

The background of the page is a close-up photograph of green leaves and a tree trunk. The leaves are vibrant green and have a slightly serrated edge. The tree trunk is light-colored with some darker spots and a rough texture. The overall composition is natural and organic.

“LA TIERRA,

Y LA MESA”

Índice

Diseño e impartió: D.I. y CIG. José Camargo Ángeles

ÍNDICE

Índice.....	2
Presentación del curso.....	3
Objetivos generales.....	4
Convocatoria.....	5
Grupos de edades por semana.....	7
Ejes temáticos y actividades por día: La huerta, Del campo a la mesa, Olores, sabores y texturas, Mercado “La Dalia” y Nutrición.....	8
Desarrollo de actividades.....	10
Libro “La Dalia un mercado con tradición en Santa María La Ribvera”.....	40
Comentarios finales.....	41
Opinión de Padres ——— padres de familia.....	44
Anexos.....	47
○ Carta descriptiva	
○ Materiales.	
○ Tarjetones mercado.	
○ Memorama.	
○ Recetas.	
○ Fotos.	



PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO

El curso se diseñó para impartirse en las instalaciones de “Casa Gallina” y se dispusieron diferentes espacios para la realización de las actividades planeadas durante la semana: Salón 1, Deck, Cocina y Huerto.

Las actividades se desarrollaron siguiendo 3 ejes: La Huerta, el libro “La Dalia: un mercado con tradición” y el Mercado La Dalia.

Asimismo, constó de 5 temáticas rectoras a lo largo de la semana, una por día: El Huerto, Del campo a la mesa, Olores, sabores y texturas, El Mercado La Dalia y Nutrición.

Se diseñaron alrededor de 30 actividades con la finalidad de fomentar la curiosidad en los niños a través de sus sentidos, probando, oliendo, tocando y descubriendo lo que la naturaleza les ofrece.

La idea general de las actividades estuvo regida por la acción inmediata; se buscó que los niños no solo fueran los espectadores sino los actores principales de cada una de las actividades desarrolladas.

Para el diseño y desarrollo de algunas actividades se colaboró con el Horticultor de Casa Gallina, la bióloga Anette???, algunos locatarios del mercado, padres de familia, voluntarias de la tercera edad y con la empresa Bell.

El cupo para cada grupo fue de 20 participantes de distintas edades, desde los 5 hasta los 12 años. Y se dividieron por rango de edad para cada semana.

El equipo de trabajo a cargo de los grupos de niños se conformó de tres personas; un coordinador y dos asistentes.

OBJETIVOS GENERALES

Los participantes conocerán un huerto, **identificarán** sus elementos esenciales, **prepararán** recetas saludables y se **harán** conscientes de la importancia de los productos que consumen diariamente.

La huerta: Reconocer elementos de la naturaleza como parte importante del desarrollo de la vida.

Del campo a la mesa: Identificar la importancia de los productos que llegan a nuestra mesa, su procedencia y forma de producción.

Olores, sabores y texturas: Descubrir nuevas sensaciones de los alimentos a partir del uso de los sentidos.

Mercado La Dalia: Conocer la forma de trabajo de los locatarios y la diversidad de productos que ahí se venden.

Nutrición: Generar conciencia alimenticia a partir de recetas y alimentos comunes.



CONVOCATORIA

Durante el mes de Junio se inició con la campaña de difusión del curso de verano “La tierra, el marchante y la mesa” en tres primarias públicas de la colonia: Augusto César Sandino, Ezequiel A. Chávez (vespertino) y El pensador Mexicano. Habría que incluir ~~la~~que también se hizo difusión en República de Cuba y Andrés Bello mediante carteles y volantes, carteles y volanteo y posteriormente se hizo el anuncio en las redes sociales de Casa Gallina.

En cada escuela se realizó una visita salón por salón. Las primeras dos, el martes 27 de junio y la tercera el jueves 6 de julio.

- La primaria Sandino tiene 155 alumnos, distribuidos en 6 grupos de entre 25 y 30 niños cada uno.
- La primaria Ezequiel Chávez vespertina tiene 122, distribuidos en 8 grupos de entre 19 y 27 niños cada uno.
- La primaria Pensador Mexicano tiene 15 grupos y su población aproximada es de 450 alumnos, distribuyendo en promedio a 30 niños por salón.

Para la visita a estas escuelas y como parte de la invitación, se diseñaron 3 actividades vinculadas a las temáticas del curso.

Actividad 1: Sensorama

En esta actividad se les mostraron a los niños dos cajas forradas con imágenes a los costados, con el detalle de algunos alimentos como; piel de pollo, brocolí, lichi, frijol, cascara de aguacate, semillas de alpiste, etc. Se les preguntó ¿qué se imaginan ~~qué~~-que hay dentro de las cajas? - Después de escuchar algunas respuestas se formaron pequeños grupos y se fueron pasando las cajas para que cada uno de los alumnos metiera la mano para descubrir lo que se ocultaba dentro. Al final cada niño compartió su experiencia con los elementos que tocaron y en consenso mencionaron qué fue lo que había dentro de cada caja.

Actividad 2: ¿A qué te recuerda este aroma?

Para esta actividad se diseñaron dos contenedores y se rellenaron con tierra mojada. La idea fue pasar el contenedor para que cada niño oliera e identificara el aroma. Posteriormente se les pidió que comentaran con el resto del grupo algún recuerdo o experiencia que les haya traído dicho aroma.

Actividad 3: Reconoce el sabor

Previamente se preparó papa, chayote, manzana y pera en trozos, distribuidos en 4 contenedores. Se les presentaron los alimentos a los niños y se les pidió que identificaran solamente con la vista alguno de los alimentos frente a ellos. Posteriormente se les ofreció que tomaran un trozo de su preferencia para probarlo.

Una vez que todos contaban con su trozo de alimento, se les pidió que se taparan la nariz para probarlo. Al final cada niño dio su punto de vista acerca del sabor y lo que observe-observó de todo el ejercicio.

Al finalizar las actividades se les invitó a asistir al curso de verano haciendo énfasis en el origen de los productos que consumimos diariamente y las sensaciones nuevas que nos pueden provocar.



GRUPOS DE EDADES POR SEMANA

Semana 1: Niños de 6 y 7 años.

Semana 2: Niños de 8 y 9 años.

Semana 3: Niños de 10 y 12 años.

Semana 4: Edades mixtas de 6 a 12 años.

La finalidad de seccionar por edades cada semana fue una idea brillante, sin embargo en la realidad no funcionó así. Semana a semana se repitió el mismo patrón; algunos de los niños no correspondían al grupo de edad destinado a su semana lo que complicó en algunos casos la operación, desarrollo y alcance de objetivos de las actividades.

En algunos casos el hecho influyó en que asistieron hermanos de diferentes edades en la misma semana.

Otro factor importante para el desarrollo de las actividades y que nos pareció muy curioso fue que, se integraron niños con algún tipo de discapacidad en los cuatro grupos. Quizás en estos casos estaría bien advertir a los responsables sobre su historia clínica, por seguridad del mismo niño y de sus compañeros. En algunas ocasiones se notaban relegados de los grupos de trabajo por su condición.

La brecha generacional en algunos casos sí fue notoria, al grado de llegar al aislamiento de algunos niños, se quiso adecuar las actividades a todas las edades en un mismo grupo, sin embargo fue complicado ir al mismo ritmo.



EJES TEMÁTICOS Y ACTIVIDADES

LA HUERTA:

- Bienvenida, apertura del curso, presentación de objetivos y normas de operación.
- Actividad rompe hielo “Coctel de frutas”.
- Bajo la lupa ¿de qué color es la naturaleza?
- ¿vive-Vivo o muerto?
- Germinados comestibles.

DEL CAMPO A LA MESA:

- Clasificación de alimentos por grupos.
- Mi comida favorita es...
- Flores y frutos del huerto.
- Nieve de frutas.
- El cuerpo de una planta.
- Los 10 productos más extraños del mercado.
- Super vs. Mercado vs. Huerto.

OLORES, SABORES Y TEXTURAS:

- Sensorama de olores, sabores y texturas.
- ¿Nuevos sabores y olores?
- Aceites naturales.
- Perfumes del campo

MERCADO LA DALIA:

- El trueque.
- Rally del trueque en La Dalia.
- Recorrido de reconocimiento.
- La importancia de los mercados y sus productos.
- La comida del día: A cocinar.

NUTRICIÓN:

- El plato del bien comer.
- Memorama de alimentos y nutrientes.

- Platos inteligentes.
- Etiquetas nutrimentales.
- Decálogo natural.
- Cosecha lo que siembras.

Originalmente se plantearon de esta manera las actividades, sin embargo durante el desarrollo de cada una y estudiando el comportamiento de los niños, se decidió modificar el orden de ejecución de algunas de ellas.

La primera semana fue de prueba para todos y sirvió de referencia para hacer mejoras en la programación en cuanto a materiales, espacios, tiempos y esfuerzo humano.

LIBRO “LA DALIA: UN MERCADO CON TRADICIÓN [EN LA SANTA MARÍA LA RIBERA](#)”

Material didáctico proporcionado por Casa Gallina con la finalidad de guiar con temáticas relacionadas a las tradiciones culturales del barrio. Hace énfasis en la importancia de valorar las decisiones éticas que endosan nuestro consumo, lo que compramos y a quién le compramos; subraya la riqueza de nuestro patrimonio alimenticio, su calidad nutricional, así como los valores humanos que subyacen y se crean en cada intercambio económico.

Es, además parte-aguas para poder aterrizar los temas abordados en el curso como el plato del bien comer, recetas fáciles, platos inteligentes, ingredientes de una comida, variedades de un mismo producto, la importancia de las etiquetas, consumo responsable, diferencia entre productos naturales y artificiales, ventajas de consumir en un mercado local, aporte nutrimental de los alimentos, etc.



DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Lunes

La Huerta:

Bienvenida/Apertura del taller/Presentación de objetivos.

Semana 1.

