

AULA DE ALIMENTACIÓN

Taller de los **Sentidos**:

- Juego de adivinar el alimento con los ojos tapados.
- Describir características del alimento (textura, temperatura, forma, olor, gusto).
- Aprendimos a utilizar los 5 sentidos y cómo influyen a la hora de elegir los alimentos.

Taller de **Lácteos**:

- Importancia del consumo de lácteos.
- Propiedades.
- Raciones diarias necesarias.
- Explicación de la elaboración del yogur.
- Cata de lácteos.

Taller de **Verduras**:

- Introducción a su consumo desde la infancia.
- Maneras de cocinarlas y tomarlas.
- Importancia de su ingesta a diario (propiedades)
- Elaboración propia de un canapé de verduras (propiedades de cada verdura)

Taller de **Frutas**:

- Importancia de su inclusión en el desayuno.
- Juego de comentar características de algunas frutas.
- Propiedades de las frutas.

- Elaboración de una brocheta de frutas y un tentempié con mermeladas.

Taller de **Protocolo en la mesa:**

- Concurso para poner la mesa.
- Aprendimos los hábitos higiénicos, la postura, colocación de los platos, cubiertos, vasos, etc.
- Comentamos sobre refranes de alimentación.