

## EN VERANO... FRUTAS

Carolina Rubio Fernández<sup>1</sup> y M<sup>a</sup>Luz Rojas Núñez<sup>2</sup>

**Dos maestras de Educación Infantil describen con entusiasmo su experiencia con sus alumnos y alumnas de 2 y 3 años a los que progresivamente, y de manera lúdica, fueron desarrollando hábitos de higiene y de alimentación saludable y equilibrada.**

Nuestra Escuela Infantil "La Luz" está situada en Arroyo de la Miel (Benalmádena - Málaga) y permanece abierto todo el año. En sus cercanías se encuentra el parque de atracciones Tivoli. Este centro escolar es un servicio público al que asisten niños y niñas desde sus primeros meses de vida hasta los 5 años. El Ayuntamiento de Benalmádena ofrece una gran ayuda económica a las familias más necesitadas para la permanencia de sus hijos en este centro al mismo tiempo que se encarga de velar por las instalaciones y la calidad del material. Por todo esto le estamos totalmente agradecidas ya que sin su ayuda difícilmente podríamos llevar a cabo una buena labor educativa con nuestros niños y niñas. Esta Escuela Infantil ofrece servicios diversos a las familias, los niños ingresan en la Escuela a tempranas horas de la mañana dejando el lugar por la tarde. Contamos con servicio de comedor, siesta, merienda, además de las horas que nos quedan fuera de la asistencia básica que dedicamos a ofrecer a nuestros alumnos experiencias múltiples de enseñanza- aprendizaje como la que les contamos a continuación.

### **CÓMO SURGIÓ ESTA EXPERIENCIA DE VERANO**

Enfrente de nuestra escuela se instala todos los viernes un mercadillo, conocido aquí como "el barato" por el que todos los niños tienen que pasar para acceder al centro. Veníamos observando que los viernes a causa del mercadillo, algunos niños entraban en la escuela con una bolsa de chucherías. Aquel viernes, Pedro llegó a la clase con su bolsa de golosinas (como todos los viernes), comentando este hecho entre nosotras surgió la idea de llevar a cabo una experiencia sobre la fruta del verano, sabemos que no todos los niños consumen chucherías con asiduidad pero somos conscientes (la experiencia nos ampara) de que a edades un

poco más avanzadas ya conocen todas las chucherías, los establecimientos de su venta y los nombres de cada una de ellas, es por eso por lo que pensamos en prevenir en vez de actuar cuando ya esté el problema. Aunque en este municipio se desarrolla un "Día de la fruta" (proyecto subvencionado por la CEE en un día). Esta actividad se encuentra recogida en el currículum escolar del municipio (Tema transversal), el hecho de que algunos niños llegaran con las bolsas de chucherías nos hizo pensar en llevar a cabo una experiencia diferente, ya que muchos de nuestros alumnos desconocen las variedades de frutas del verano (características, textura, sabor...) debido a su corta edad (2 /3 años). Pedro fue el primero en convertir las chuches de los viernes en una rutina porque todos los viernes tomó la costumbre de traer chucherías a la escuela, otro viernes nos encontramos con Mirián y Marina también con chuche-

rías. El hecho empezó a preocuparnos y decidimos ofrecer la posibilidad de dar a conocer a nuestros alumnos una alimentación sana y saludable, y así profundizamos en los contenidos transversales referentes a este tema. Durante el desarrollo de esta experiencia hemos visto la necesidad de potenciar los más elementales hábitos de salud e higiene referidos a la alimentación, lavado de los dientes, cara y manos.

### **QUÉ PRETENDEMOS:**

Entre los objetivos que nos propusimos alcanzar con el desarrollo de esta actividad en el centro se encuentran los siguientes:

- Despertar el gusto y la necesidad de comer fruta en los niños y niñas.
- Iniciar en la adquisición de hábitos de higiene bucal.
- Considerar la higiene como un medio que ayuda a sentirse bien.
- Valorar los beneficios de los hábitos de higiene y una dieta equilibrada para mantener un estado saludable.

### **ACTIVIDADES:**

#### **Previas:**

- Sugerimos a los padres/madres que



<sup>1</sup> Maestra de Educación Infantil.

<sup>2</sup> Maestra de Educación Musical.

los viernes antes de entrar en la escuela dieran un paseo con sus hijos e hijas por el mercadillo (aquellos padres que dispusieran de tiempo) y aprovecharan para enseñar a sus hijos e hijas las diferentes mercancías que se encuentran en los puestos de venta. Aprovecharán para comprarles una pieza de fruta que más tarde comerán en el desayuno.

- Una vez hayan entrado los niños a la escuela hacemos una asamblea, preguntando a los niños su experiencia en el mercado (si les ha gustado, qué puestos han visto, qué frutas han comprado...) los niños que no han podido hacer la visita escucharon expectantes lo que sus compañeros comentaban e incluso hemos sabido que algunos han insistido a sus padres una visita a este mercado.

- Nos comemos las frutas que han traído los niños. Ya teníamos aquí la primera experiencia. Fue muy interesante comprobar que muchos niños llegaban con su fruta muy motivados porque las habían comprado ellos mismos. Pedimos colaboración al centro para que nos facilitara diferentes clases de frutas veraniegas, cuya ayuda fue prestada al instante.

Ya podíamos empezar a trabajar en nuestra propuesta.

## **Día 1:**

- Conocimientos previos: con preguntas como: ¿quién vende la fruta?, ¿Qué tipo de fruta has visto en el mercado?, ¿Cuál os gusta más?...

- Presentamos las frutas aportadas por nuestro centro y con la colaboración de las cocineras las troceamos y algunas las dejamos enteras para que conocieran su forma. Las nombramos, oímos, tocamos, saboreamos una por una, posteriormente los niños eran libres de elegir la fruta que querían comer y las comieron muy gustosos.

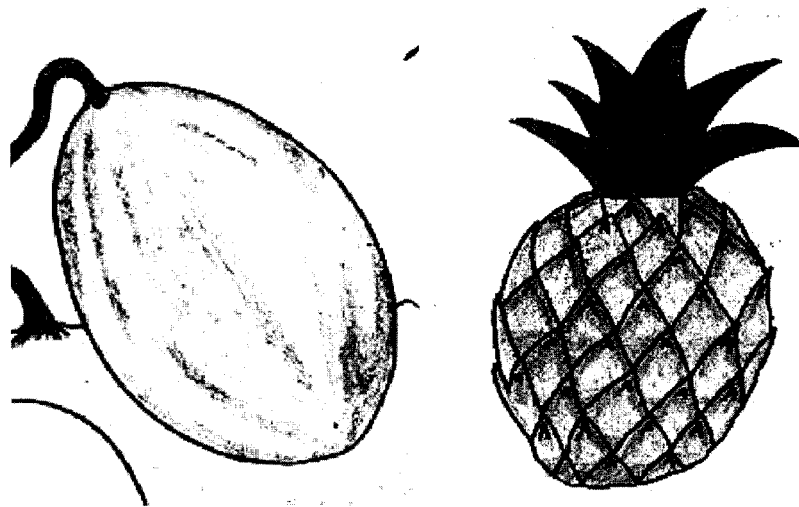
## **Día 2:**

- Narramos un cuento creado a propósito para la ocasión, con láminas motivadoras y con las frutas originales delante, en el que se da a conocer los lugares donde crecen ciertas frutas y cómo van creciendo hasta convertirse en frutas maduras (Anexo).

- Después del cuento preguntamos a los niños dónde vivían ciertas frutas y todos supieron contestar, esto nos demostró que el cuento había surgido efecto.

- Aprendemos una adivinanza: "oro parece plata-no es, si no lo adivinas, no lo ves".

- Con revistas publicitarias del supermercado seleccionaron las frutas que





iban encontrando y con nuestra ayuda rasgamos las frutas para pegarlas en un mural que expondríamos en la clase.

### Día 3:

- Desayuno y merienda con frutas, fomentando hábitos de higiene como lavarse las manos antes y después de tomar alimentos.

- Coloreamos láminas con dibujos de frutas para decorar nuestro comedor.

- Aprendemos una canción y la bailamos:

A mí me gusta la fruta, por eso canto yo, Frutas sí, chuches no. (Estríbillo).

Con ellas crezco yo, fuerte me pondré, Sandía y melón de postre tomaré. (estribillo)

En cambio las cerezas, me las pongo de pendientes

Y si jugando me entra hambre  
Sólo tengo que hincarle el diente.  
(estribillo)

El melocotón es sonrosado y las uvas verdes son.

(estribillo)

### Día 4:

- Proyectamos la película "Conde Plácida", distribuida por Colgate, cuyo contenido trata de cómo combatir la

caries y el sarro gracias al cepillo de dientes.

- Pedimos a los niños que traigan sus cepillos de dientes para usarlos después de comer, muchos lo trajeron y no se les olvida ni un día lavarse los dientes.

- Pintamos frutas con pintura de dedos para hacer un mural en la entrada de la escuela.

- Cantamos la canción de las frutas que ya han aprendido, al menos el estribillo.

### Día 5:

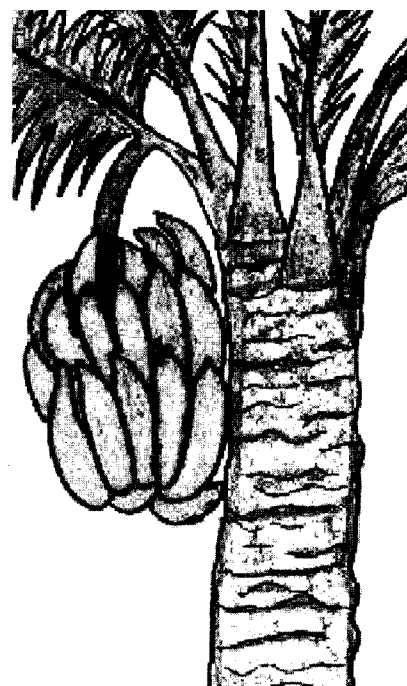
- Volvemos a narrar el cuento de las frutas.

- Hacemos una excursión a la entrada de la escuela donde colocamos el mural que hicimos el día anterior.

- Comemos frutas que han vuelto a traer los niños del mercadillo. Como apéndice final nos gustaría comentar el hecho de que Pedro, al viernes siguiente de nuestra experiencia volvió con chuches al cole, éste al ver los manjares que estábamos degustando todos (frutas) y a causa también de la desaprobación de sus compañeros puso en nuestra mano la bolsa de chucherías que traía pidiendo a cambio un trozo de melocotón.

Esta experiencia tan gratificante y

motivante para nosotras nos decidió a querer compartirla con vosotros, lectores de la revista, para dar a conocer nuestro centro, tan asistencial como educativo.



## ANEXO:

### Cuento: "La aventura de las frutas de verano"

Hace mucho tiempo, los árboles así como los arbustos y plantas, se adornaban con flores en la primavera; luego estas flores se transformaban en frutos cuando llegaba el verano. Ahora sucede de igual manera, sólo había una diferencia y es que nacían, crecían y envejecían en sus ramas. Las frutas de los árboles vivían en sus ramas, en las que el sol les daba color. Desde el verde duro y fuerte hasta el amarillo y dorado o el rojo que lucen algunos frutos maduros. El viento con su soplo los movía en sus ramas como si estuvieran en un columpio. Por su parte, a los frutos que nacían en los arbustos y plantas le sucedían un tanto de lo mismo, ya que el viento balanceaba sus hojas, el solo les daba color y el agua les daba fuerza para crecer.

Los árboles, arbustos y plantas que componían el huerto en el que transcurre nuestra historia se encontraban cercanos a un riachuelo alegre y juguetón, pues el correr de las aguas removía el fondo y las piedrecitas chocaban unas con otras, resultando un agradable sonido.

En el huerto crecían diferentes árboles, arbustos y plantas que ofrecían también diferentes frutos como melocotones, cerezas, plátanos, peras, uvas, piñas, melones, sandías,... En fin, muchas y deferentes frutas. Un día de los primeros del verano, cuando las frutas estaban poniéndose maduras, un melocotón miró hacia el suelo y comprobó que allí también había frutas en sus diferentes arbustos y plantas. Dirigiéndose a un compañero le dijo:

- ¡Mira! Ahí abajo también hay frutos como nosotros.- a lo que contestó su vecino:
- Pues es verdad, deberíamos comunicarnos con ellos.
- He! ¿Qué hacéis por ahí abajo?

