



Actividad:



“Nuestros jugos naturales”



del JARDÍN INFANTIL al Hogar

Actividades pedagógicas para niños y niñas

¿Cómo lo hacemos?

Las frutas y verduras recién exprimidas son uno de los alimentos más sanos y nutritivos. Rápidos de asimilar y absorber, los jugos naturales aparecen como una excelente fuente de vitaminas y minerales para el desarrollo de niñas y niños. Además ¡Es súper fácil!

1. Conversen respecto de las frutas y verduras, de dónde vienen, cuáles son nuestras favoritas, cuáles son sus propiedades.
2. Vayan a la feria o un negocio y seleccionen aquellas que quieran para el jugo.
3. Pueden combinar sabores (diferentes frutas), saborizar aguas (incorporándoles rodajas de frutas y hierbas aromáticas).
4. Laven sus manos correctamente y utilicen con precaución los utensilios de cocina.
5. Corten en pequeños trozos cada fruta y luego introdúzcanla en la licuadora, agreguen agua. Luego ¡a licuar!, esto si es que optaron por los jugos.
6. Si definieron saborizar aguas corten las frutas en rodajas, seleccionen las hierbas aromáticas, póngalas en un jarro o envase y agreguen hielo si lo prefieren.
7. Pueden servirlos inmediatamente o ¡Si prefieren! Pueden congelar el jugo en cubetas y así disfrutar de helados 100% naturales.

Materiales:

- Frutas que tengan en casa.
- Licuadora.
- Si desean, ingredientes extra como canela o menta.
- Hielo (opcional).

Aprendizajes



**Alimentación
saludable, trabajo
colaborativo,
autonomía,
convivencia.**