

Título

## De visita por la verdulería



**Objetivo:** Conocer la variedad de frutas y verduras, y su importancia para una alimentación saludable a través de la experiencia directa, el uso de los sentidos y la participación activa.

### Desarrollo

- 1 Realizar una visita a una verdulería con la compañía de un familiar.
- 2 Observar la variedad de colores y formas de las frutas y verduras. Consultar los nombres de aquellas que no conozcan.
- 3 Elegir una fruta o una verdura que no les guste o que aún no hayan probado, e investigar:
  - > **¿Dónde se produce esta fruta o verdura?**
  - > **¿Cómo se siembra y cosecha?**
  - > **¿Qué aportes nutricionales posee?**
  - > **¿De qué maneras se puede consumir?**

\*Buscar ejemplos de comidas o postres que se pueden preparar con esta fruta o verdura.
- 4 Con la ayuda de un familiar, preparar una comida que utilice la fruta o verdura elegida. Describir la forma, textura, olor y sabor.
- 5 Escribir la experiencia en una hoja para compartir en la escuela. Se puede describir las sensaciones y pensamientos durante todo el proceso. ¿El sabor te sorprendió? ¿Te gustó más de lo que esperabas?
- ★ Acompañar a las y los estudiantes mientras completan la actividad propuesta en la siguiente lámina.

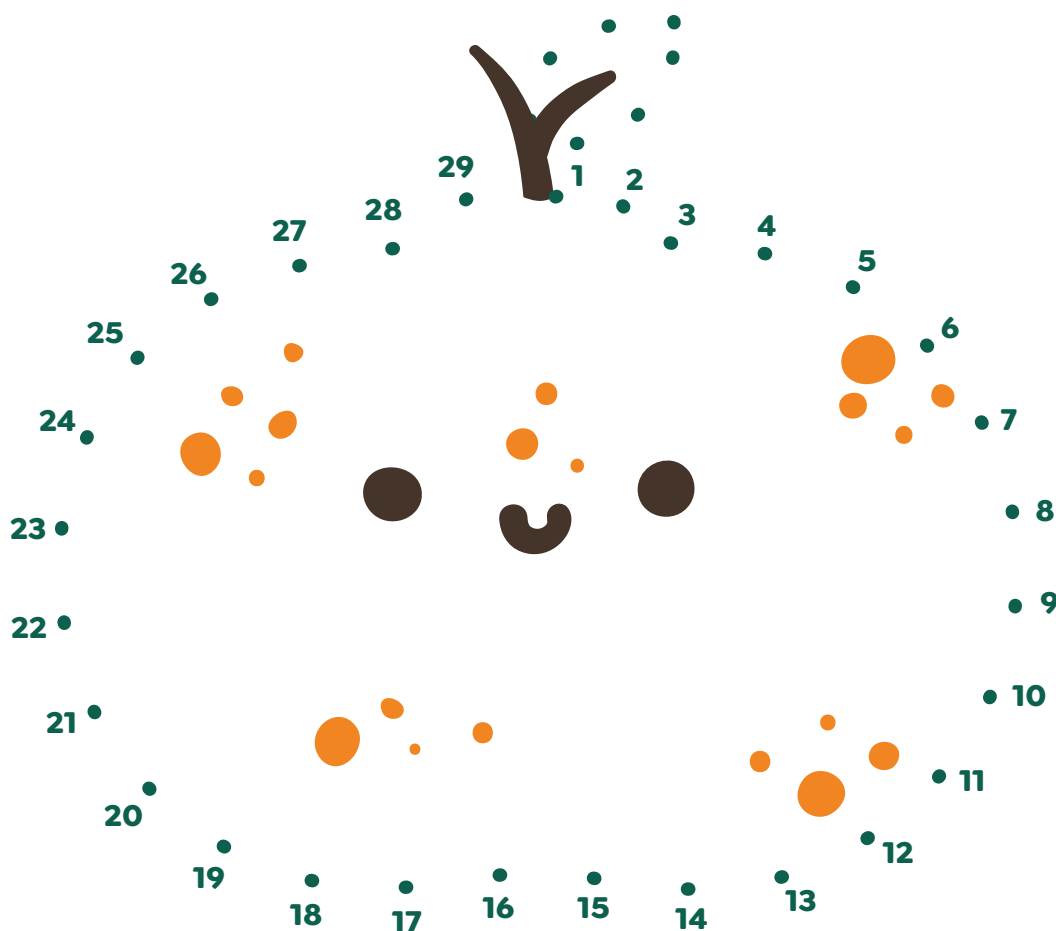


# “De visita por la verdulería”

## Actividades educativas / Primer ciclo



¡Unir los puntos para completar la imagen!



Mandarina

Equilibrá tu salud  
y la del planeta



Conocé más descargando tu **guía gratuita** en  
[www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar](http://www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar)