



# Alimentación Consciente

**Tema:** Alimentación Consciente

**Duración:** 15-20 minutos

## Prepárese con anticipación :

- Revise los 5 sentidos con sus estudiantes
- Tomen un tour por su jardín, muéstrales a sus estudiantes los diferentes vegetales que están creciendo.
- Implemente la regla de “No digas guacala a la delicia de otros”- en otras palabras, recuerdele a sus estudiantes que todos tienen diferentes gustos y que a otras personas les gustan cosas diferentes.
- Vea el video de cosecha sobre los diferentes vegetales que crecen en un jardín.

## Propósito:

- Para los niños que aún están un poco indecisos en probar comidas nuevas, practique la alimentación consciente
- La alimentación consciente involucra los 5 sentidos para explorar la comida antes de consumirla.
- Usando los otros sentidos (antes de probarla) para explorar las comidas que crecen en el jardín puede ser menos intimidante para un niño que aún no está listo para comer cosas nuevas o desconocidas.
- La alimentación consciente inclusive puede motivar a los estudiantes a practicar otras habilidades importantes en el jardín, como la observación y percepción.

## Ponlo en Acción:

- Haz que los estudiantes cosechen una porción de muestra de cada vegetal que crece en el jardín.
- Antes de probar cada vegetal, anime a los estudiantes a que exploren lo que han cosechado usando los otros sentidos.
- Utilice las siguientes indicaciones para ayudarles a guiar su exploración-
  - **Eche un vistazo.** ¿Cómo se ve? ¿Lo puedes describir?
  - **Huélelo.** ¿Cómo huele? ¿Acaso huele como algo que hayas oído antes?
  - **Escucha.** ¿Si lo agitas, hace algún ruido?
  - **Siente.** ¿Está blando, lizo, abultado, frío, seco, mojado?
  - Finalmente, **pruébalo.** Si no lo quieres comer, dale una lamida. Capaz dale un pequeño mordisco y másticalo cinco veces. Si aún no te gusta, lo puedes sacar de tu boca y ponerlo de nuevo en la tierra.
- Concluye la actividad pidiendo a los estudiantes a que compartan sus anécdotas de algunos de los vegetales favoritos que exploraron o probaron durante la actividad.

## Cavando más profundo:

- Usando tus sentidos para experimentar la naturaleza - Explora tu jardín mas a fondo con estas actividades de los sentidos
- Recetas del Jardín - practica la alimentación consciente mientras preparas la receta.

