

Fruteamos

¿Por qué este taller?

En Bla-Bla estamos firmemente comprometidos con la educación integral del niño. Esta es la razón que nos ha llevado a organizar periódicamente talleres destinados a **fomentar los hábitos saludables** en todos los aspectos de su vida cotidiana.

"Fruteamos" pertenece a la serie de talleres que dedicamos a la alimentación, dada su importancia para el correcto desarrollo físico, cognitivo y socio-emocional del niño.

Fuente de vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y agua, la fruta fortalece nuestras defensas y posee poderosas propiedades antioxidantes, depurativas, hidratantes y desintoxicantes que refuerzan nuestro organismo, protegiéndolo frente a las infecciones y manteniéndolo sano y saludable. Su elevada cantidad de fibra regula, además, el tránsito intestinal y ejerce un efecto saciante que ayuda a controlar el apetito.

Sin embargo, a pesar de sus muchos beneficios reconocidos y demostrados, la fruta no tiene la presencia en la dieta de nuestros hijos que sería deseable. Ya sea por comodidad o por falta de hábito, con frecuencia es sustituida por yogures o zumos procesados, que carecen de sus nutrientes y propiedades beneficiosas y contienen una elevada cantidad de azúcares refinados, lo que eleva el riesgo de desarrollar obesidad, en el futuro, o patologías asociadas con alteraciones metabólicas como diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares.

En esta labor de instauración de hábitos de alimentación saludables es fundamental la implicación de los padres, como modelo de nuestros hijos (no podemos pretender que coman bien si nosotros no lo hacemos) pero también de los profesores como formadores, y de la escuela, como espacio en el que transcurre gran parte de la vida del niño (y, en el que frecuentemente almuerza y, en muchos casos, desayuna) así como de los responsables de la restauración colectiva.

Bla Bla se suma a esta iniciativa a través de talleres en los que demostramos que comer fruta no solo es sano sino que también puede ser muy divertido.

Actividades

El taller se divide en tres partes:

1. Elaboración de un gran mural con forma de plato, en el que los niños pegan ilustraciones de las distintas frutas que previamente han recortado y coloreado. Aprenderemos cuáles son las frutas propias de cada temporada y qué ventajas aporta cada una de ellas, y explicaremos, de forma sencilla, algunos aspectos básicos como, por ejemplo, cómo hemos de lavar la fruta, a qué se deben los distintos colores, por qué es aconsejable tomar fruta de temporada o por qué es preferible tomar la fruta en piezas enteras a los zumos.
2. Juego de la "Ruleta de la fruta". Esta actividad permite que el niño despliegue toda su capacidad creativa. La primera ruleta muestra una serie de ilustraciones (sencillas) y, la segunda, parejas o tríos de frutas. Cada niño gira ambas ruletas y tiene que crear el objeto que le haya tocado en la primera ruleta con las frutas obtenidas en la segunda.
3. Elaboramos una serie de divertidas recetas a base de frutas que el niño puede preparar después de casa ante sus padres y familiares.

Concluida la actividad, degustamos nuestras obras de arte culinarias.