



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA)

EDAD: 3º PRIMARIA (8-9)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Las legumbres pueden protagonizar desde las noticias más increíbles hasta la ensalada más deliciosa.

Estimular el consumo de legumbres no es tarea fácil. Con lo buenas que son para crecer con salud y no están nada acostumbradas a salir en público o a que las promocionen en la televisión.

Las legumbres nos acompañan en la historia de la alimentación desde que los primeros humanos se asentaron. En algunas civilizaciones, las legumbres fueron objeto de veneración, mientras que en otras fueron moneda de cambio.

Mientras que en alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, por lo menos, entre 3 y 4 veces a la semana, en los últimos años su consumo se ha reducido de manera extraordinaria, sustituyéndolas por alimentos más fáciles de preparar y, en teoría, más fáciles de comer.

No obstante, la mayor concienciación de los consumidores por la alimentación saludable, empieza a poner de nuevo las legumbres en su lugar como alimento básico que nos aporta diversidad de nutrientes para crecer con salud. Todavía nos queda mucho camino para recorrer en este sentido, por lo que te animamos que promuevas el consumo de legumbres de tus alumnos.

Trabajo individual:

Noticias increíbles sobre legumbres

Mi ensalada de legumbres preferida

Ficha de trabajo individual para estimular su creatividad:

Te proponemos que estimules la creatividad de tus alumnos, animándoles a inventarse noticias increíbles, donde los protagonistas son las legumbres. Y también que estimules su consumo proponiéndoles que confeccionen su ensalada ideal para ir de picnic, con legumbres y otros vegetales.

Trabajo en equipo

Descubrir el ciclo de vida y de producción de las legumbres. Taller de investigación.

Con probabilidad la visión que tienen los alumnos de las legumbres se reduce a un plato más o menos atractivo de lentejas, garbanzos o alubias.

En este taller de investigación, te proponemos que tus alumnos se acerquen a las legumbres desde diferentes dos de vista: en la cocina y en el huerto.

El objetivo es que conozcan qué es una legumbre, de dónde procede y cómo se consume, en sus diferentes formas: en grano, en su vaina, germinadas, elaborados a partir de sus harinas.

La actividad está prevista para trabajar en equipos, de manera que mientras investigan puedan reflexionar sobre lo que descubren y aprenden, tanto de las legumbres en general, como de las variedades autóctonas de la zona.