



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 es mucho menor.

En alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, al menos, entre 3 y 4 veces a la semana, por lo que realizar actividades con los más pequeños, para ayudarles a conocerlas y animarles a consumirlas, es fundamental.

Os proponemos dos actividades para trabajar con rincones. ¡Esperamos que os gusten!

Trabajo en equipo

- 1 _ El cuento de Tiga la hormiga y las recetas saludables
- 2 _ Construimos unas maracas

1 _ El cuento de Tiga la hormiga y las recetas saludables

En la siguiente [presentación de CANVA](#), podéis seguir el cuento de Tiga la hormiga para el **Rincón del Cuento**.



Es una adaptación del cuento ganador del primer premio del Concurso de Cuentos, conmemorativo del Día Mundial del Consumidor, en la edición del año 2009, en la que bajo el lema “Cocina un cuento

Orientaciones para el docente

con legumbres y tendrás buenas costumbres”, escolares de educación primaria, secundaria, educación especial y centros ocupacionales, nos contaron porqué es importante incorporar legumbres en nuestra dieta para crecer sanos y fuertes.

A medida que avanza el cuento de Tiga, , mientras ayudan a nuestra protagonista a completar las letras que faltan, además de descubrir qué ricas están las legumbres, el alumnado verá que en la cocina se pueden combinar con otros ingredientes y de este modo, aprenden sobre alimentación saludable.

Y finalmente, Tiga les animará a que dibujen qué alimentos les gustaría incluir en la receta de legumbres de este hormiguero tan especial.

Además, en este enlace al [libro de cuentos de la Edición 2009 del Concurso Día Mundial del Consumidor](#), encontrarás cuatro deliciosos cuentos más sobre legumbres, para tener buenas costumbres.



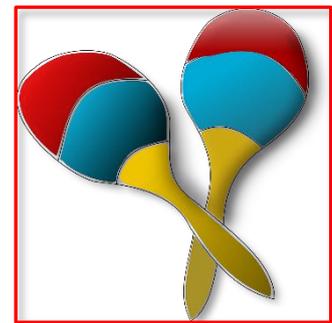
2 _ Construimos unas maracas

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.

Orientaciones para el docente

En este **Rincón de la Música y Rincón Manipulativo** os proponemos que acerquéis las legumbres a vuestros alumnos experimentando con sus sonidos. El objetivo es reconocer qué buen complemento hacen 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.

En primer lugar, para los que no conocen el instrumento, les puedes mostrar este [vídeo de YouTube](#) de 15 segundos, en el que Queen instrumentos muestra cómo agitar las maracas para que suenen.



Y en la siguiente [presentación de CANVA](#) puedes ver qué materiales necesitáis para construir las maracas, con el objetivo de pasar un rato divertido mientras descubren los diferentes tipos de legumbres y cereales que forman parte de la alimentación saludable.

¿CÓMO SUENAN LAS LEGUMBRES?
Tiga la hormiga y las recetas saludables

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- **Acercar** las legumbres al alumnado experimentando con sus sonidos.
- **Reconocer** qué buen complemento hacen legumbres y cereales, tanto en la música como en la cocina.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- **Diversidad de legumbres:** alubias blancas, moradas y pintas, judiones, garbanzos grandes y pequeños, lentejas castellanas, pardinas y peladas o rojas.
- **Cereales:** arroz blanco, integral, quinoa blanca y roja, y cualquier otro cereal en grano que podáis conseguir
- **Cajitas de cartón** para mostrar las legumbres y los cereales sin que se desparramen.

DINÁMICA

En primer lugar, **en grupos de 3-4 alumnos** es interesante que las **toquen** y descubran qué sonido hacen al **frotarlas** con las manos, al sacudirlas en la caja y de cualquier otra forma que se les ocurra para descubrir cómo suenan, siempre dentro de un orden.

Una vez todos han experimentado con las cajas, anímales a que **reconozcan a qué instrumento musical se parece** el sonido de las legumbres y los cereales.

Finalmente les puedes animar a **hacer su propia maraca**. Para ello necesitarás **las legumbres, los cereales y rollos de papel de wc junto con palitos de helado**. Anímales a combinar legumbres y cereales para su maraca. Y al final, entre todos podéis hacer una alegre sinfonía.