



 proyecto    
**educativo**  
**AUSOLAN**





# MASSANA IMPULSA

Alimentamos Experiencias  
Saludables

5





Educación para la salud



Educación para el ocio y tiempo libre



Educación para la convivencia



## Educación para la salud

Desde Ausolan os llevamos a casa las actividades que vuestros hijos desarrollan en el espacio del comedor escolar. Actividades adaptadas para que podáis desarrollar con vuestros más pequeños.





## Cocinar con Massana



### antes de empezar...

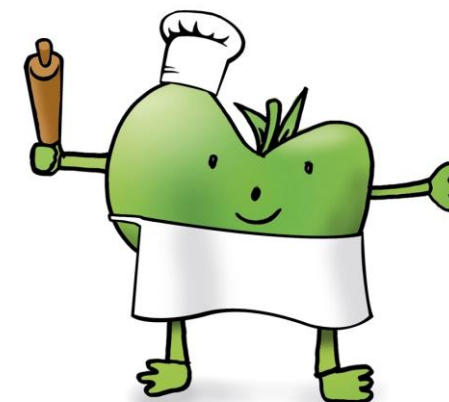
- ✓ Cocinar es maravilloso, pero nunca trabajes sin supervisión adulta. Antes de usar cuchillos, el horno o cualquier electrodoméstico o si dudas al hacer la receta pide ayuda. Recuerda “Todo gran cocinero tiene siempre a su lado un buen compañero”.
- ✓ Usa siempre un delantal y lávate las manos antes de comenzar.  
¡Si estás usando una camisa con mangas primero arremángalas!
- ✓ Lee cuidadosamente la receta antes de comenzar a trabajar. Procura utilizar los ingredientes y las cantidades indicadas.
- ✓ Coloca sobre la mesa todo lo que necesitas, pero deja un espacio libre para que puedas trabajar.
- ✓ Cuando mezcles la comida sostén firmemente el recipiente que lo contiene.
- ✓ Ten a mano una bayeta o papel para limpiar cuando sea y lo que sea necesario.
- ✓ Si se te cae algo al suelo, limpia éste de inmediato, de lo contrario podrías resbalarte.
- ✓ Antes de servir tus creaciones lávate bien las manos.
- ✓ Una vez que hayas terminado de cocinar, ayuda a limpiar y a guardar todo lo que utilizaste.
- ✓ ¡¡¡Y sobre todo recordad que hay que disfrutar y pasárselo bien, y a mancharse las manos!!!!

## TORTITAS DE VERDURAS

### Receta

#### Ingredientes:

- 2 Patatas
- 2 Zanahorias
- 2 Calabacines
- 2 huevos frescos
- AOVE Acetite Oliva V.E
- Sal
- Pimienta negra



A vertical photograph on the left side of the page shows a stack of golden-brown vegetable fritters on a white plate with a green leafy garnish.

## TORTITAS DE VERDURAS

### Elaboración

- Ralla las patatas, las zanahorias y los calabacines. RESÉRVALO
- Bate en un bol los huevos y añade un poco de sal y pimienta.
- Agrega las verduras ralladas y mezcla bien.
- En una sartén, vierte un poco de aceite y calienta. Con una cuchara grande forma tortitas con la masa y fríelas por ambos lados.
- A medida que las saques colócalas sobre un papel absorbente para que elimine el exceso de grasa.
- Espera a que se enfríen y estarán listas.



# El sistema inmune



## Refuerza el sistema inmune de tus hijos

Alimentos para reforzar el sistema inmune



### Cítricos/frutos rojos

Pon Naranja en el desayuno



### Crucíferas

Elaboraciones que les guste



### Vegetales hoja Verde



### Alimentos fermentados

Yogur, kéfir, quesitos...



### Ajo y cebolla

En las bases de las elaboraciones



### Alimentos proteicos y Vitamina D

P. ejemplo: pescado azul





## Refuerza el sistema Inmune de los más peques

- ✓ Casi el 70 % del sistema inmunológico depende de la flora intestinal. Los alimentos fermentados como el kéfir están llenos de enzimas y microorganismos que refuerzan el sistema inmune..
- ✓ Los crucíferos son una familia de vegetales que incluye el brócoli, la col, la coliflor, el repollo y la col de Bruselas. Además de ser productos de temporada, protegen contra diferentes patógenos
- ✓ Las verduras son las mejores aliadas para reforzar las defensas
- ✓ Los frutos rojos figuran entre los mejores antioxidantes del reino vegetal, además de llevar menos azúcar que muchas frutas. Por su parte, los cítricos son una estupenda fuente de vitamina C, ideal para prevenir el resfriado. Con ellos, los smoothies serán deliciosos.
- ✓ El salmón es una estupenda fuente de vitamina D, que el sistema inmunológico necesita para matar bacterias y virus perjudiciales,
- ✓ El humilde y cotidiano ajo es antibacteriano, antiviral, fungicida, anticancerígeno y reduce el colesterol. Utilízalo en las bases de las elaboraciones así como la cebolla. Ellos no lo notarán y estarán protegidos

