



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS,
CIENCIAS, EDUCACIÓN ARTÍSTICA

EDAD: 3º (8 - 9 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Los frutos secos y semillas son alimentos muy completos que aportan diversidad de nutrientes que el organismo necesita: vitaminas y minerales, hidratos de carbono y proteínas.

En las actividades que proponemos a continuación, el alumnado descubrirá, a través de actividades y juegos qué beneficios aporta tomar un puñado de frutos secos y/o semillas cada día, y de qué manera hacerlo con recetas sencillas elaboradas por ellos mismos.



Los frutos secos y semillas aportan diferentes nutrientes que nos ayudan a crecer fuertes y sanos.

Y cada uno de ellos tienen una función en nuestro organismo.

¿Sabes cómo ayuda a tu cuerpo comer cada día un puñado de frutos secos y semillas?

- 1/ Nos ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien. Como los semáforos y señales de tráfico para que la ciudad no se colapse.
- 2/ Nos ayudan a construir nuestro cuerpo. Como los ladrillos de una casa.
- 3/ Nos aportan energía. Como la que necesita un coche para funcionar.

¿Sabéis de qué nutrientes estamos hablando?

Antes de empezar con las actividades de equipo, puedes iniciar el tema con esta [presentación de Canva](#) que, a modo de introducción, recuerda las funciones de los nutrientes en el organismo, información que le servirá después para realizar las actividades.

Trabajo en equipo

- 1 _ Adivina adivinanza
- 2 _ Taller recetario de cocina
- 3 _ Juego. La ruleta del otoño

1 _ Adivina adivinanza

El objetivo de esta actividad es poner en común y en gran grupo los frutos secos y semillas que **conocen**, si los toman habitualmente, si recuerdan su sabor o su textura.

Antes de empezar, puedes reflexionar con ellos porqué les llaman frutos secos. A diferencia de una naranja jugosa o un trozo de sandía, cuando comemos una almendra o una nuez no se los llena la boca de agua. Esto es porque el contenido en agua en los frutos secos es muy bajo.

Para refrescar la memoria, en los frutos secos y semillas que con más probabilidad han tomado en alguna ocasión, **ánimales a resolver este [“adivina adivinanza” de Genialy](#) por equipos.**

Finalizada la actividad, **ánimales a que expliquen qué otros frutos secos y semillas conocen, cómo les gusta tomarlos.**



2 _ Taller recetario de cocina

El objetivo de esta actividad es que trabajen en equipo para elaborar recetas de cocina sencillas, incorporando semillas y frutos secos.

La pueden escribir anotando todos los ingredientes y pasos de elaboración o prepararla en formato de video receta comentada. Anímalas a que piensen en el sabor, el color y la textura de los ingredientes que eligen y a que sean creativos. **En cualquier caso, tienen que resultar apetecibles y saludables.**

Y si el aula o un espacio del centro lo permite, podéis prepararlas en directo para qué al estilo, “Master Chef”, el jurado escoja las mejores recetas.



Para que todos los equipos expongan la misma información en su receta, facilítales un formato de receta como el que te [sugerimos en este CANVA](#) y subidlas a una pizarra colaborativa tipo Padlet para que queden todas recogidas.

3 _ Juego. La ruleta del otoño

Os proponemos una divertida actividad para jugar en equipos, en la que **el alumnado refrescará todo lo que ha aprendido en las actividades anteriores y descubrirán cosas nuevas.** De dónde proviene cada fruto seco, qué nos aporta o cómo los tomamos.

Proyecta en la pizarra digital la **“ruleta del otoño” de Genially**. Verás que, de manera aleatoria, al **clickar sobre las flechas, van saliendo frutos secos o semillas y las preguntas.**

Por turnos, los equipos tienen que responder a la cuestión que les plantea la ruleta.

Por ejemplo, si al clickar las flechas, aparece la imagen de las nueces y la pregunta ¿qué nos aportan?, el equipo puede responder algo

como: Las nueces nos aportan hidratos de carbono, que nos proporciona energía al cerebro para responder a esta pregunta.



Cada equipo anota su puntuación siguiendo esta pauta:

- Si acierta la respuesta: suma 1 punto
- Si no la sabe y pasa turno: 0 puntos
- Si no acierta la respuesta: resta ½ punto
- Tú decides cuanto tiempo tienen para responder.

Y la respuesta a de dónde proviene cada fruto seco, es la siguiente:

- Pistacho Pistachero - árbol
- Sésamo Ajonjolí - planta
- Nuez Nogal - árbol
- Castaña Castaño - árbol
- Pipas de girasol Girasol - Planta / flor
- Lino Lino - Planta
- Pipas de calabaza Calabacera - Planta trepadora
- Piñones Pino – árbol
- Anacardo Anacardo – árbol