Los asombrados frutos de los arbustos y plantas miraron todos hacia arriba, contestando al unísono:

- Ya veis, tan gusto dorándonos al sol, acariciados por la brisa del viento y fresquitos por el agua del río.

Los melocotones, cerezas y uvas sintieron unas ganas locas de bajarse de sus ramas y unirse a sus vecinos del suelo, pero no podían soltarse de sus ramas. Lo mismo les pasó a sus nuevos amigos, pues ellos tampoco podían desprenderse de sus ramas y subir a los árboles.

- No podemos bajar.- dijeron las cerezas.

- Para nosotras es imposible.- exclamaron las uvas.- además como tenemos que ir todas juntas.

- Creo que nosotras lo tenemos más difícil, pues no sabemos ni podemos trepar a vuestras ramas.- contestaron los melones y sandías.

Las piñas que escuchaban a sus compañeros, se unieron a la charla.

- Nosotras estamos en medio, ni podemos subir, pero tampoco podemos bajar hacia vosotras. ¿Qué podemos hacer?

Un amarillo y elegante plátano dijo:

- Podríamos hablar con el sol, él sabe mucho y seguro que encuentra una solución para que podamos reunirnos y jugar un poco todos juntos.

Todos muy contentos gritaron:

- ¡Bien!, ¡Vale, vale!

El plátano miró hacia el cielo, separándose un poquito de sus compañeros, de la piña platanera y llamó al sol.

- Amigo y querido sol, escúchanos, queremos pedirte ayuda. Todos los frutos del huerto queremos estar juntos y jugar al menos un ratito. El sol brilló con más fuerza y con voz de viejo sabio y exclamó:

- No depende solo de mí, tendremos que hablar con el viento y el agua, pues juntos hacemos que todos vosotros viváis.

Llamó al viento y al agua y les comunicó la petición de nuestros amigos los frutos. Después de la reunión se dirigieron a todos hablándoles de esta forma:

- Sabéis que siempre habéis estado pegados en vuestras ramas y que ahí habéis vivido desde que nacisteis, maduráis y os marchitáis, ese es vuestro ciclo vital. La petición que nos hacéis implica que rompamos este ciclo y vuestras vidas sean mas cortas, pues al separaros de vuestras ramas moriréis antes.

- No nos importa, queremos estar juntos aunque eso signifique que moriremos antes.

El sol continuó diciendo:

- No se hable más. Hoy se ha hecho muy tarde y tengo que ir a dormir, esta noche el viento moverá suavemente vuestras ramas, el agua os refrescará y os hará crecer; yo, por mi parte, cuando me levante, cuando me levante, extenderé mis rayos para calentaros y maduraros, al medio día os desprenderéis de vuestras ramas y seréis libres. Y el sol se ocultó detrás de la montaña para dormir. Aquella noche les pareció muy larga a los frutos y se quedaron dormidos esperando que amaneciera. El viento y el agua hicieron su trabajo. Cuando amaneció se fueron despertando todas las frutas y comprobaron que estaban gorditas y frescas. Muy animadas esperaron que los rayos del sol les dieran esos colores maravillosos de la fruta madura. Al medio día y, como había prometido el sol, se fueron despegando de sus ramas. Las frutas de los árboles caían alegres al suelo. También las frutas de los arbustos caían al suelo y las frutas del suelo, como la sandía y los melones, se soltaban de sus ligaduras. Todas las frutas se reunieron en un descampado del huerto y allí corrieron, cantaron y jugaron. Desde entonces, cuando las frutas están grandes, jugosas y maduras se desprenden de sus ramas y están dispuestas para que todos los niños y niñas y también los mayores disfruten comiendo tan delicioso alimento, que nos dan vitaminas y minerales para hacernos sanos y fuertes.

Y colorín, colorado...

