
- Fichas de las frutas y verduras
- Salvamantel

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

Ficha técnica del profesorado

Lámina con los contenidos teóricos de cada una de las frutas y verduras: Plátano, naranja, sandía, melón, papaya, fresa, manzana, pera, tomate y zanahoria.

Informa sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta o verdura.

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

PLÁTANO

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.
Color: Piel: gruesa, amarilla. Pulpa: amarillo marfil.
Olor: Aromático.
Sabor: Dulce cuando madura.
Tacto: Textura blanda. Fáciles de pelar.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera, que es una planta.

Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa. En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

RECOLECCIÓN

TODO el año.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más calorías | 2. Más fibra | 3. Menos agua | 4. Más POTASIO

Importancia:

- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa antes las infecciones y otras enfermedades.
- Por el POTASIO: ayuda a activar los músculos del cuerpo e incluso el ritmo del corazón.

LEMA: *Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía*

NARANJA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.
Color: Piel: anaranjada. Pulpa: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 gajos alargados y curvos.
Olor: Intenso y agradable.
Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono, sobretodo el almidón, se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.
Tacto: Textura blanda. Pulpa llena de jugo.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperatura cálida.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Pocas calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra | 4. Más vitamina C | 5. Más Calcio

Importancia:

- Por las calorías: ayuda a controlar el peso corporal.
- Por agua: puede calmar la sed y alimenta también.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita el estreñimiento.
- Por las vitaminas: colabora con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.

LEMA: *Con las naranjas las tareas no me cansan*

SANDÍA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Pepinoide, casi esférica. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.
Color: Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.
Olor: Suave.
Sabor: Dulce cuando madura.
Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero.

Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España la 12ª posición mundial.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más agua | 2. Menos calorías y fibra | 3. Vitaminas y minerales

Importancia:

- Por el agua: Puede ayudar a calmar la sed e hidrata todo el cuerpo. Es fácil de digerir.

LEMA: *Comiendo sandía empiezo mejor cada día*

MELÓN

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.
Color: Piel: verdosa o amarilla. Lisa o reticulada. Pulpa: blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.
Olor: Suave.
Sabor: Dulce y refrescante.
Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más Vit A y C | 4. Más POTASIO

Importancia:

- Por las calorías: puede ayudar a regular el peso.
- Por el agua: puede aliviar la sed.
- Por las vitaminas y minerales: colabora junto con otros nutrientes en el fortalecimiento de los músculos y en el crecimiento del cuerpo

LEMA: *Comiendo melón te divertirás un montón*

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES

FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PAPAYA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada con semillas negras en su interior.
Color: Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.
Olor: Especial.
Sabor: Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.
Tacto: Textura blanda y frágil. Hay que pelarlas y retirar las pepitas (semillas de color negro) que según el tipo de papaya serán muy abundantes.

CULTIVO

Es el fruto del papayo o papayero, que es una planta de varios metros de altura (2-9 m).

Proceden de Centro América pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida estable.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España se cultiva predominantemente en Canarias.

RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales.*

*Aunque su mayor producción suele ser a principios del verano y en otoño (mayo a noviembre).

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías | 2. Fibra en cantidades moderadas | 3. Moderada cantidad de agua
4. Más vitamina C como las fresas | 5. Más POTASIO

Importancia:

- Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por los azúcares y la papaína: puede colaborar en la buena asimilación, por lo que se incorpora a la alimentación infantil con prontitud.

LEMA: *La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína*

FRESA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semejante a un cono o a un corazón. Varían de tamaño, las fresas son más pequeñas que el fresón.
Color: Rojo brillante a rojo-anaranjado.
Olor: Perfume inconfundible, al estar maduras desprenden un intenso aroma.
Sabor: Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.
Tacto: Textura blanda y jugosa. Se deshacen fácilmente en la boca. No se pelan. HAY QUE LAVARLAS SIEMPRE ANTES DE COMERLAS

CULTIVO

Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

RECOLECCIÓN

Enero a Julio.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra | 4. Más HIERRO y vitamina C

Importancia:

- Por el agua: podría ayudar a quitar la sed.
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino: evita estreñimiento.
- Por la vitamina C: podría apoyar junto con otros alimentos para la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por su contenido en HIERRO: podría colaborar con otros alimentos con un mayor contenido en hierro para prevenir la anemia

LEMA: *Comiendo fresas la mente se despeja*

MANZANA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semiredondeada, ovoide.
Color: Piel: roja, verde, amarilla o bicolor. Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.
Olor: Agradable.
Sabor: Varía entre ácida y dulce. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.
Tacto: Textura semiblanda.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

Todo el año*.

*Aunque depende de la variedad de las manzanas, por eso se recolectan diferentes manzanas a lo largo de todo el año.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más agua | 2. Más fibra | 3. Más azúcares

Importancia:

- Es una fruta muy bien tolerada. Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero ¡OJO! no sustituye al cepillo de dientes.
- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante. Puede ayudar a disminuir la sensación de hambre. Efecto astringente y laxante según se coma.

LEMA: *Comiendo manzanas mantengo la boca sana*

PERA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Cónica, redondeada o globosa.
Color: Piel: verde. Se mezclan tonalidades con el amarillo, pardo o rojizo. Pulpa: blanca, a veces amarillenta.
Olor: Agradable.
Sabor: Dulce, aunque varía con la maduración en acidez y aspereza. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua. Muy jugosa y suculenta.
Tacto: Textura semiblanda.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del peral. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

Todo el año*.

*Aunque depende de la variedad de las peras, por eso se recolectan diferentes peras a lo largo de todo el año.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más agua | 2. Más fibra | 3. Más azúcares

Importancia:

- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante, retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a disminuir la sensación de hambre.

LEMA: *Con las peras subo y bajo escaleras*

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

Dep. Legal: TF-656/2017

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES

FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

ZANAHORIA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada, cilíndrica y acabada en punta, lo que le da un aspecto cónico.
Color: Piel lisa y de color anaranjado. Pulpa de color anaranjado similar a la piel. Existen algunas variedades de color blanco, amarillo, rojo e incluso morado.
Olor: Aromático.
Sabor: Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.
Tacto: Textura firme.

CULTIVO

La zanahoria es la raíz de una hortaliza con su característico color naranja. Existen más de 2.500 especies.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

RECOLECCIÓN

Mayo a Enero.*

**Aunque se puede recolectar durante todo el año.*

SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Más calorías | 2. Menos agua | 3. Más fibra | 4. POTASIO | 5. Vitamina A

Importancia:

- Por las calorías: Tomadas con moderación ayudan al control del peso y a evitar la obesidad.
- Por el agua: ayudan a hidratar nuestro cuerpo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

LEMA: ***Las zanahorias me dan energía y salto con alegría***

TOMATE

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Diferentes formas dependiendo de la variedad. Puede ser redondo, alargado, semiesférico, entre otras.
Color: Piel fina de color rojiza en la mayoría de los tomates, hay algunas variedades de color verde oscuro. Pulpa de color rojo y con abundantes pipas.
Olor: Aromático.
Sabor: Dulce y con cierto grado de acidez, dependiendo del tipo y del grado de maduración. Los tomates cherry son de sabor más dulce porque tienen mayor contenido en azúcares.
Tacto: Textura blanda.

CULTIVO

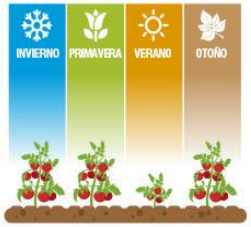
Es el fruto de la tomatera que es una planta cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

RECOLECCIÓN

Casi todo el año.



SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Cantidades moderadas de fibra | 4. POTASIO | 5. Vitamina A

Importancia:

- Por las calorías: Tomado con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.
- Por el agua: aporta hidratación al organismo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