Se dio la bienvenida a los niños, se presentaron a los integrantes del equipo y se hizo énfasis en los temas a abordar y reglas básicas para el desarrollo del curso. Fue el primer acercamiento con los niños y el curso. Las reacciones fueron favorables y varios niños encontraron amigos de la escuela con los que de inmediato empatizaron. Faltó dar reglas de operación del curso.

Se dio la bienvenida al grupo y se presentaron los contenidos del taller y sus objetivos. Respecto a esta actividad no se profundizó de manera clara ni se establecieron las reglas para el curso, esto fue de alguna manera contraproducente y así se notó, para el manejo del grupo sobre todo a la hora del almuerzo y en algunas de las actividades, pues no se llevaron a cabo en tiempo y forma.

Semana 2.

Se establecieron reglas de operación específicas para el mejor control de grupo. Uso de juguetes en el horario del curso, alimentos de casa, ¿qué hacer y qué no durante el curso?, horarios de cada actividad, salidas al sanitario, horario del almuerzo lonche, zona de silencio, reglas en el huerto, horario de salida. Dichas normas ayudaron con la organización, adicional a esto se integró al equipo de responsables una tercera persona, la cual funcionó muy bien para delegar algunas responsabilidades.

Se planteó y realizó como corrección a la semana 1, que en este apartado, además de dar la bienvenida a los niños, dar la apertura del taller y la presentación de los objetivos, se establecieron los acuerdos de participación y las reglas de estancia en el huerto, reglas del almuerzo, horarios de los sanitarios y el establecimiento de “zonas de silencio” y algunas dinámicas para establecer orden cuando se estuviera haciendo mucho ruido por parte de los participantes, todo esto permitió un mejor control del grupo y desarrollo adecuado de todas las actividades a lo largo de la semana. Se presentó también a un nuevo colaborador que se integraría para la recepción y salida de los niños y otras actividades.

Semana 3.

No hubo mayor problema con la bienvenida, presentación y reglas de operación, fue el grupo que se comportó de mejor manera durante esta etapa.

Al igual que en la semana 2, se establecieron las reglas que funcionarían a lo largo del curso, esto permitió un mejor control del grupo, sobre todo en el huerto, en el almuerzo y a la hora de ir al

baño para no interrumpir las actividades. Se siguió con las dinámicas propuestas para establecer el orden.

Semana 4.

Las edades en este grupo fueron variadas y esto impidió que las normas de operación se siguieran al pie de la letra, sin embargo en general el grupo respondió bien ante el planteamiento de objetivos y temáticas a abordar.

A pesar de que en esta semana también se dio al inicio las reglas que funcionarían a lo largo del curso y las dinámicas para guardar el orden, el grupo presentó poca disciplina, a algunos de los niños participantes se les complicaba escuchar y seguir indicaciones, esto no permitió que las actividades se llevaran en tiempo y forma, ~~en con~~ dos participantes se ~~dio el caso de~~ tomó la decisión de que no participaran en algunas actividades por alterar el orden ~~en de~~ todo el grupo.

Rompe Hielo: Coctel de frutas.

Semana 1.

Había niños muy pequeños en el grupo y esto impidió que la actividad quedara clara para todos, el hecho del desfase de edades entorpeció el ritmo de la dinámica. Los niños más pequeños eran más penosos y en repetidas ocasiones no contestaban nada, se perdía tiempo en querer convencerlos de participar con el resto del grupo. Con los niños de 6 y 7 años funcionó bien, entendieron la dinámica y fue llamativa sobre todo por los datos curiosos que surgieron.

Durante esta semana la actividad no se pudo desarrollar apropiadamente dado que algunos de los participantes del curso no contaban con la misma edad que el resto de sus compañeros, a pesar de que el grupo debía encontrarse entre los 6 y 7 años, había niños de 5 años. Se logró que los niños participaran al menos una vez en la dinámica para que pudieran presentarse con el resto del grupo.

Semana 2.

Todos los niños, sin ~~excepción~~ excepción, participaron en la dinámica. Comprendieron el objetivo y fluyó mejor. Se hicieron varias rondas de la dinámica y se mostraron interesados.

La actividad se desarrolló sin percances y con mucha mejor fluidez a comparación de la semana 1, se pudo incluir más de un campo semántico en la actividad, frutas y verduras, aunque con una sola ronda en cada uno. De esta manera se pudo conocer un poco más a fondo que tantos diferentes tipos de estos alimentos conocían los niños, además de que participaran más de una vez en la dinámica propuesta y los niños al igual que los instructores pudieran reconocerse por nombres más rápidamente.

Semana 3.

La actividad funcionó bien en general, sin embargo hubo un caso de un niño que se mostró hostil desde el inicio y nunca participó, aun con la ayuda de sus compañeros le fue complicado poder articular palabras para participar.

Al igual que la semana 2, la actividad se desarrolló bien. Los niños también demostraron conocer una amplia variedad de frutas y verduras, campos semánticos propuestos para la actividad. Al ser niños más grandes, se pudo realizar varias rondas de juego, cosa que no ~~se pudo realizar~~ sucedió

en las dos semanas previas. Esto facilitó que entre los niños e instructores se ubicaran por nombre más rápido.

Semana 4.

Funcionó bien con los niños más grandes, sin embargo tuvimos complicaciones con los más pequeños, ellos, se limitaban a repetir las frutas o verduras que ya se habían mencionado o en ocasiones no decían nada.

En esta semana, también el juego se desarrolló bien, los niños también demostraron un amplio conocimiento en variedad de frutas y verduras, a pesar de ser un grupo de edades combinadas, solo en ocasiones los niños más pequeños requirieron ayuda para dar ejemplos y no perder la fluidez de la dinámica.

Bajo la lupa: ¿de qué color es la naturaleza?

Semana 1.

Llamó mucho la atención, sin embargo faltó dar más normas de operación en el huerto. Los niños se vieron muy interesados en el descubrimiento de nuevas formas, colores, texturas, olores, sabores, nombres de las plantas, preguntaban en varias ocasiones ¿por qué?, se el interés por saber más de algunos elementos del huerto como la zarzamora y sus espinas, los pelitos de la planta del maíz, las flores de calabaza, etc. Al final del recorrido se les mostró los germinados y primeros brotes de algunas semillas.

Al regresar al salón se les preguntó ¿de qué color es la naturaleza? A lo que respondieron – de muchos colores...

En dicha actividad se les pidió a los niños que llevaran una lupa y una bitácora, misma que ellos personalizaron. Dentro de la bitácora dibujaron, y colocaron algunas muestras de lo que se encontraron en el huerto, se les pidió que anotaran todo lo que les llamara la atención y así lo hizo la mayoría. Las lupas fue un elemento importante durante la exploración en el huerto, ayudó a que redescubrieran los elementos que quizá ya conocían y les dio una nueva perspectiva de la naturaleza pues vieron a detalle sus elementos. Los niños más pequeños no sabían escribir por lo que se les complicó poder plasmar en su bitácora los nombres de los elementos que encontraron, la solución fue hacer dibujos.

Durante esta actividad, los niños tuvieron la oportunidad de probar cosas poco conocidas para ellos, además de observar con gran detalle características de las plantas con ayuda de la lupa que suelen pasar desapercibidas y que tomaron por sorpresa a muchos de los niños, además se sorprendieron de las diferentes texturas, formas, colores y tamaños que mostraron muchas de las partes de las plantas, ya que los niños en ocasiones las concebían como iguales, vale la pena mencionar como se sorprendieron mucho con las vellosidades del tallo del maíz, el tamaño de las hojas de la hoja santa, la forma inicial de los frutos de la berenjena (planta que incluso muchos de los niños no conocían ni en el mercado) y la gran variedad de hojas que se podían comer crudas como la espinaca, el quelite y el mastuerzo. También realizaron su bitácora donde colocaron más de uno de los elementos probados durante su excursión. Algo que llamó mucho la atención, respecto a los grupos más grandes es que los pequeños muestran menor temor a probar cosas nuevas. Con esta dinámica los niños percibieron que la naturaleza es de distintos colores, formas y tamaños, y no como suelen presentárnosla siempre, como verde. También como parte de esta

actividad se proyectó un video sobre el crecimiento de una planta, lo que acercó más a los niños al mundo natural y los preparó para lo que iban a observar en sus germinados.

Semana 2.

Para esta semana se tomó la decisión de no cosechar nada del huerto, la actividad se limitó a la observación y dibujo de los elementos observados durante la exploración. Este cambio ayudó a que los niños se esforzaran más por plasmar lo que habían observado en el huerto, algunos plasmaron con dibujos y otros más con texto.

En la semana 1, se notó que los niños sobreexplotaban las plantas del huerto, por lo que se decidió limitar esta actividad a la observación y al llenado de su bitácora con exclusivamente dibujos y texto de lo observado en la actividad. Este cambio fue bueno, ya que los niños trataron de retratar todo lo que veían, los dibujos de las cosas que más les sorprendieron iban desde los huevos de mariposa sobre las hojas, las crisálidas de las orugas, los diversos insectos polinizadores, hasta las distintas formas que presentaban las hojas de las plantas como lo largo de las hojas del maíz o lo ancho de las hojas de la hoja santa. Al llevar colores para dibujar muchos de los niños retrataron fielmente lo que veían, si observaron una flor naranja, de ese color la dibujaban, por lo que a la hora de que se les preguntará de qué color era la naturaleza pudieron contestar que era de muchos colores, no solo verde. Ellos también observaron el video del crecimiento de la planta y también mostraron mucha sorpresa de lo que le pasaba a la semilla para convertirse en planta, esto los preparó para lo que harían con sus semillas.

Semana 3.

