



## PRESENTACIÓN

El desarrollo de las habilidades sensoriales se correlaciona con hábitos que son necesarios para promover en la edad escolar: una mayor adherencia al patrón de dieta Mediterránea y un mayor consumo de alimentos saludables.



## OBJETIVOS

- Promover actitudes positivas hacia una alimentación saludable.
- Conocer las sensaciones (olores, sabores y texturas) que somos capaces de percibir a través de la alimentación.
- Analizar la importancia de la alimentación cotidiana como una sensación placentera y un estímulo a nuestros sentidos.
- Fomentar hábitos de vida saludables, divertidos y agradables a nuestros sentidos.

## CONTENIDOS

- + Importancia de una alimentación placentera.
- + Percepciones: desarrollo de los sentidos.
- + Conocimiento de la percepción de los alimentos: gusto, olfato, y textura.



## OBSERVACIONES

Se requiere la presencia y participación de los profesores de la o las clases correspondientes. Sería conveniente que los alimentos a catar sean correspondientes a alimentos de temporada.



## METODOLOGIA

- Para comenzar, el/la monitor/a se presentará a los alumnos con el ánimo de romper el hielo y fomentar un ambiente de colaboración entre el grupo.
- El taller consistirá en la proyección en la que se explicarán los contenidos sobre olfato, gusto, tacto bucal y su influencia sobre la percepción de las sensaciones que la alimentación nos proporciona, “Alimentación y Biblioteca de los Sentidos”. Junto con la actividad práctica “Laboratorio del gusto” para 1º, 2º y 3º de primaria; y “Laboratorio del gusto y las texturas” para 4º, 5º y 6º de primaria.
- La actividad práctica “Laboratorio” consistirá en la degustación de una serie de alimentos en la que podrán apreciar los distintos olores, sabores y texturas con los ojos vendados.
  - Tras haber explicado debidamente la actividad, se dividirá la clase en 6 equipos de aproximadamente los mismos alumnos por grupo.
  - Por turnos, en cada equipo debe haber un niño con los ojos vendados, mientras que el resto de sus compañeros le proporcionan un alimentos, previamente preparado, que deberá reconocer a través de olor y sabor. La cantidad de muestras deberá ser suficiente para que cada uno realice una degustación distinta.
  - Con apoyo de los monitores en todo momento, al final de cada prueba de alimento deberán rellenar una ficha explicativa, en la que anotarán el alimento que reconocido, los olores y los sabores asociados a él.
  - Al final de la actividad procederán a la elaboración conjunta, con la ayuda de todos, de un panel resumen de todos los alimentos probados. A cada uno de los grupos se le asignará un alimento que haya formado parte de la “cata” y uno de los niños, elegido por el grupo, será el encargado de salir a anotar en el mural el alimento reconocido junto con su olor y sabor asociados.

### NÚMERO DE ALUMNOS

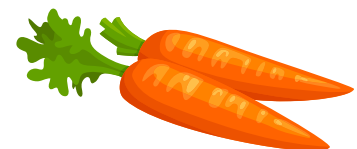
Desarrollo óptimo con 30 alumnos. Máximo admisible: 50 alumnos.

### ESPACIO O LUGAR FÍSICO

- Aula o preferiblemente comedor del centro, que disponga de medios de proyección (proyector, pizarra digital...).
  - Otros espacios comunes.
- Nota: se necesita una mesa amplia para preparar (previo a la sesión) los alimentos.

## DURACIÓN Y COORDINACIÓN

- //// Proyección y explicación de contenidos: 15 minutos.
- //// Cata y realización del panel: 45 minutos.  
El tiempo es flexible, se puede ampliar o reducir.



### MATERIALES DEL TALLER

- \* Presentación ppt “Biblioteca de los Sentidos”.
- \* Fichas de cata.
- \* Alimentos y sus envases.
- \* Antifaz o pañuelo.

### DESTINATARIOS

- ✦ Alumnos de 1º, 2º y 3º de primaria.
- ✦ Alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria.