

5. ¿DE DÓNDE VIENE LO QUE COMEMOS?

Juegos para divertirse en familia

Brochetas de fruta

Elegir frutas y verduras de temporada, de kilómetro 0, cercanas a donde vivís o de zonas alrededor de vuestra localidad. Mirar la etiqueta o preguntar de dónde vienen, para asegurar mejor la calidad, el precio y el sabor.

Las brochetas de frutas son una manera de introducir en la dieta alimentos saludables.

Ingredientes:

Frutas frescas de primavera de todos los colores: fresas, nísperos, cerezas, albaricoques, ciruelas, melocotones, nectarinas

¡Manos a la obra!

- Elegir las frutas que vamos a utilizar. Cuanto más coloridas queden las brochetas, más apetecibles.
- Lavar o pelar las frutas.
- Cortar las piezas en dados del mismo tamaño y pincharlas en el palillo alternando las frutas de diferentes colores.

Opcional: Es un poco menos saludable pero quedan muy ricas.

- Cubrirlas con chocolate negro, hecho en casa.
- Meter las brochetas en el frigorífico para que se solidifique el chocolate.

«Ranas al charco»

Materiales: botones grandes (uno por jugador) y muchos botones pequeños.

¡Manos a la obra!

- Dibujar un círculo en el suelo y distribuir los botones alrededor. Cada jugador/a empuja con sus dedos un botón grande, para que este a su vez empuje a alguno de los botones pequeños y consiga así situarlo dentro del círculo. El jugador/a que lo consigue se queda con el botón pequeño que ha entrado en el círculo. ¡Gana quien se lleve más botones!



«Piedras pintadas»

- Aprovechando un paseo por el campo, recoger algunas piedras y hacer con ellas unos bonitos pisapapeles. Lavarlas bien y secarlas hasta quitarles toda la humedad. Una vez secas, empezar a pintarlas dando rienda suelta a su imaginación: una se puede convertir en un pez, otra en una mariquita, un búho, una cara, una flor, una cara alegre, de miedo, con colmillos, etc.



«El bosque en una bolsa»

- Para jugar, necesitaréis algunos «tesoros» de la naturaleza: un palo, una piedra, un fruto seco, semillas, una piña, una hoja, una pluma... Colocar todo en una bolsa y dar un minuto a cada jugador/a para manipular su contenido (sin verlo, claro). Apuntar luego en un papel aquello que cada jugador/a haya identificado. Cuando hayáis manipulado todos la bolsa y confeccionado la lista, id sacando su contenido y comprobando los aciertos individuales.
- ¡Quien tenga más aciertos será el ganador/a!

