

¿Cómo suenan las legumbres?

Tiga la hormiga y las recetas saludables

Orientaciones para el docente



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, RINCÓN DE MÚSICA Y DE CUENTOS

EDAD: P4 (4-5)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Descubrir las legumbres en la alimentación a través de los cuentos y de la música.

Las legumbres son un alimento básico que nos proporciona diversidad de nutrientes para crecer con salud: energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

El consumo de legumbres en el mundo es muy dispar. Mientras que en países menos desarrollados es el sustento de la alimentación, como en antiguas civilizaciones, en países desarrollados su consumo se reduce a la mínima expresión.

En alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, al menos, entre 3 y 4 veces a la semana, por lo que realizar actividades que promuevan su consumo entre los más pequeños es fundamental.

¿Cómo suenan las legumbres?

Tiga la hormiga y las recetas saludables

Orientaciones para el docente

Trabajo individual:

Tiga la hormiga y la alimentación saludable. Rincón de cuentos

Las recetas con legumbres

Ficha de trabajo individual para descubrir:

A través del cuento Tiga la hormiga*, y las actividades que proponemos, los alumnos conocen cómo una colonia de hormigas consigue reconducir su manera de comer a un estilo de alimentación más saludable que incluye legumbres.

*Cuento ganador del Primer Premio en la Edición 2009 del Concurso de Cuentos Consum.

Si quieres promover el consumo de legumbres con más cuentos, en este [enlace](#) te puedes descargar todos los cuentos de la edición 2009 del Concurso "Cocina un cuento de legumbres y tendrás buenas costumbres"

Trabajo en equipo

Los diferentes tipos de legumbres. Rincón de la música. Construimos unas maracas

Del mismo modo que no todos los instrumentos suenan igual, todas las legumbres tampoco saben igual. Y del mismo modo que diferentes instrumentos se unen para hacer música en una sinfonía, diferentes ingredientes como legumbres, cereales y verduras, se unen para hacer recetas saludables.

En este Rincón de la Música os proponemos que acerquéis las legumbres a vuestros alumnos experimentando con sus sonidos. El objetivo es reconocer qué buen complemento hacer legumbres y cereales, tanto en la música como en la cocina. Qué tipos de legumbres conocemos y cómo suenan cuando hacemos una maraca con ellas.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en Teamconsum