

A1 – Pren fruita cada dia (P5)

Objectius

Fomentar el **consum de fruita** entre els nens i nenes. Transmetre la necessitat de menjar diàriament fruita i verdura.

Introduir de manera elemental els conceptes d'**alimentació saludable** i **dieta equilibrada**.

Resum de l'activitat

Comencem amb un **conte** “Un conill a l’hort!” sobre la importància del consum de fruites i verdures.

Entre tots munten la **piràmide dels aliments** de feltre gegant. Anem anomenant els diferents pisos de la piràmide i els aliments que hi corresponen.

Els nens seuen en taules per grups i recordem els **gustos** (salat, dolç, amarg i àcid), tot tastant-los, acte seguit **tastem un trosset de fruita** i el comparem amb els gustos que hem tractat.

Recursos tècnics necessaris

Espai: Primera meitat de l'activitat, petit espai on els participants puguin seure al voltant de l'educador, fent un semicercle, per a fer un conta-contes i muntar un puzle 3D de la piràmide dels aliments. En la segona meitat, els nens seuen en taules, organitzats per grups, per a fer el tastet de gustos i de fruita.

Recursos: Aixeta per agafar aigua i taula per posar el material.