LEMA: ***En los estudios gano los combates comiendo tomates***

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

Dep. Legal: TF-656/2017

Plan de frutas y verduras

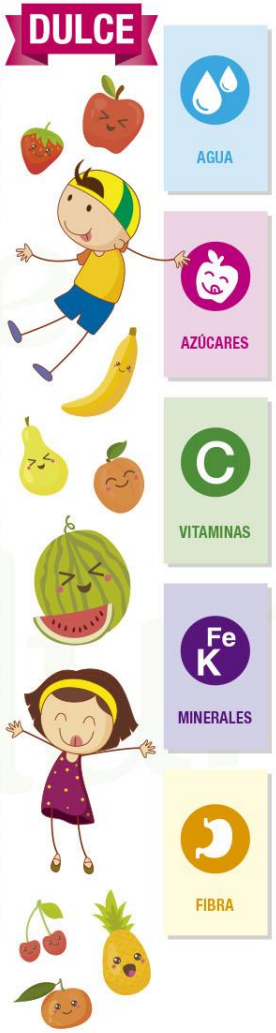
Medidas de Acompañamiento

FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES

TALLER 1

FRUTA / VERDURA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA

Panel



TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Fichas de frutas y verduras

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

Ficha de colores

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

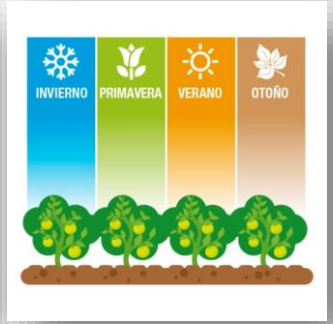
Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

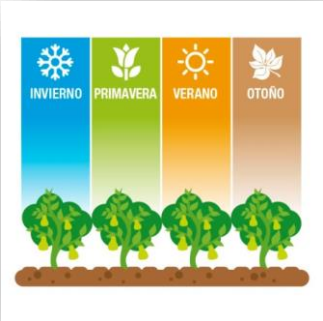
Ficha del árbol o planta

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Fichas de recolección

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años





CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Fichas de salud

Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

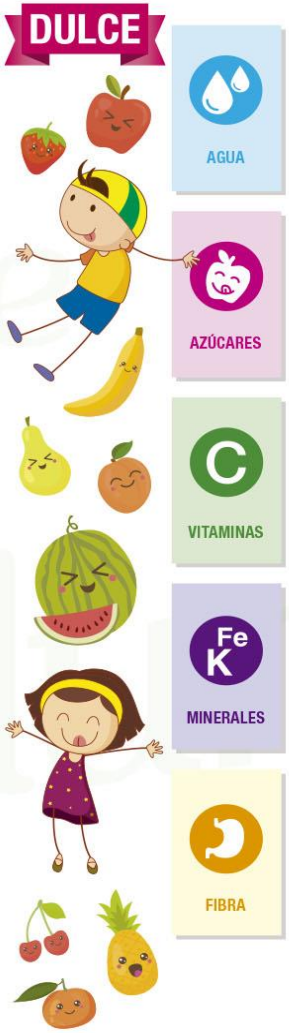
FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES

TALLER 1

FRUTA / VERDURA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA

Método

- ¿Quién conoce esta fruta o verdura?
- ¿Cómo se llama?
- ¿De qué color es? ¿Y por dentro?
- ¿Qué sabor tiene?
- ¿Dónde crece?
- ¿En qué época del año se recolecta?
- ¿Por qué necesitamos comerla?



TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES

TALLER 1

FRUTA / VERDURA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA
Plátano				DULCE	AGUA	Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía
Naranja					AZÚCARES	Con las naranjas las tareas no me cansan
Fresa					VITAMINAS	
Papaya					MINERALES	
					FIBRA	

TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Taller 1

Frutas y Verduras en Colores

Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

Se finaliza cada sesión del taller reforzando la idea del consumo diario de fruta y verdura con el lema siguiente:

COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

Duración

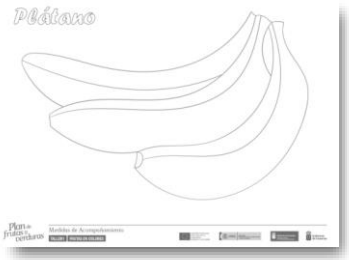
2 sesiones de 45 minutos.

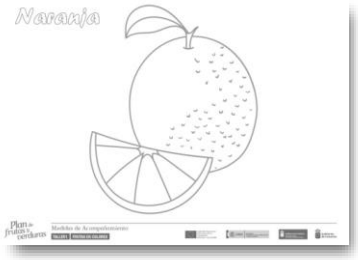
CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

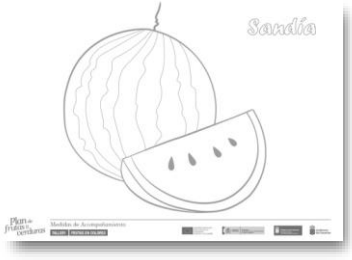
Láminas para colorear

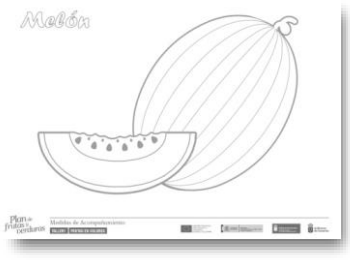
Imágenes de las frutas y verduras para reforzar los conocimientos aprendidos

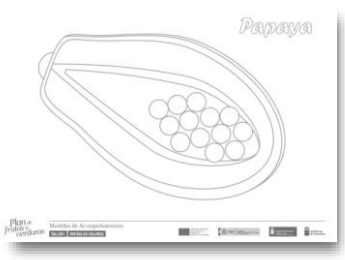
Taller 1
Frutas y Verduras en Colores
Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

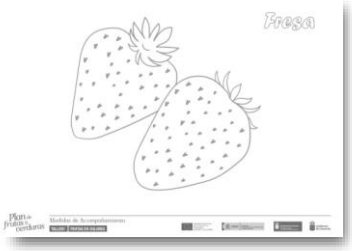


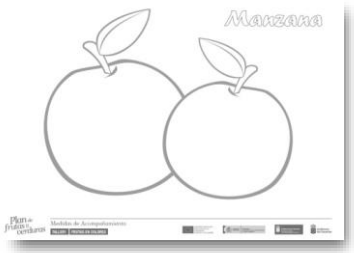


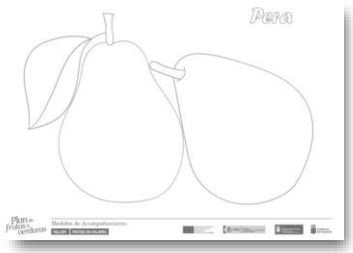


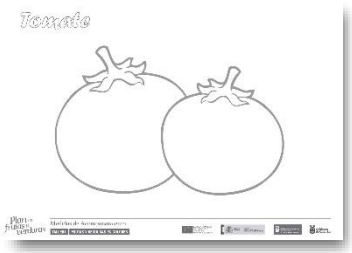


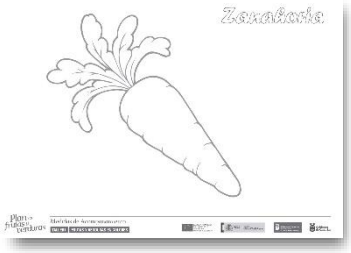












FOTOCOPIAR PARA EL ALUMNADO

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

ENTREGA DE SALVAMANTEL

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES | **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 1. Frutas en Colores
TÍPOLOGÍA	
SOPORTE:	Papel
FORMATO:	Panel
TIPO:	Discontinuo
CONTEXTO:	Educativo

Para diseñar las preguntas, una vez completado el panel, debemos inspirarnos en las tareas lectoras (a la izquierda) asociadas a los diferentes procesos cognitivos

PROCESOS LECTORES		
- Identificar información relevante para el objetivo específico de la lectura. - Buscar ideas específicas. - Buscar definiciones de palabras o frases. - Encontrar la idea principal (cuando está indicada expresamente). - Identificar la ambientación de una historia (p.ej., el tiempo y el espacio).	RECUPERACIÓN-OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN	1. Según nivel: ¿Dónde están las naranjas? ¿Y la papaya?
		2. Nombra una fruta redondita. ¿Hay más con esa forma?
		3. ¿Cómo se llama la fruta alargada y de color amarillo que se pela muy fácilmente?
		4. ¿Cuándo se puede recoger la sandía? ¿En verano, cuando hace calor, o en invierno, cuando hace frío?
- Reconocer una relación no explícita. - Inferir la connotación de una frase u oración. - Inferir la relación entre dos partes del texto. - Elaborar un resumen de las ideas principales. - Deducir las diferencias entre los elementos principales y secundarios. - Encontrar en el texto un ejemplo de algo descrito con anterioridad en términos generales. - Identificar similitudes y diferencias. - Comparar y contrastar la información. - Comprender las relaciones causa efecto. - Determinar el tema o mensaje principal. - Determinar la finalidad del texto. - Inventar un título. - Sacar conclusiones.	COMPRENSIÓN GLOBAL DEL TEXTO	1. ¿Qué cosas buenas nos pasan si comemos fruta?
		2. Vamos a ponerle un nombre a nuestro panel. ¿Cuál te parece que puede ser el mejor?
	INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS	1. ¿Se parecen la sandía y el melón? ¿En qué? ¿Y en qué se diferencian?
		2. ¿Se come la cáscara de la sandía? ¿Por qué? ¿Y la de la fresa?
		3. ¿Qué frutas se pueden recoger sin usar una escalera?
		4. ¿Qué fruta te puede calmar más la sed: el plátano o la naranja? ¿Por qué?
- Valorar la fiabilidad, objetividad, pertinencia de las informaciones. - Aplicar la información obtenida para resolver un problema, tomar una decisión, juzgar la fiabilidad de otro texto, etc. - Considerar que las informaciones obtenidas son insuficientes y decidir, en consecuencia, ampliar nuestros conocimientos recurriendo a otras fuentes. - Juzgar la calidad de los argumentos que justifican determinadas afirmaciones (sobre hechos, opiniones,… - Juzgar si el texto es atractivo a la vista e invita a ser leído. - Valorar si su forma es adecuada en cuanto al género al que pertenece y a su soporte. - Considerar la adecuación del estilo utilizado según factores como el tema, el propósito, el ámbito social, el tipo de destinatario, etc. - Reconocer el papel de determinados procedimientos retóricos para hacer la comunicación más eficaz: repeticiones, paralelismos, antítesis, comparaciones, imágenes, exhortaciones, preguntas retóricas,…	VALORACIÓN-REFLEXIÓN SOBRE LA FORMA	1. ¿Te parece bonito el panel de las frutas? ¿Le añadirías algo para que fuera más bonito?
		2. ¿Se parecen las frutas del panel a las que tú ves en el supermercado?
		3. ¿Hay alguna fruta que no conocieras antes?
		4. ¿Añadirías otra fruta diferente?
	VALORACIÓN-REFLEXIÓN SOBRE EL CONTENIDO	1. Si vas a la tienda en invierno, cuando hace frío, ¿podrás comprar sandía? ¿Y fresas? ¿Qué otras frutas podrás comprar?
		2. Tienes una amiga que te dice algunas veces que está cansada. ¿Qué fruta le dirías que debe comer?
		3. ¿Qué vas a contar en casa sobre las frutas?
		4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES | **COMPARA Y CONTRASTA**

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

	FORMA	
	TACTO	
	COLOR	
	OLOR	
	.....	

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES
(Con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

Lleva un abrigo
amarillo y largo
si quieres comértelo
tendrás que quitárselo

EL TOMATE

No toma té,
ni toma café,
y está colorado
dime, ¿qué es?

LA SANDÍA

A mi me tratan de santa
y conmigo traigo el día.
soy redonda y encarnada
y tengo la sangre fría

LA FRESA

Una señorita muy señoreada,
lleva sombrero verde
y blusa colorada
¿Quién es?

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

Oro parece
plata no es
el que no lo adivine
tonto es

LA PERA

Bailarina parezco,
mi cadera ancha es
si quieres que te la diga,
espera...

LA PERA

Blanca por dentro
verde por fuera
si quieres que te lo diga
espera

LA NARANJA

Adivina adivinanza
¿Qué se pela por la panza,
se lleva en bolsas o cestos
y si es verde tú haces gestos?

LA NARANJA

Era un sol en miniatura
y en la hierba la encontré.
Cuando sin piel la dejé,
me fascinó su frescura ¿Qué es?