**Ahora que ya conocemos cómo se puede REFORZAR EL SISTEMA INMUNE, os animamos a que lo probéis en casa con vuestra familia.**



# Educación para el ocio y tiempo libre

AUSOENMARCHA se pone las pilas repasando actividades que hemos trabajado en nuestro Proyecto Educativo en el comedor sin descuidar trabajar la **reutilización de materiales** para la creación de los propios juegos de los niños y niñas. Así evitamos el consumismo.





**EDAD** de 4 a 12 años.

**DURACIÓN** 20 minutos.

**ESPACIO** AusoenMarcha: en casa...

**PARTICIPANTES** En familia.



## Desarrollo de las actividades

### material...

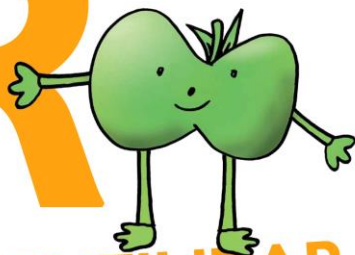
- Papeles de colores, pintados
- Frutas recortadas de revistas
- Pegamento y tijeras



### UN ARCO IRIS DE FRUTA

Animarles a crear un gran arco iris, con papel de seda de colores, para que los más pequeños puedan poner sus frutas y verduras de colores, pintadas o recortadas de revistas, en el lugar del arco iris correspondiente. Luego podemos pasar a la acción y preparar un plato de fruta para la merienda con las frutas que previamente hemos pintado o seleccionado

**R**  
de REUTILIZAR  
y  
REFORZAR



1



## Desarrollo de las actividades

### La merienda...

- Selección de frutas pintadas de la actividad previa

**R**  
de **REUTILIZAR**  
y  
**REFORZAR**



2



### UN ARCO IRIS DE FRUTA

ROJO: Cerezas, Fresas y tomates.

NARANJA: Naranjas, mandarinas y calabazas.

MORADO: Moras, arándanos y ciruelas.

AMARILLO: Limones, peras y piñas.

VERDE: Espinacas, lechugas y manzanas verdes.

BLANCO: palomitas de maíz sin sal para decorar

Para terminar: si lo prefieres en batido, pásalo por la licuadora

## Desarrollo de las actividades

material...

- Papel de periódico
- Tizas

**R**  
de REUTILIZAR  
y  
REFORZAR



3



### LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Haremos una rueda de alimentos, dividida en cuatro zonas. Cada una de ellas representará una estación. Colocaremos las imágenes de los productos en su estación correspondiente.

En la rueda, se realizará una flecha, que nos indicará en que estación nos encontramos. De esta manera, la rueda de los alimentos de temporada nos acompañará durante todo el año, cambiando la flecha, según la estación que nos encontremos.



## Educación para el ocio y tiempo libre



### OBJETIVOS

- ✓ Reforzar un estilo de vida saludable.
- ✓ Aprovechar para potenciar la creación propia de juegos.

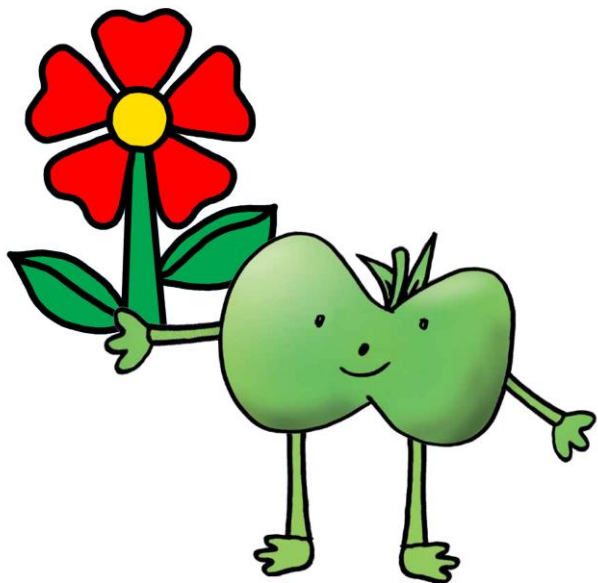
### VALORACIÓN

¿Hemos fomentado la imaginación, pensando en nuevos juegos y además hemos aprendido a comer sano?

# Aprendemos a comer de manera consciente

esta semana...

CATA SENSORIAL



Potenciar la Alimentación Consciente en los niños les permite ser conscientes de su capacidad innata para alimentarse de forma positiva y saludable. Reconocer que tienen esta sabiduría interna les estimula y aumenta su confianza.





## CATA SENSORIAL DE LA MANZANA

EDAD DE INICIO 4 A 6 AÑOS  
HASTA LOS 10 AÑOS

Descubrir los distintos tipos de manzanas a través de los sentidos.

Su textura

Su olor

Su sabor

¡Podemos descubrir que la que más nos gusta igual no es la más bonita!



Enséñales los distintos tipos de manzanas a tu hijo e hija.

Antes de empezar la cata sensorial, probar a hacer la compra de diferentes tipos de manzanas:

Golden  
Granny Smith  
Red Starking  
Reineta  
Fuji  
Royal Gala  
Pink Lady  
Honeycrisp

Manzana Aritza  
Manzana Errezil  
Manzana verde-agria  
Manzana para sidra natural  
Manzana Udare marroi

- Para hacer una cata sensorial es importante que con un pañuelo juguemos a vendarnos los ojos.
- Colocar las manzanas de diferentes clases en una fuente, frutero o cesta.
- Numeraremos las clases de manzanas pero que el participante no pueda verlas.
- El juego consiste en seleccionar una manzana:
- Tocarla
- Olerla
- Probarla
- Y puntuarla
- Después al finalizar veremos cuál ha sido la ganadora.



## Educación para la convivencia

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo en hábitos de autonomía. En estas semanas no olvidemos la práctica de nuevas conductas que fomentan la autonomía de los peques.



## Consejos Massana

MANTÉN ORDENADOS TUS JUGUETES.

Enséñales de forma divertida

Concienciar a los niños desde pequeños de que las tareas domésticas es cosa de todos y que cada miembro de la familia tiene que participar para que la casa esté limpia y ordenada es fundamental. Los juguetes con los que juegan también forman parte del hogar y tras jugar se han de recoger y guardar



A background image of a young child sitting at a desk, looking towards the camera. The image is partially obscured by a large, semi-transparent circular graphic on the left side of the page.

## Programa de Desarrollo de HÁBITOS

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo para el desarrollo de hábitos de autonomía. Enseñarles a recoger y organizar sus juguetes forma parte de un nuevo hábito que han de aprender los peques

Con nuestro Programa Educativo para el Desarrollo de Hábitos en Educación Infantil y Primaria tratamos de promover hábitos saludables de en niños y niñas de 3 a 12 años, con la necesaria implicación de las familias.

PRACTICA CON EL EJEMPLO.  
ESTABLECE RUTINAS  
MARCA PEQUEÑAS ACCIONES O PASOS PARA IR CONSIGUIENDO.  
SE CONCRETO Y PRECISO – “RECOGE TU HABITACIÓN”  
SE COMPRENSIVO Y REALISTA – AYÚDALE.  
ORGANIZA EL ESPACIO PARA QUE TODO ESTÉ A SU ALCANCE  
CONVIÉRTELO EN UN JUEGO  
REFUERZO POSITIVO – REFUERZA CADA PASO





## Mantén ordenados tus juguetes

Esta son algunas recomendaciones

Ten un lugar para cada artículo.

Pon en orden una rutina.

Utiliza las estanterías.

Proporciona asistencia cuando lo necesite.

No utilices sobornos ni recompensas.

Muestra al **niño o niña** dónde guardar la ropa.

Utiliza contenedores.

Organiza de abajo hacia arriba.

Menos es más: cada cierto tiempo revisar los juguetes y donar o reciclar los que ya no les gusten





## CONVIÉRTELO EN UN JUEGO

Dar una pauta. Levantar los juguetes imitando los movimientos de un robot. El roleplay es una forma de estimular su imaginación y funciona para niños de Adaptar un juego que ya conozcan.

El clásico juego de la estatua puede servir muy bien a la hora de levantar los juguetes del piso y ponerlos en su lugar.

También tirar los dados para ver qué le toca ordenar a cada uno. Incluir la música como elemento.

Preparar una playlist con canciones movidas que a los chicos les encanten y proponer que el momento de la limpieza sea a su vez un evento en familia que todos disfruten.