La actividad fue ideal para este rango de edad, se notaron con mucho interés y les fue sencillo poder plasmar lo que encontraban en su recorrido, les tocó descubrir elementos que en otras semanas no se dio, capullos, mariposas, huevos de mariposa, arañas e incluso vieron colibríes. En este grupo el llenado de las bitácoras fue al 100%, incluso algunos pidieron otra hoja para agregar más datos o dibujos en ella-

Durante esta semana, la aplicación de la bitácora con dibujos y texto funcionó muy bien, al ser niños más grandes pudieron distinguir y anotar elementos más variados, en ellas incluían sus propios conocimientos acerca de determinadas plantas que previamente ya conocían y hacían anotaciones de lo que los instructores les decían sobre lo que observaban. Aunque ellos también llevaban colores para hacer sus anotaciones, se observó que ellos se limitaban a realizar sus dibujos con un solo color o incluso si disponían de lápices o plumas, los realizaban con ellos. Al ver el video del crecimiento de la planta, hubo varias reacciones, desde aquellas en las que los niños se sorprendían porque jamás habían visto eso hasta los niños que conforme pasaba el video iban describiendo lo que ocurría en él.

Semana 4.

Hubo distintos resultados ya que las edades fueron distintas, los niños más grandes terminaron primero y querían seguir avanzando en el recorrido del huerto, mientras que los más pequeños se notaban con mayor interés en los detalles de las plantas. Algunos niños mayores ayudaron a los pequeños.

Para esta última semana también se utilizó la bitácora, en esta ocasión los resultados observados no fueron tan homogéneos, se notó más variedad en lo que les interesaba a los niños y lo que

observaban con mayor detenimiento, en las bitácoras de los niños más pequeños fue observable una mayor cantidad de dibujos, mientras que en las de los niños más grandes se observó más texto que describía lo que veían. También hay que mencionar que en este grupo se observaron comportamientos de algunos de los niños que mostraban total desinterés en el tema. Al ver el video de la planta en crecimiento, los niños más pequeños fueron los que se sorprendieron más, y al igual que en las semanas pasadas también los preparó para lo que harían con sus semillas.

¿Vivo no vivo?

Semana 1.

Al regresar al salón se proyectó el video “Crecimiento de un árbol”, y se les pidió a los niños que pusieran mucha atención sobre los elementos que se requieren para que un árbol pueda crecer. Al preguntar qué fue lo que observaron en el huerto y lo que se podía relacionar con lo que vieron en el huerto, la mayoría identificó los elementos principales; agua, aire, tierra, semillas, etc.

Para la actividad de ¿vivo o no vivo? Se les pidió que clasificaran los elementos que encontraron en el huerto, los más pequeños solamente hicieron dibujos sin discriminar las categorías, los más grandes ayudaban a comprender la relación del elemento con la categoría y se logró abrir un momento de diálogo para llegar a acuerdos. Para esta actividad se colocó una hoja de rotafolio en el piso y los niños libremente colocaron lo que, para ellos, era vivo o no vivo. Al final hubo un poco de confusión con algunos elementos planteados como vivos y no vivos sobre todo para los más pequeños.

La actividad se pudo llevar a cabo bien y fue interesante observar como niños tan pequeños perciben el concepto de vida. De los elementos recolectados en el huerto categorizaron bien lo que estaba vivo y lo que no, e incluso anotaron otros elementos que aunque no los vieron directamente sabían que eran necesarios para el crecimiento de las plantas.

Semana 2.

Se proyectó el video de “crecimiento de un árbol” y los niños se notaron sorprendidos por el fenómeno de crecimiento del árbol. Posterior a la proyección preguntaron - ¿por qué se mueve?, ¿quién le echa agua para que crezca?, ¿quién lo cuida?, ¿por qué creció tan rápido, si los árboles crecen lento?. En esta semana fue más fácil poder aterrizar los conceptos y categorizarlos en vivo y no vivo.

En esta semana, los niños también visualizaron bien el concepto de vida y categorizaron muy bien los elementos anotados en sus bitácoras, también ellos hicieron mención de cosas que no observaron directamente como por ejemplo el agua o el aire.

Semana 3.

Para esta semana los niños fácilmente identificaron los elementos en cada categoría y el video les ayudó a aclarar algunas dudas.

Al igual que las dos semanas anteriores, los niños completaron la actividad satisfactoriamente y también hicieron mención de elementos no vistos en el huerto.

Semana 4.

Esta semana no se logró organizar la operación de la actividad, en general el grupo regreso muy ansioso del huerto y no ponían atención, lo único que se logró fue que identificaran que en la naturaleza hay gran variedad de colores, texturas, y aromas y que es una casa para varios animales.

Germinados comestibles.

Semana 1.

Se les preguntó a los niños si habían comido algún tipo de planta o semilla y que si alguna vez habían comido germen. Las respuestas fueron variadas, desde que sí como la lechuga, los cacahuates, el cilantro, perejil, etc. Al mostrarles el germen de algunas semillas se sorprendieron y reconocieron el alimento por preparaciones en la comida china. Se les pasaron dos charolas con germinado de distintas semillas y se les pidió que las probaran. Algunos se resistieron, pues comentaron que estaba crudo y que estaba sucio. Al ver que la mayoría lo probó, incluyendo a los responsables, se decidieron a probarlo. Las reacciones fueron favorables y pidieron repetir la prueba. Se les preguntó a qué sabía y a qué alimento les parecía familiar, -El sabor el fresco y sabe a agua- fueron las respuestas más frecuentes. Al final se les dio información nutrimental adicional de cada semilla.

Reflexionamos sobre los elementos necesarios para que una planta pueda crecer a lo que comentaron; agua, sol, luz, calor, etc, lo que nos dio pie a continuar con el ejercicio de germinado de una semilla. Se les explicó que esa semilla germinaría si se le daban los cuidados necesarios y que al final de la semana se lo podrían llevar a casa. La respuesta fue favorable y se comenzó con escoger la semilla para hacer germen, continuando con los recipientes y el vaciado del agua, en esta etapa todos prestaron mucha atención al paso a paso. Se dieron las instrucciones para el cuidado diario del germen.

En esta actividad fue interesante observar como los niños descubrieron un alimento que era prácticamente desconocido para ellos y todos sin excepción probaron los distintos gérmenes que se les mostraron, incluso más de una vez, de igual manera los niños se sorprendieron al saber de dónde venían y qué eran los germinados, relacionaron lo visto en el video del crecimiento de la planta. Junto con esta actividad también comenzaron con su experimento de germinación de semillas (frijol, ajonjolí y lenteja) para que durante toda la semana contemplaran como iban germinando.

Semana 2.

Al igual que en la semana 1 se les dio a probar germen y se reflexiono sobre los elementos para que una planta crezca.

En esta semana funciono mejor la dinámica al inicio, sin embargo hubo un error por parte del equipo, lo que provocó que varias semillas no germinaran y se llenaran de hongo. La solución fue cambiar las semillas y lavar los contenedores.

Para el viernes la mayoría de las semillas ya tenían los primero brotes y se les invito a los niños a seguir con el proceso desde casa.

En esta ocasión, a diferencia del grupo de la semana pasada, hubo niños que sí reconocían el germen en algunos alimentos ya preparados, sobre todo de otras culturas como la japonesa o la china, aún sin saber cómo se llamaban. Tuvieron la oportunidad de probarlo crudo y conocer distintos tipos. Ellos también iniciaron con su experimento de germinación de semillas (frijol,

lenteja, y rábano). Este primer día se pidió que dejaran sus semillas con agua, para que posteriormente el equipo encargado retirara el agua después de unas horas, aquí existió la complicación de que se dejara hasta el día siguiente las semillas con agua, por lo que muchas de ellas se pudrieron y a lo largo de la semana comenzaron a crecer hongos sobre los germinados. Al haber visto el video de la planta creciendo, los niños pudieron relacionarlo con la actividad y dieron algunas ideas de cómo podría ser el proceso de germinado.

Semana 3.

Con este grupo, la complicación fue la semilla de girasol pues tarda más tiempo en germinar y para el miércoles aun no tenía brote, decidimos cambiar las semillas por otras de menor tiempo de germinación. Al final de la semana todos se llevaron su germen en estado de brote, con la idea de continuar con el proceso en casa.

Al igual que en la semana 2, algunos niños también reconocieron el germen, tanto en algunos alimentos preparados como haberlo comido crudo; sin embargo, no reconocían de dónde provenía ni que era, para que lo descubrieran se les dio a probar germen de distintos tipos y al igual que los grupos anteriores ellos también comenzaron con su experimento de germinación, en esta ocasión ellos escogieron semillas de girasol, de trigo y de ajonjolí. Dado que la actividad se realizaba en los mismos botes que se utilizaron en las dos semanas anteriores, al no ser lavados y desinfectados algunas semillas comenzaban a presentar crecimientos de hongos desde el segundo día. Estos niños también lograron relacionar el video del crecimiento de la planta con lo que iban a hacer a lo largo de la semana.

Semana 4.

En esta semana no hubo contratiempos, todos los germinados se dieron y volvimos a integrar las semillas de girasol, pero esta vez le dimos más humedad. Los niños comprendieron el proceso de crecimiento de una planta y los beneficios del germen como alimento.

En este grupo de edades muy variadas, muy pocos niños reconocieron el germen, los más pequeños fueron quienes no lo habían visto ni probado, al probar el germen notaron que en su mayoría era agua. Corrigiendo los percances con los recipientes para la actividad del germinado, estos fueron lavados y desinfectados, esto evitó que los germinados fueran contaminados y ya no se presentó el crecimiento de hongos.





Martes.

Del campo a la mesa:

Clasificación de alimentos por grupos.

Semana 1.

Se prepararon bolsas con distintos alimentos dentro con la idea de clasificarlos por grupos, según las sugerencias de los niños. Se comenzó un poco tarde debido a que no estaban listos los materiales necesarios, sin embargo se aprovechó el tiempo para el drenado de las semillas de germinado.

Una vez listos los materiales, la actividad se llevó a cabo como se tenía planeada, sin embargo algunos alimentos no los pudieron clasificar, los niños fueron muy pequeños y entendían muy poco sobre clasificación por características, lo único que pudieron clasificar fueron frutas, verduras y carnes. Al final los responsables acomodamos los alimentos según su grupo.

Durante esa actividad, hubo un retraso en los materiales que se usarían, por lo que se improvisó y se utilizaron las tarjetas del memorama, con esto cada niño fue colocando un alimento al centro del salón según la clasificación del plato del bien comer, una vez terminada la actividad se revisó con todos los participantes que los alimentos estuvieran bien colocados, de no ser así se explicaba porque y se recolocaba en la categoría correcta.