LA NARANJA

Primero blanca nací,
después verde me quedé,
y cuando dorada torné,
hiciste un jugo de mí

LA FRESA

Yo soy esa,
color de cereza,
que del suelo a la mesa
te doy la sorpresa

LA FRESA

No te digo mi color,
pues me pongo colorada,
gusta mucho mi sabor
cuando me sirven con nata

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

Verde por fuera
roja por dentro
y con bailarinas en el centro

LA SANDÍA

Soy la redondez del mundo,
de esperanza estoy vestida
y no hay noche para mí,
porque conmigo está el día

EL TOMATE

¿Quieres té? ¡Pues toma té!
¿Sabes ya qué fruto es?

EL TOMATE

Un señor gordito,
muy coloradito,
no toma café,
siempre toma té ¿Qué es?

LAS MANZANAS

Somos verdes y amarillas,
también somos coloradas,
es famosa nuestra tarta
y también puedes comernos
sin que estemos cocinadas

LA MANZANA

Roja por fuera,
blanca por dentro y
dulcesita en el centro
¿Qué es?

LA ZANAHORIA

En rodajas o rallada,
ponla siempre en la ensalada.
Todo lo verás mejor
si disfrutas su sabor

"MOMENTO FRUTA Y VERDURA DE MI FAMILIA"

Traer recetas, dibujos, anécdotas, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de la FRUTA y de la VERDURA

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA — MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias — Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

CENTRO		CÓDIGO DEL CENTRO		ISLA	
CURSO EN EL QUE HA REALIZADO EL PLAN DE FYV				FECHA	
EDAD DEL DOCENTE		SEXO	Hombre ☐ Mujer ☐	TALLER REALIZADO	Taller 1 ☐ Taller 2 ☐ Taller 3 ☐

Por favor, valore del 1 al 10 los siguientes apartados relativos al taller realizado, siendo:

(1) Muy malo // Muy inadecuado // Total desacuerdo // Poco útil // Poco (10) Muy bueno // Muy adecuado // Totalmente de acuerdo // Muy útil // Mucho

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Las Medidas de Acompañamiento (en adelante, MA) del Plan de Frutas y Verduras se han desarrollado según estaba previsto										
2.	La formación recibida ha sido la adecuada para el desarrollo de MA del Plan										
3.	La coordinación con los organizadores del programa ha sido:										
4.	Cuando se han planteado dudas o problemas, la respuesta del equipo ha sido:										
5.	Los materiales se adaptan a los objetivos planteados en el Plan										
6.	El alumnado ha entendido los objetivos del Plan										
7.	En general, ¿está satisfecho con el desarrollo de las MA del Plan?										
8.	El taller ha generado interés en el alumnado para aumentar el consumo de frutas y verduras										
9.	Los conocimientos impartidos junto a la degustación de la fruta y verdura ayuda a modificar la actitud del alumnado respecto al consumo de las mismas										
10.	Se han conseguido los objetivos previstos del taller:										
11.	La participación del alumnado ha sido:										
12.	La duración prevista del taller ha sido:										
13.	Respecto a los materiales didácticos, el contenido teórico le ha parecido:										
14.	La calidad pedagógica de los materiales es:										
15.	La disponibilidad de los materiales ha sido:										

Evaluación del taller por cada grupo

Taller 1

Frutas y Verduras en Colores

Dirigido a Educación Infantil: 3-5 años

HACER FOTOCOPIAS

Los **cuestionarios de evaluación** deben ser enviados por correo postal a:

Plan de Frutas y Verduras

Servicio de Promoción de la Salud

Avenida San Sebastián, 75

38005 Santa Cruz de Tenerife

El papel de la FAMILIA

SER AGENTES DE SALUD EN EL ENTORNO DE SU COMUNIDAD

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LA FAMILIA

INCORPORAR LOS MENSAJES DE SALUD A TODA LA FAMILIA

COLABORAR EN EL REPARTO Y DEGUSTACIÓN DE LA FRUTA Y VERDURA DURANTE LOS RECREOS

AYUDAR AL PROFESORADO:
- REFORZANDO MENSAJES DE SALUD
- VISITANDO MERCADOS, FINCAS, ETC...

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Rosa Gloria Suárez López de Vergara
Médico Pediatra
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Teléfono: 922 95 11 90
rsualop@gobiernodecanarias.org

Mª Dolores Suárez Santana
Psicóloga Clínica
MDSalud
Móvil: 628 844 738
mdsalud@mdsalud.com

Plan de frutas y verduras

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias