

## VISITA DIDÁCTICA A LA VERDULERÍA

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

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

**Objetivos específicos:**

Que los niños participantes:

- Conozcan la importancia del consumo diario de verduras y frutas.
- Identifiquen las diferentes frutas y verduras según su estacionalidad
- Incorporen diariamente frutas y verduras.

**Recursos:**

- Hoja en blanco para armar lista de compras
- Crayones

**Estrategia de desarrollo:**

La actividad consiste en realizar una visita a una verdulería del barrio con los niños y las familias que quieran acompañar. Previo a la actividad se puede armar en la sala con los chicos una lista de compra de frutas y verduras de diferentes colores.

Es importante remarcar que es bueno consumir una gran variedad de frutas y verduras. Para promover el consumo variado, es necesario elegir entre 4 y 5 colores de frutas y vegetales diariamente. A continuación, algunos ejemplos de variedad de colores que pueden elegir los niños:

- Blanco: pera, banana, cebolla, papa, etc.
- Verde: acelga, lechuga, espinaca, kiwi, uva, etc.
- Amarillo/anaranjado: zanahoria, zapallo, choclo, naranja, durazno, damasco, etc.
- Rojo: tomate, ají, frutilla, sandía, etc.
- Azul/violeta: berenjena, ciruela, uvas, etc.

También es importante respetar la estacionalidad de las mismas, por ello se debe tomar en cuenta a la hora de armar la lista de compras el día y mes de la visita.

**Otoño-Invierno**

Acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo.

## **Primavera**

Remolacha, zapallito, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón.

## **Verano**

Zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo, frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.