Semana 2.

La actividad fue más llamativa para esta edad, tanto que al final quisieron probar algunos alimentos, se les pusieron varios retos y se plantearon preguntas para poder acceder a probar algún alimento. La respuesta del grupo fue favorable y al final se logró clasificar los alimentos por grupos, crearon un platillo con ellos y dieron información básica de su origen y nutrientes.

Para esta semana los alimentos en físico ya se encontraban a disposición de los instructores, por lo que los niños pudieron encontrar una gran variedad de alimentos que podían colocar según las categorías del plato del bien comer, algunos percances que se presentaron fue que al ser alimentos de verdad muchos de los niños los querían consumir en el instante, en ocasiones no soltaban los alimentos o los “apartaban” para degustarlos después, también se dio el caso de que se derramaran o rompieran algunos, pues los niños no medían la fuerza con la que los sostenían, fue el caso del huevo y de la leche.

Semana 3.

De nueva cuenta tuvimos retraso con los materiales necesarios por lo que hicimos tiempo con otras actividades relacionadas al tema, se les pidió a los niños que hicieran dibujos de sus alimentos favoritos y que los colocaran al centro. Estas tarjetas junto con las del memorama funcionaron para poder hacer el ejercicio, sin embargo en esta ocasión tuvieron poco contacto con los alimentos lo que provocó que se perdiera el interés en la actividad.

En esta ocasión los materiales también tuvieron un retraso, lo que se hizo fue que con la ayuda del memorama y de imágenes que los niños realizaron se hizo la clasificación de los mismos según las categorías del plato del bien comer.

Semana 4.

Los materiales dispuestos para la actividad fueron menos, pero se logró llegar a los objetivos. Cuando se les pidió que hicieran un platillo con esos ingredientes no tuvieron muchas opciones pero lograron improvisar bastante bien. La clasificación de los alimentos funcionó bien y quedaron algunas preguntas para llevar a casa: ¿qué frutas son secas y qué frutas son carnosas?, ¿qué otros cereales existen, además del maíz y la papa?

Para esta última semana, los materiales físicos sí estuvieron presentes con algunas ausencias como la leche, el huevo y algunas leguminosas. Con el material que había se hizo la clasificación de los alimentos, de igual manera que en semanas anteriores al finalizar se revisó que estuvieran bien colocados, de no ser así se reubicaban y se explicaba porque el cambio.

Mi comida favorita es.

Semana 1.

Se les preguntó a los niños acerca de su comida favorita y los ingredientes necesarios para poder prepararla. La idea principal es que entendieran la importancia de incluir todos los grupos alimenticios en un platillo. Pocos pudieron desglosar más de un platillo, lo más común fue caldo de pollo, enchiladas, tortas, tacos, pizza, espagueti y tamales. Al final se hizo énfasis en la importancia de consumir alimentos saludables de ~~de~~ origen natural, procurando combinar alimentos en cada comida.

Los niños compartieron cuál era su comida favorita y buscaron entre los elementos usados en la actividad pasada si lo encontraban y a que categoría pertenecía, con ayuda de todos se pudo identificar este último punto.

Semana 2.

Esta semana fue más sencillo para los niños identificar los ingredientes necesarios para su comida favorita y poder categorizar cada uno de ellos. Mencionaron platillos más elaborados como albóndigas, bistec a la mexicana, picadillo, sopa, etc.

Los niños de esta semana por si solos pudieron identificar los elementos seleccionados para su comida favorita y compartieron con mayor fluidez y con más datos como se preparaba esa comida elegida y que necesitaban para prepararla.

Semana 3.

Esta semana ~~costó~~ costó un poco de trabajo poder organizar los grupos y a cada integrante porque se había perdido la atención de la actividad anterior, sin embargo, al menos la mitad del grupo pudo mencionar algún producto y categorizarlo.

Resultados muy similares a los obtenidos en la semana 2, los niños también pudieron completar la actividad y categorizar sus alimentos elegidos para su comida favorita según el plato del bien comer.

Semana 4.

La actividad fue muy breve y se integró a la actividad anterior puesto que hubo dos integrantes que distraían al grupo y no permitían el adecuado funcionamiento del taller. Al final se logró que por lo menos entre todos pudieran desglosar un platillo y categorizar cada ingrediente en un grupo alimenticio.

Flores y frutos del huerto.

Semana 1.

Durante esta semana, la actividad se llevó a cabo en dos grupos de aproximadamente la mitad de los niños participantes, cada uno durante 30 minutos. En cada uno, el desarrollo resultó bien en el aspecto de reconocer flores, frutos y otras partes de las plantas que fueran comestibles por parte de los niños, sin embargo no se pudo completar en su totalidad respecto al tiempo planteado, pues durante el día anterior, a los niños ya se les había dado a probar algunas cosas, por lo que repetir sobre estas mismas, se perdía un poco el interés de los niños. Por otro lado se notó que la depredación era mayor y de manera poco consciente, pues los niños ya contaban con un conocimiento previo de que era lo que podían consumir por su visita al huerto el día anterior.

Semana 2.

En esta semana, la actividad también se llevó a cabo en dos grupos de 30 minutos, pero dada la depredación notada en la semana 1, se propuso que los niños llevaran una bitácora en la cual pudieran colocar los elementos tomados (pues en esta actividad sí se les permitió tomar muestras de lo que veían, oían y probaban, cosa que como ya se describió, ya no se permitió el día anterior) ya fueran hojas o flores, además se les pidió que anotaran el nombre y alguna otra característica que les pareciera importante para poder recordar la planta con mayor facilidad. En promedio cada niño recolectó más de 20 elementos distintos. Por otro lado, también se les dio a probar diferentes hojas y frutos comestibles para ampliar su experiencia dentro del huerto y que pudieran apreciar con mayor facilidad el beneficio de tener cultivos en casa. De los frutos y hojas que más les gustaron fueron la espinaca, el jitomate y las zarcas; de lo olido lo que más les gustó fue la lavanda y el mentol. Además en esta ocasión el tiempo requerido para la actividad se cumplió satisfactoriamente.

Semana 3.

Para esta semana, la actividad de la bitácora se repitió obteniendo resultados similares, se cumplió con el tiempo establecido de 30 minutos y los niños desarrollaron con éxito la actividad, en promedio también se colectaron más de 20 elementos distintos. Al probar algunos frutos, los niños mostraron un poco más de negativa al ingerirlos respecto a los grupos de semanas anteriores, por ejemplo con el jitomate pues muchos de ellos ya habían desarrollado el disgusto por este, entre los sabores más exitosos se encontraron la espinaca, la zarcas, la hoja santa y el quelite; de los olores más exitosos se encontraron la lavanda, la salvia, la manzanilla y el toronjil.

Semana 4.

En esta semana se realizó la actividad en un solo grupo con los dos responsables frente del grupo ya que estábamos un poco retrasados en tiempo y por la falta de atención de algunos integrantes

del grupo. Al final la actividad funcionó bien, llevaron su bitácora y pudimos cosechar algunas plantas y frutas, algunos los probaron y otros los colocaron en su bitácora, la mayoría colocó la planta o fruto y a un costado escribió su nombre.

Durante la última semana, la actividad de la bitácora también se realizó, sin embargo, solo se desarrolló en un grupo con dos instructores a cargo. Esto se debió principalmente a la poca disciplina que mostró el grupo en general, lo que ocasionó que las actividades del día se retrasaran. Se logró que los niños identificaran y colectaran más de 15 elementos distintos dentro de su bitácora.

Nieve de frutas

Semana 1.

Se dividió al grupo en dos equipos y se les creó una atmósfera de cocina y de rol específico en ella, con la idea de poder involucrar a todos de la mejor manera posible.

Al momento de comenzar con las preguntas sobre el alimento a preparar se notaron muy interesados pero no sabían que el alimento lo podían hacer en casa, no entendieron el uso de la sal en la receta y les costó trabajo lograr la consistencia de la nieve. Al final dijeron algunas frutas con las que podrían hacer nieve en casa.

Semana 2.

Con estos grupos funcionó muy bien la actividad, lograron realizar la nieve y entendieron la finalidad de hacer nieve casera; no se añade azúcar extra a la mezcla, no contiene colorantes ni saborizantes artificiales y es más económico.

Semana 3.

Esta semana funcionó de forma similar a la semana 2, sin embargo aquí se integró un personaje (chef pepe) para poder dirigir de mejor manera la actividad, fue el grupo más ruidoso de los 4 pero al final se llegó al resultado buscado. Entendieron la importancia de comer productos naturales, sin colorantes ni saborizantes artificiales.

Semana 4.

Esta semana se juntó al grupo y se realizó la actividad con 10 niños, **dos más se quedaron separados del grupo por falta de disciplina**. Se dio la actividad simulando un rol específico por el instructor y por los niños (cocinero).

En esta semana, la actividad se llevó a cabo entre todos los participantes del curso, excepto **dos niños que por su poca disciplina no realizaron la actividad**, además de que el resto del grupo se encontraba condicionado a no concluirla si no se guardaba el orden. En general la actividad se realizó en orden y en tiempo.

El cuerpo de una planta

Semana 1.

Durante esta actividad se les pidió a los niños que identificaran a qué parte de la planta correspondía cada uno de los alimentos que se tenían dispuestos, la mayoría identificaron sin problema de dónde provenían. Al final se hizo énfasis en que en algunas plantas podemos comer

todo y en algunas solo el fruto o el tallo o las hojas, pero que, sea lo que sea mientras sea natural nos aporta nutrientes para el desarrollo de nuestro cuerpo.

La actividad se pudo llevar a cabo bien, conforme se les iba mencionado los alimentos, los niños iban indicando a que-qué parte de la planta pertenecían.

Semana 2.

