

## PREPARACIÓN DE HELADOS SALUDABLES

**Población destinataria:** Niños y niñas de de 3 a 5 años.

**Objetivo general:** Que los niños participantes del proyecto incorporen hábitos alimentarios saludables en la vida diaria.

### Objetivos específicos:

Que los niños participantes:

- Conozcan la importancia del consumo diario de frutas.
- Incorporen diariamente frutas a través de diferentes preparaciones.

### Estrategia de desarrollo:

La actividad consiste en la preparación de helados saludables para compartir. Elegir las frutas de estación ya que son más frescas, tiene mejor sabor y un menor costo.

- Las frutas que están todo el año son: banana, naranja, manzana
- Las frutas de otoño e invierno son: banana, naranja, mandarina, manzana, pera
- Las frutas de primavera son: frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, banana, damasco.
- Las frutas de verano son: frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.

### Recursos para 20 niños:

- Leche descremada fluida o agua potable: 500 ml
- Frutas de estación: 1,5 kg
- Licuadora: 1 - 2
- Vasitos para helados: 20 unidades
- Palitos: 20 unidades
- Cinta: cantidad necesaria

### Receta Helado Saludable:

- 1) Elaborar licuado de leche descremada y frutas
- 2) Colocar el licuado en vasitos.
- 3) Agregar el palito de helado sostenido por un trozo de cinta para que quede derecho en el medio.
- 4) Llevar al freezer por 6 hs.