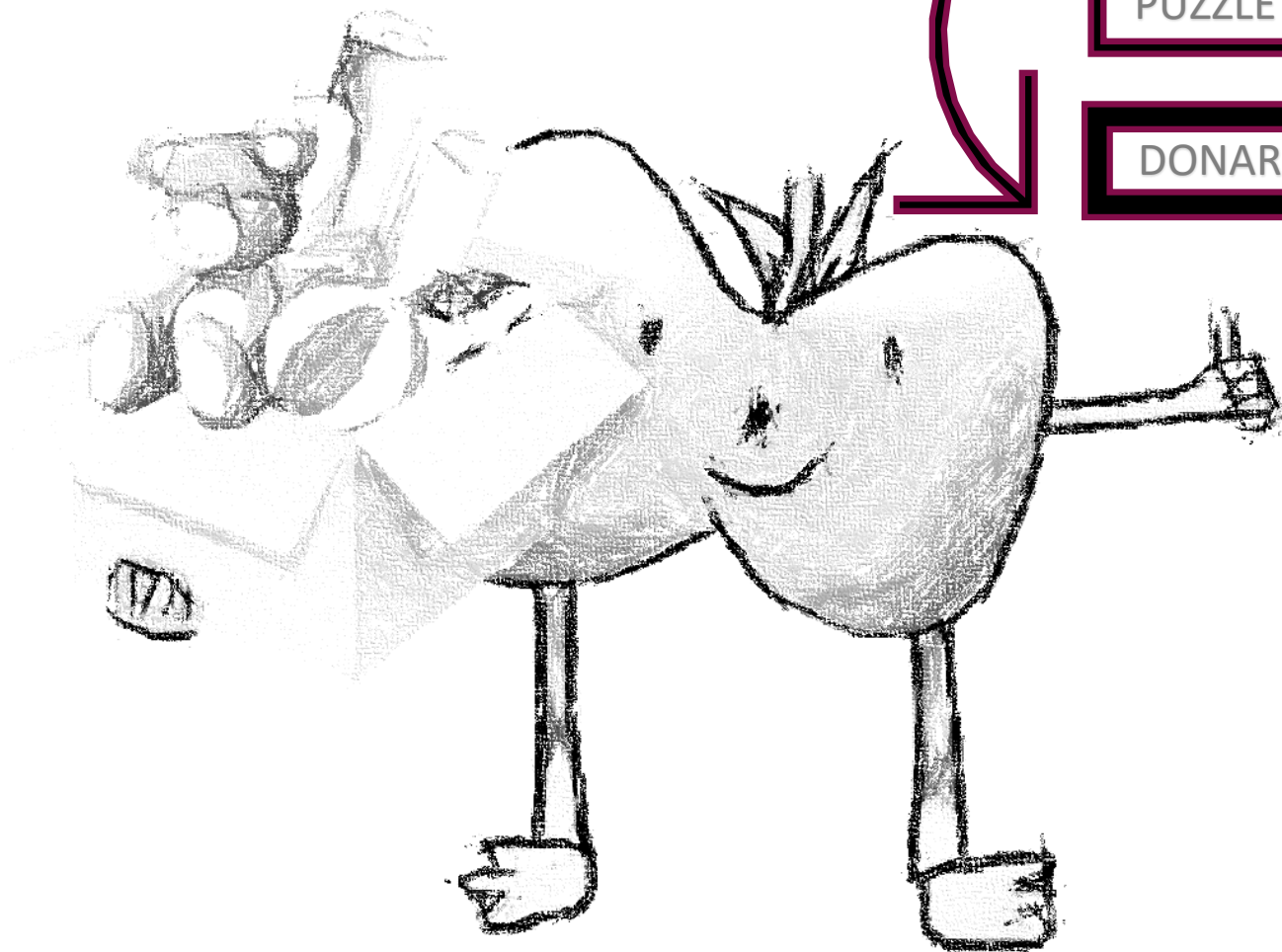
## Massana ordena

### PINTAR A MASSANA PARA MARCAR LAS CAJAS DE JUGUETES

APROVECHAR PARA HACER UNA  
CAJA CON JUGUETES QUE NO  
USEMOS Y DONÉMOSLA A LOS  
NIÑOS QUE NO TIENEN JUGUETES

PONER ETIQUETAS PARA  
CLASIFICAR

**CURSOS**  
Infantil o primaria



PELUCHES

PUZZLE

DONAR



 uso EnMarcha