Cada niño tomo uno o dos alimentos, pasó al frente y mencionó a qué parte de la planta correspondía el alimento que llevaba, en alguno casos mencionaron algunos nutrientes que aportan. La mayoría de los alimentos correspondió con lo que los niños mencionaron. Al final comentaron que no es bueno comer todo de las plantas porque algunas hacen daño y que es mejor preguntar antes de comerlas.

La actividad se llevó a cabo en orden y tiempo, con alimentos reales colocados en bolsas herméticas, cada niño tomó un elemento que fue colocando en un huacal conforme iban mencionando a que parte de la planta pertenecía, se observó que identificaban ya muy bien las características de una fruta.

Semana 3.

En esta semana se utilizaron post it para poder pegarlos en el esquema, esto ayudo a que los niños pudieran identificar cada alimento y a la sección de planta que se comían. Mencionaron algunos nutrientes que aportan los alimentos y la importancia de comer frutas y verduras.

La actividad esta semana se desarrolló bien, los niños identificaron los alimentos de origen vegetal como partes de la planta ya fueran hojas, raíces, tallos o frutos. Con ayuda de post-it fueron colocando uno a uno sobre el esquema a que parte de la planta pertenecían para que lo visualizaran con mayor facilidad.

Semana 4.

No se realizó la actividad ya que no encontramos en material necesario sin embargo se hizo mención con algunos alimentos sobre el origen y la parte de la planta que nos comemos.

Durante esta semana la actividad no se pudo realizar con el esquema debido a que no se encontró en el lugar donde siempre se depositaba, y el equipo de producción no se encontraba cerca para poder consultar la ubicación del material.

Los 10 productos más extraños del mercado.

Semana 1.

Se tuvieron todos los ingredientes excepto el frijol vaquita, la idea fue dar a probar a distintos sabores que no necesariamente habían probado, que conocieran su origen y algunos datos interesantes de ellos. La mayoría de los niños se notaron interesados por los productos presentados ya que a la vista parecían extraños, algunos se dieron cuenta que ya los habían probado antes pero en algún tipo de guiso. La reacción de muchos fue, sabe rico y dónde lo puedo comprar o le diré a mi mamá que lo prepare en casa.

En esta semana la actividad se realizó pero con muy poco tiempo disponible por el retraso con algunas otras actividades, en esta ocasión algunos productos que fueron comunes para otras semanas, aquí si resultaron extraños como el lichi y el pimienta.

Semana 2.

No se realizó la actividad con forme a lo planeado por falta de tiempo, sin embargo se recuperó al día siguiente. Las reacciones de los niños de esta semana fueron de sorpresa por algunos sabores y se notó cierta aversión por algunos alimentos. La mayoría estaba familiarizado con el producto y sabían si les gustaba o no. En algunos casos no probaron todos los alimentos. La reflexión final del grupo fue aprender a comer otras cosas que venden en el mercado y que son naturales.

Durante esta semana nos retrasamos con el resto de las actividades, por lo que esta actividad no se pudo impartir durante el martes, sino hasta el siguiente día como una de las primeras actividades del día. Durante la actividad los niños probaron productos que desconocían en su mayoría, algunos otros los habían probado pero no sabían cómo se llamaban, nuevamente aquí mostraron no tener temor de probar cosas nuevas.

Semana 3.

Para este grupo no hubo mayor problema con los alimentos, la mayoría, sino es que todos probaron de todo, se notaron muy interesados en descubrir nuevos sabores y ellos aportaron nombre de otros productos que han consumido por ejemplo la nuez de castilla, el hummo, arandano, etc. El huauzontle en la forma en la que se las presentamos no lo identificaron pero en un platillo si, además mencionaron otras recetas que se preparan de forma similar. Les sorprendió mucho que les dijéramos sobre el hongo del maíz y más cuando lo probaron crudo.

Durante esta semana por un retraso con las actividades del día, ésta no se pudo impartir durante el martes, sino hasta el siguiente día como una de las primeras actividades del día. Durante la actividad los niños probaron productos que desconocían en su mayoría, algunos otros los habían probado pero no sabían cómo se llamaban, algunos productos realmente fueron extraños para los niños pues nunca los habían visto como el choconoztle y el huitlacoche. Otros no tanto como el pimiento y el lichi. Cabe mencionar que hicieron falta productos como el frijol vaquita y la pitaya.

Semana 4.

Para esta semana había pocos elementos, sin embargo se llevo a cabo la actividad y se hizo mención del origen de estos productos, que a pesar de parecer extraños nos aportan nutrientes que son buenos para nuestro cuerpo, al contrario de los dulces y otras comidas chatarras que muchas veces no sabemos de dónde vienen.

En esta semana la actividad se llevó acabo en tiempo y forma, pero al igual que en la semana pasada, algunos productos no resultaron tan extraños.

Super vs. Mercado vs. Huerto.

Semana 1.

Debido al poco tiempo y a la falta de atención de los niños, esta actividad no se pudo realizar como se tenía planeada, los niños olieron y no identificaron ningún aroma, por más que se quiso hacer énfasis en los aromas que se encuentran naturalmente en frutas y la contraparte de los artificiales e industrializados no pudimos captar la atención de los niños.

La actividad solo se llevó acabo con olores artificiales, mientras se les iban pasando papeles impregnados con las fragancias los niños iban adivinando de que alimento se trataba, la mayoría de los niños no pudo distinguir los olores de los que se trataban.

Semana 2.

Esta semana la actividad funcionó muy bien, los niños estaban más calmados y eso permitió que entendieran las reglas y los objetivos. Se les pasó uno a uno, aromas de; hierba buena, melón, sandía, plátano y naranja. Lo interesante del ejercicio fue que después de oler un aroma artificial pudieron probar el producto real y contrastaron los aromas y sabores. En repetidas ocasiones surgieron comentarios como: no saben igual, está más rico el natural, me gusta más la fruta. Al final se reforzó comentando la importancia de comer productos naturales ya que estos nos proporcionan nutrientes, a diferencia de los dulces que solamente son azúcar, colorantes y saborizantes artificiales.

La actividad no se pudo realizar el martes, sino hasta el miércoles después de los 10 productos más extraños del mercado, aquí no solo fueron los olores artificiales los que tuvieron que distinguir, sino que también se les dio a probar el alimento real al cual pertenecía el olor para que pudieran contrastar con mayor facilidad lo natural contra lo artificial. Se notó que los niños prefirieron mucho más el olor natural al artificial.

Semana 3.

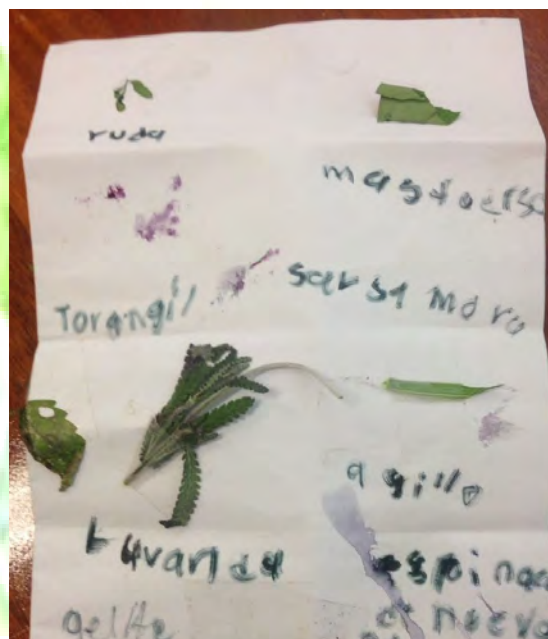
La actividad funcionó bien, se contrastaron olores y sabores con los naturales, los niños se notaron abiertos a probar todos los productos y adivinaron algunos. Al igual que la segunda semana se logró que los niños prefirieran los productos naturales que se encuentran en el mercado o en un huerto que nos dulces, incluso algunos comentaron que la fruta seca eran los dulces de la naturaleza.

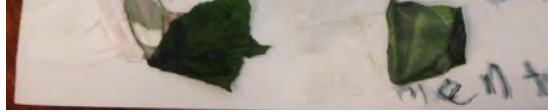
Esta actividad no se pudo realizar el martes, se realizó el día siguiente. Los niños pudieron contrastar olores artificiales contra olores y sabores naturales, se observó que en el caso de los olores artificiales a los niños les fue muy difícil distinguirlos, todo lo atribuían a tutifruti. Al probar los alimentos naturales disfrutaron más de los olores y de los sabores.

Semana 4.

La actividad funcionó, la mayoría adivinó el aroma, pudieron probar y contrastar los aromas con productos naturales, de nueva cuenta prefirieron los productos naturales y se hizo énfasis en que las frutas tienen azúcar natural y sabor natural. Hubo comentarios acerca de sus frutas favoritas.

Esta actividad se realizó bien, en tiempo y forma, en esta ocasión la mayoría de los olores artificiales fueron distinguidos con excepción del melón, pero los niños prefirieron más los olores y sabores naturales.





Miércoles.

Olores, sabores y texturas:

Sensorama de olores, sabores y texturas.

Semana 1.

La actividad comenzó con una sensibilización acerca de lo que iban a hacer, se dieron las normas de operación y se le entregó un trozo de tela a cada niño. Se les pidió que se sentaran en **círculo** al centro del salón y que se pusieran la tela en los ojos. Desde ese momento fue complicada la operación ya que no querían ponerse las telas, mientras unos la tenían puesta buscaban al compañero de lado y comenzaban a platicar con él o le quitaban la tela de los ojos, pedíamos que guardaran silencio para comenzar y no atendían a las instrucciones. Después de un rato de intentarlo se decidió quitarles las telas y únicamente trabajar con las luces apagadas, sin embargo el pánico ya había inundado el salón y fue casi imposible poder controlarlos. Se les pidió que cerraran los ojos y no funcionó. Al final les pasamos los productos; algunos con los ojos cerrados, otros con los ojos abiertos pero la actividad se hizo. No se alcanzaron los objetivos de la actividad debido a la edad, sobre todo los más pequeños no lograron cruzar el umbral del miedo y la incertidumbre y eso provocó que todo el grupo perdiera la atención.

En este grupo fue difícil llevar a cabo la actividad tanto en tiempo como en forma, dada la edad de los pequeños era difícil mantenerlos con los ojos cerrados durante el tiempo que duraba la actividad, por lo que en muchas ocasiones veían lo que solo debían probar, tocar u oler; además de que una de las indicaciones era no decir el nombre de lo que se les iba dando, algunos de ellos no podían evitar decirlo en voz alta y esto de alguna manera predisponía a los demás pequeños a sentir alguna característica del elemento nombrado. También un aspecto a considerar es que la tela usada para cubrir los ojos de los niños no era muy gruesa y dejaba entre-ver, también esta era muy áspera y les **picadapicaba**, lo que hacía que los niños no aguantaran mucho tiempo con la venda puesta.

Semana 2.

Se realizó la sensibilización y se dieron las normas de operación al igual que la semana anterior, con este grupo no hubo mayor problema con el seguimiento de las instrucciones. El problema en algunos casos fue el material y el tamaño de las telas ya que; no a todos les quedaban, se tuvo que unir dos telas para poder vendar a los más grandes. Además la tela era áspera y les llegaba a picar a algunos niños causando incomodidad al tenerla puesta.

Se les pasaron distintos alimentos para que los tocaran, olieran o probaran y al final si pudieron identificar la gran mayoría de ellos. En algunos casos, algunos alimentos causaron aversión.

Con este grupo, la dinámica se pudo llevar a cabo muy bien, los niños entendieron el concepto de solo usar sus sentidos del olfato, tacto y gusto para determinar que objeto les estábamos dando. Respecto a los materiales usados, como los niños eran más grandes en tamaño fue necesario

adaptar las vendas para que pudieran amarrarlas ya que muchas de ellas eran muy pequeñas, cosa que fue ideal para los niños más pequeños pero no para los más grandes.

Semana 3.

Fue la semana que mejor funcionó la actividad, los niños se vieron dispuestos y atendieron a las instrucciones que se les dieron. Al final se pudo hacer el cierre aun con los ojos vendados y lograron reconocer la mayoría de los productos pasados.

Con este grupo la dinámica también pudo llevarse a cabo muy bien, los niños cooperaron mucho para no quitarse las vendas y en no decir que-qué era lo que estaban tocando, oliendo o probando.

Semana 4.

Hubo algunas complicaciones con las telas, a algunos se les caían y provocaban que se perdiera el ritmo de la actividad, con este grupo sucedió que querían seguir probando cosas y de los alimentos que les dabamos-dábamos los adivinaban al momento. A este grupo le pasamos la sábila en trozos y ningún participante pudo adivinar que-qué era pues no resistieron la sensación de tocarla. La reflexión final del grupo fue acerca de la gran variedad de sabores y texturas que existen y que, a veces, no nos damos cuenta.

A pesar de las edades variadas de los niños, en esta semana también se pudo llevar a cabo muy bien la actividad del sensorama, aunque en varias ocasiones se quitaban la venda, se pudo terminar con éxito.

¿Nuevos sabores y olores?

Semana 1.

Al momento de reflexionar sobre lo que tocaron, olieron o probaron todos se limitaron a repetir el alimento que era sin más. Se les hicieron preguntas para fomentar el diálogo, sin embargo no funcionó.

La discusión que se generó de la experiencia del sensorama no fue tan larga y profunda, por las complicaciones que se presentaron para poder realizarla, para la mayoría de los alimentos probados y olfateados lograron identificar de que se trataban, se complicó un poco más con aquellos que solo tenían que tocar.

Semana 2.

Hubo bastantes comentarios acerca de los que tocaron y probaron, se abrió la discusión a tratar de adivinar que alimentos habían pasado. Al final de la discusión varios niños comentaron que lo harían en su casa para que su mamá supiera el sabor de las cosas antes de prepararlas. También comentaron que fue divertido pero que en algunos casos les dio miedo probar o tocar lo que les pasamos.

En este grupo, los niños estuvieron muy despiertos y lograron identificar la mayoría de los alimentos, ya fueran olidos, probados o tocados, resulta interesante como-cómo en algunos casos

la sensación de miedo aumentó respecto a lo desconocido a la hora de tocar ciertos productos como la sábila que al tacto es babosa.

Semana 3.

La actividad funcionó bien, los niños estuvieron atentos y participativos, en esta ocasión les pedimos que mencionaran con cada producto a algo que les recordara o si ya lo habían probado, sentido u olido antes. La mayoría participó por lo menos con una idea y al final, cuando vieron frente a ellos todo lo que les pasamos se notó la satisfacción por haber adivinado los alimentos.

Al hacer esta actividad, algunos de los niños les recordaron la actividad de la caja sorpresa que se hicieron los días de invitación en las escuelas. Y algunos de estos niños pudieron incluso recordar las texturas de algunos elementos como las hojas de maíz.

Semana 4.

En cierre fue breve debido a que algunos ya estaban desesperados y ansiosos por salir del salón. Se logró llegar al objetivo y al final mencionaron algunos alimentos relacionados con lo que tocaron y conocieron algunos que no conocían.

El sensorama se llevó a cabo muy bien, aunque en ocasiones los niños se desesperaban por quitarse la venda, se pasaron todos los alimentos.

Actividad Aceites Naturales.

En esta actividad se dividió al grupo en dos partes, mientras unos niños realizaban esta actividad otros realizaban perfumes del campo, esta división se siguió en el transcurso de las 4 semanas para ambas actividades.

Semana 1.

Los materiales no se tuvieron a tiempo y debido a que las recetas eran nuevas para los instructores, en el momento hicimos la programación y organización de la actividad. Se buscó la forma de que los niños participaran en todo momento en todo el proceso de preparación del aceite.

Se les preguntó; qué se ponían en la piel para hidratarla y a qué olió. – respondieron, a coco, nuez, sábila, aguacate, frutas. Se les entregó una receta para elaboración del aceite y uno de ellos nos ayudó a leer los pasos. Se fue siguiendo el orden la receta. Identificaron las plantas con las que trabajaríamos: romero, lavanda, tomillo, toronjil y menta. Se les pidió que lo colocaran en un recipiente y que lo trituraran con una cuchara, posteriormente agregamos el aceite y todos ayudaron a mover la mezcla. Se les pregunto de qué otra hierba se podía hacer el aceite y dieron varias opciones, algunos mencionaron su fruta favorita.

Semana 2.

La actividad se realizó como la primera semana, sin embargo en el paso de triturar las plantas se cambió de estrategia, en donde ahora los niños tendrían un manojito de alguna de las hierbas y en su lugar harían pedazos muy pequeños de ellas para hacer más fácil la incorporación con el aceite. La actividad llamó mucho la atención, tanto que querían hacer otro con otras hierbas del huerto y cuestionaron sobre el proceso para hacerlo.

Semana 3.

La actividad se llevo a cabo con los cambios aplicados a la semana anterior y en esta ocasión se invitó a un personaje que ayudará utilizando el rol de Alquimista para la preparación del aceite. Los niños se mostraron escépticos, sin embargo provocó que lanzaran preguntas interesantes para aterrizarlas al tema como: ¿de dónde conseguiste las plantas?, ¿para qué me va a servir el aceite?, ¿Cuál es el aceite más raro que has preparado?, esto ~~ayudo~~ ayudó a fomentar que los niños lo hicieran en casa.

Semana 4.

En esta semana fuimos al huerto y cada grupo ~~cosecho~~ cosechó las hierbas que utilizaría para la elaboración de su aceite. Esto ~~ayudo~~ ayudó a que se involucraran de mejor manera en la dinámica de preparación de la receta.

Perfumes del campo.

En esta actividad se dividió al grupo en dos partes, mientras unos niños realizaban el aceite, otros realizaban esta actividad, esta división se siguió en el transcurso de las 4 semana para ambas actividades.

Semana 1.

Durante esta semana los niños realizaron un perfume de hierbas. ~~D,~~ dado que la receta que se les proporcionó estaba dividida en dos partes y el macerado que prepararon con frutos cítricos debía de reposar durante 12 horas, el concentrado que se nos proporcionó era de hierbas. **Se tuvieron algunas complicaciones para el primer grupo ya que la receta no se había preparado antes ni por los instructores ni por el equipo de producción.** La parte en la que el concentrado debía de revolverse con 19 partes de alcohol no fue ~~realizaba~~ realizable por los pequeños, cosa que se resolvió con el segundo grupo, y se dejó que los niños fueran los que realizaran esta parte, para que se vieran más involucrados con la realización de su perfume. Por otro lado, al finalizar los pasos de la receta y probar el perfume se notó que este tenía un aroma muy fuerte a alcohol, pero una vez aplicado quedaba impregnado el olor a hierbas. Los niños se mostraron satisfechos con la realización del perfume. Se hizo hincapié en la utilidad de los perfumes y en las ventajas que se tenían al elaborar uno propio.

Semana 2.

Durante esta semana, los pequeños se involucraron completamente con la realización de su perfume, realizaron cada uno de los pasos a seguir en la receta. Al igual que la semana pasada también se debió de usar un concentrado (este se originó a partir del macerado de la semana anterior, esto se les explicó), al finalizar el perfume también se notó un aroma muy fuerte a alcohol, pero se resolvió agitando muy bien dentro de sus frascos, y dejar evaporar el alcohol una vez puesto el perfume sobre la piel o la ropa. También con ellos se hizo hincapié en la utilidad de los perfumes y ellos mismos propusieron las ventajas que podían tener al elaborar el producto ellos mismo, como ejemplo dijeron que resultaría más barato a comparación de uno comercial y la gran variedad de cosas que podían usar para obtener aromas y dieron como ejemplo algunas plantas del huerto.

Semana 3.

Tratando de remediar el olor fuerte del alcohol en el perfume de las semanas anteriores, se trató de poner cantidades más grandes de cáscaras de cítricos. También para que los niños pudieran sentir el aroma natural de las frutas utilizadas se les dieron cáscaras más grandes para que ellos ~~mismas-mismos~~ las partieran con sus manos y notaran el olor de los aceites que iban soltándose conforme partían las cascaras. Se implementó que los pequeños debían de agitar muy bien la solución antes de usarla y esperar a que se secase para poder percibir el olor a cítricos. También se hizo hincapié en la utilidad de los perfumes y las ventajas de elaborarlos ellos mismos.

Semana 4.

En los primeros pasos de la receta se les demostró a los niños que podían usar algunos elementos que a veces consideramos desechos, como fueron las ~~cascaras-cáscaras~~ de las limas y naranjas comidas ese mismo día durante el almuerzo, con esos residuos se preparó el macerado. Por otro lado, a pesar de haber usado una mayor cantidad de cascaras para obtener el concentrado de la semana pasada, aún se percibía un fuerte olor a alcohol, a pesar de eso y que en el perfume también se distinguiera el olor, al seguir aplicando la idea de que debían agitarlo muy bien antes de colocárselo y esperar a que se secase, los niños estuvieron satisfechos con el resultado. También se hizo énfasis en la utilidad de hacer sus perfumes ellos mismos.

Jueves.

Mercado la Dalia:

El trueque

Semana 1.

Se mostraron ejemplos de trueque y se habló con los niños de las ventajas y desventajas de hacerlo. Se les cuestionó sobre qué se podría llevar para hacer trueque en el mercado y cómo lo harían. Se pidió que realizarán un letrero que les ayudara a realizar la actividad del trueque en el mercado, el resultado fue muy bueno porque en su mayoría fueron dibujos coloridos.

Los letreros realizados por los pequeños fueron muy ilustrativos y llenos de color. Esto en parte porque la mayoría de ellos no sabía escribir.

Semana 2.

Esta semana fue complicado poder aterrizar el concepto de trueque, sin embargo, en los letreros reflejaron su propia concepción, en esta ocasión pusieron frases que alentaron al trueque como: Le cambio un huevo por una verdura, trueque de semillas por una fruta. Todos los niños hicieron sus dos letreros y los llevaron al mercado.

A comparación de los letreros realizados por los niños de la primera semana, los de este segundo grupo no fueron tan ilustrativos, en parte porque ellos ya sabían escribir y ponían sus ideas más con texto que con dibujos.

Semana 3.

Funcionó de manera similar a la segunda semana, lo particular de esta fue que los letreros los terminaron más rápido que las semanas anteriores, también, algunos comentaron que ya sabían

con quién iban a hacer trueque, se notaba el interés por el tema y la actividad a realizar en el mercado. Una de las niñas dejó un letrero en blanco y dijo: Lo llevo así por si algún locatario quiere ponerle el precio a su producto y entonces hago trueque con mi letrero con algo que venda ahí- De igual manera que los niños de la semana 2, estos pequeños también realizaron sus letreros del mercado con texto y muy pocos dibujos. Además de muy poco color, ellos preferían usar pluma o lápiz para elaborar sus letreros. También para poder dar un mayor uso a sus letreros promocionaban con ellos parte de los objetos que llevaban para su intercambio.

Semana 4.

Esta semana nos enfrentamos de nueva cuenta a niños que no sabían, ni leer, ni escribir por lo que la actividad duró un poco más, la alternativa que nos funcionó fue pedirles que dejaran un letrero en blanco para que lo dieran a trueque por algún producto o servicio en el mercado.

En esta ocasión los niños tuvieron la opción de dejar en blanco algunos de sus letreros para que pudieran intercambiarlos.

Recorrido por el mercado y Rally de trueque en la Dalia.

Semana 1.

Para el recorrido en el mercado se hicieron 4 equipos de trabajo y con cada equipo se designaron 2 integrantes de Ceasa Ggallina más el apoyo de 1 o 2 padres de familia. Previamente se prepararon a los padres de familia sobre lo que sus hijos iban a realizar en el mercado.

Ya en el mercado, los niños se notaron muy interesados en las actividades y tenían incertidumbre acerca de lo que iban a obtener al final por los productos que llevaban para trueque. Se visitaron idealmente en cada equipo a 4 locatarios. En cada local los niños hicieron labor de "venta"convencimiento para poder ofrecer sus productos o servicios a cambio de uno propio del local que visitaban. Les hicieron algunas preguntas a los locatarios como: ¿cuál es su nombre?, ¿qué tipo de productos vende?, ¿cuánto tiempo lleva vendiendo en el mercado?, ¿siempre ha vendido lo mismo?, ¿cuántas generaciones han pasado por este local?, ¿qué es lo que más le gusta de vender lo que vende?, etc. Posteriormente los niños preguntaban si sabía de qué se trataba el trueque y que si les gustaría hacer trueque con algún producto que ellos llevaban de Ceasa Ggallina.

Al terminar con los locatarios, hicimos un recorrido rápido por el mercado para identificar algunos elementos representativos del lugar como: un vitrolero, bolsas de mandado, juguetes, bombones, caja registradora, etc. Antes de regresar a Ceasa Ggallina nos reunimos en la zona de comida para poder aterrizar algunos temas y hacer el llenado de algunos apartados del libro la Dalia.

La primer experiencia con esta actividad fue muy gratificante, los niños estuvieron muy animados y siempre respetuosos con los locatarios que se ofrecieron a realizar la actividad del trueque, los niños pudieron intercambiar productos frescos provenientes de Ceasa Ggallina, incluso con algunos de ellos, como por ejemplo los huevos de gallina, les comentaron que provenían de dos gallinas que se tenían en el lugar donde tomaban su curso de verano. También pudieron ver que el trueque no solo se trataba de intercambiar producto por producto, sino que también objetos personales o algo que ellos con sus propias manos hubiesen elaborado, y así lo pudieron comprobar con el locatario de las flores, al intercambiar un dibujo hecho por ellos mismos por una flor que ellos quisieran. También cantaron para obtener más producto como fue el caso con el señor de la cremería, quién por una canción les ofreció más queso. Complementario a esto

mientras los niños se dirigían a los locales que les fueron asignados fueron observando algunos objetos extraños dentro del mercado, para que los pudieran tachar de una lista en su libro de texto.

Semana 2.

Esta semana se realizaron las mismas actividades, lo específico es que este grupo fue un poco más independiente que el anterior, cuando llegaban a los locales les fue más sencillo poder interactuar con los locatarios y ofrecer sus productos, en esta semana se comenzó a dar el fenómeno de cambiar servicios por productos, tales como hacer dibujos, cantar una canción, etc. En dos de los equipos se improvisó el recorrido ya que al momento de pasar al local que se tenía planeado, este se encontraba lleno o cerrado. Se tomó la decisión de cambiar de ruta y/o cambiar de local. En mi caso fuimos a una pescadería donde los niños se vieron muy interesados en preguntar cosas sobre los pescados; tamaños, nombres, procedencia, sabor, etc. El papel de los padres de familia en estos recorridos fue de gran ayuda ya que los niños se motivaban por este hecho, tenían la confianza de acercarse a preguntar como si hubiera sido una visita regular al mercado.

En este grupo los niños también estuvieron muy animados, durante el trueque ellos mismos intercambiaron sus productos por algunos que pudieran consumir junto al resto del grupo e incluso pensaron en algunos de los personajes más carismáticos de la casa, Fulana y las gallinas, donde les consiguieron huesos de carnaza y alimento de pollo respectivamente. Algo importante de mencionar era el nerviosismo que algunos de ellos mostraban para hablar los locatarios, pero una vez que lo intentaron ya no querían parar, no solo escuchaban atentamente a quienes tenían enfrente sino que también generaban sus propias preguntas.

Semana 3.

Puesto que los niños de esta semana eran más grandes, el recorrido en el mercado y el ejercicio de trueque nos llevo más tiempo del considerado inicialmente. El principal motivo fue que los niños se interesaban por las historias que les contaban los locatarios, y lo que les iban preguntando. Esta semana se dieron cuenta de lo que conlleva tener un local en el mercado pues los locatarios amablemente se dieron a la tarea de mostrar cómo hacían sus ventas y cómo trabajaban con los productos. En la carnicería les mostraron como rebanaban la carne manualmente y en la sierra, en la cerrajería les mostraron como hacer una llave, en el local de semillas, les explicaron el proceso para la elaboración del mole, y en la pollería les mostraron algunas de las piezas del pollo. Al regresar a Casa Gallina los niños se notaban entusiasmados y felices por el resultado obtenido después del trueque.

Los niños tenían bastante claro de lo que se trataba el trueque, pero jamás lo habían hecho, por lo que esta actividad les brindó una oportunidad de negociar con los locatarios no solo productos, sino también algunos servicios como la cerrajería. También pudieron escuchar algunas historias que los locatarios les ofrecieron y ser testigos del trabajo que realizan para despachar a sus clientes como fue el caso del locatario de la carnicería, que les mostró como se cortaba la carne y hasta los huesos. En este grupo la experiencia resultó doblemente agradable por el apoyo brindado de los padres de familia acompañantes, quienes trataron de darles a entender a los niños que cuando nos desprendemos de las cosas materiales y las damos de buena fe, obtenemos recompensas, y así sucedió cuando por ejemplo al toda la actividad en la zona de comida, los niños en forma de agradecimiento a los locatarios por dejarlos usar sus mesas y sillas para realizar

ejercicios del libro, les obsequiaron sus flores conseguidas anteriormente en el trueque, la señora les explicó que no era necesario y que se sentía muy feliz por ese detalle, por lo que decidió regalarles un pequeño postre de manzanas con crema que justo estaban preparando en el momento.

Semana 4.

Esta semana los niños fueron más acompañados por los papás y algunas cosas se corrigieron de las semanas anteriores, incentivar a que los niños ~~hablarán~~ hablaran y preguntaran más cosas, dejar que fueran más curiosos, hablar sobre el trueque con los locatarios, preparar un pequeño discurso con cada uno de los locatarios dependiendo el producto que vendieran, controlar el tiempo en cada local, medir la cantidad de producto que ofrecían con respecto al que recibían. En esta semana varios locales ya no quisieron participar con la actividad, sin embargo se les pidió a los padres de familia que si tenían marchantes reconocidos que se ~~acercarán~~ acercaran con ellos para plantearles el trueque y así sucedió.

Los niños encontraron en el trueque una actividad para poder intercambiar no solo productos, sino también saberes, pues los locatarios respondieron a todas las preguntas que los niños hacían, ya fuera respecto a lo que vendían en sus locales como en la experiencia que tenían en sus negocios. Por ejemplo, al ir con el cerrajero aprendieron que tener un local no solo era pararse al frente de este, sino que antes de ponerse al servicio de la gente el locatario y sus ayudantes debían de realizar otras actividades como la limpieza y el acomodo de sus materiales para poder tener una buena imagen del local y así ~~a~~ atraer a sus clientes y ofrecerles un lugar donde se sintieran cómodos, también aprendieron que en un local no ~~solo~~ se vende un solo tipo de producto, por ejemplo con la señora de la pescadería observaron muchas especies de pescados como la mojarra, la trucha, el pez sierra y el huachinango, pero también observaron que venden una gran cantidad de mariscos como camarones y jaibas; además de otros productos como aceites y salsas para poder preparar esos pescados y mariscos.

En todos los grupos de todas las semanas, los productos obtenidos (queso, frutas y algunos productos dulces elaborados como piloncillo y ate) por los niños pudieron consumirlos durante el almuerzo de ese mismo día o al siguiente.

La importancia de los mercados y sus productos.

Semana 1.

Una vez en la casa, se presentaron los productos obtenidos del trueque y los usos que se le pudieran dar. También se platicó sobre lo que tuvieron que hacer para obtener ese producto, en esta semana la discusión fue muy breve, se notaba mucha energía en los niños y fue complicado poner orden en el grupo. Lo importante en este ejercicio es que ~~quedo~~ quedó claro el concepto de trueque y el esmero que podemos encontrar en el mercado a diferencia de un supermercado donde la interacción de las personas se limita a comprar y vender.

Después de la visita al mercado se vaciaron las experiencias obtenidas, además se platicó cuáles eran las diferencias que ellos encontraban en comparación con los supermercados, se hallaron diferencias como el grado de atención, la variedad de productos que se podían encontrar, y también es importante mencionar que recuperaban el concepto de fresco y natural. En esta parte se hicieron las actividades del libro del glosario y se dio lectura al subtítulo de esmero, pero como

ya se mencionó antes, en este grupo la mayoría de los niños no sabía leer, por lo que no todos participaron en la lectura y a la hora de hacer el glosario no todos concluyeron aunque recibían ayuda por parte de los instructores.

Semana 2.

Esta semana fluyó de mejor manera la dinámica, se preguntó sobre los resultados obtenidos y los niños contestaban asertivamente, además hacían comentarios adicionales sobre el trato de los locatarios y sobre la dinámica de venta en el mercado. Hicieron mención de los **marcados mercados** rodantes o tianguis, preguntaron qué era mejor, un tianguis o un mercado y se explicó un poco acerca del origen de los productos en donde se proveen los vendedores.

En este caso, como la mayoría de los niños ya sabían leer entonces la mayoría de ellos seguían la lectura y se generó una discusión acerca de esmero, y los niños dieron ejemplos de cómo esto era **visibles** en el mercado y no tanto en el supermercado. También se logró completar la actividad del glosario, muchos de los niños tenían bien identificadas las palabras que se encontraban en esa sección y su significado también.

Semana 3.

Esta semana noté que los niños estaban muy entusiasmados por los productos que habían obtenido y se sorprendieron por la cantidad de cosas que obtuvieron sin necesidad de llevar dinero para comprarlas. A la mayoría le hizo sentido el concepto de trueque y mencionaron que lo seguirían poniendo en práctica en futuras ocasiones. Con este grupo no hubo ningún inconveniente con los temas y/o ejercicios.

En este grupo todos los niños dieron lectura al libro en la parte del Esmero y completaron exitosamente el glosario, además compartieron sus experiencias en el **trueque**, de los productos obtenidos y de los servicios observados, incluso compartieron con los demás equipos algunos de los datos obtenidos de las preguntas hechas a los locatarios, como cuantos años tenían vendiendo en el mercado La Dalia o porqué estaban en ese lugar trabajando.

Semana 4.

Esta sesión se dio muy breve ya que nos tardamos más de lo acordado en el mercado, se hizo referencia al esmero y al trueque como forma de pago de nuestros antepasados, en esta semana discutimos un poco sobre cómo podrían hacer trueque en casa, con algún familiar o vecino.

Con el último grupo también se pudo realizar la actividad de lectura del libro, aunque para los pequeños que no sabían leer les era un poco complicado seguir el contenido de la lectura, en el caso del glosario la mayoría pudo concluirla y en el caso de los pequeños que no sabían leer fueron apoyados por sus compañeros e instructores.

La comida del día: A cocinar.

En todas las semanas, en esta actividad lo que se les planteó a los niños fue ¿qué se puede preparar con los elementos que trajeron del mercado? ¿Qué harían con lo que consiguieron?, al final de la pequeña discusión se les dio a probar puré de papa y coctel de frutas, haciendo énfasis en que esos productos los encontramos en el mercado y que podemos hacer recetas ricas, fáciles de hacer y sobre todo baratas y nutritivas.

No se pudo llevar a cabo por el tiempo, ya que en algunas actividades nos retrasábamos por la disposición del grupo o por que en algunas ocasiones como no todos sabían leer o escribir, apoyar a estos niños para que terminaran su actividad retrasaba al resto del grupo. Además de que a pesar de que el trueque se realizó exitosamente no se fue con la idea de obtener productos específicos que pudieran usar para una receta, ejemplo de esto es cuando obtuvieron los artículos para fulana y las gallinas, o las llaves obtenidas con el cerrajero o los elementos proporcionados por el cerrajero.

Viernes.

Nutrición:

Plato del bien comer.

Semana 1.

Se ~~proyecto~~ proyectó un video donde se tocaba información básica sobre el plato del bien comer, proporciones, cantidades, algunos nutrientes que aporta cada uno de los grupos alimenticios y las combinaciones que se deben hacer. Posterior al video, en conjunto con los niños hicimos lluvia de ideas sobre los alimentos que pertenecían a cada uno de los grupos, comenzando con frutas y verduras, después cereales y por último leguminosas y productos de origen animal. Una vez que la mayoría identificó los grupos y los productos de cada grupo se dispusieron a hacer un dibujo del plato del bien comer para colorar en él todos los productos que vieran a su mente y que correspondieran a la categoría. Esta semana la gran mayoría hizo dibujos y la actividad funcionó bien para ellos de esa manera. Para finalizar se les pidió a algunos que ~~mostrarán~~ mostraran sus dibujos de cada grupo.

En esta primera semana, la actividad se llevó a cabo junto con la proyección de un video respecto al tema del plato del bien comer. Posteriormente los pequeños realizaron su propio plato del bien comer con algunos otros productos que ellos conocieran. D ~~dados~~ sus limitados conocimientos, la mayoría de los elementos en cada categoría del plato los copiaron de la proyección visualizada. También como la mayoría de ellos no sabía escribir llenaron sus platos con dibujos, esto hizo que en algunos casos no les cupieran tantos ejemplos.

Semana 2.

En esta semana no se proyectó el video, sin embargo sí se proyectó la imagen del plato del bien comer se hizo la discusión en torno a los alimentos que se encontraban en cada grupo y se le pidió a los niños que escribieran en un rotafolio todos los alimentos que correspondieran a dicho grupo. Uno a uno fue pasando al frente para colocar algun ~~algún~~ alimento. Esto sucedió con los tres grupos alimenticios: frutas y verduras, cereales y leguminosas y productos de origen animal. Una vez concluida la actividad se dispusieron a hacer el dibujo del plato de bien comer y completarlo con los alimentos que se habían recabado. Esta vez el plato del bien comer tenía texto y dibujos.

Por otros motivos, la proyección del video ya no se llevó a cabo, esta fue sustituida por la proyección de una imagen del plato del bien comer, los niños también realizaron en esta ocasión su propio plato del bien comer, como en esta ocasión los niños ya sabían escribir realizaron esquemas del plato del bien comer más dinámicos, con texto e imágenes.

Semana 3.

Esta semana la mayoría prefirió escribir todos los alimentos en lugar de dibujarlos, esto permitió que la actividad nos tomara menos tiempo. Aprovechamos para platicar sobre sus comidas favoritas y sus ingredientes preferidos así como del origen de algunos productos.

Los niños también realizaron su versión del plato del bien comer, con ayuda de todos se colocó al frente una lista que incluía gran variedad de elementos de cada categoría del plato para que ellos pudieran hacer un esquema mucho más completo, la mayoría de los niños logró un esquema muy completo y variado, ya que en la mayoría de sus categorías pusieron los nombres de los alimentos, lo que les proporcionó mayor espacio.

Semana 4.

Se proyectó la imagen del plato del bien comer y la actividad funcionó de la misma manera que la semana anterior. En este caso hubo algunos que les costó trabajo identificar los alimentos en los grupos.

Los niños de esta semana, realizaron también una lista grupal de los alimentos de cada una de las categorías del plato del bien comer apoyados de la imagen proyectada, como ya se mencionó en otras actividades por la disciplina de algunos de los niños participantes, no llevaron al final el llenado de su plato.

Memorama de alimentos y nutrientes.

Semana 1.

No funcionó, los niños no ponían atención y no comprendían del todo las reglas del juego, se decidió modificar un poco la dinámica para adaptarse a las necesidades de los niños. Los instructores leíamos los aportes nutrimentales.

En esta primer semana la actividad no se llevó a cabo como se tenía planteada, se modificó de manera tal que a los niños se les leyeron las características de los alimentos del memorama (previamente a lo largo del curso, se les iban diciendo estas características) y ellos apoyados de las imágenes que se encontraban distribuidas en el suelo para que todos pudieran observarlas, iban adivinándolas para formar los pares de información con su respectiva imagen.

Semana 2.

Esta semana fue más fácil poder realizar la actividad ya que los niños eran más grandes y ya sabían leer. Fue tanta la euforia que mostraron al estar compitiendo que al final ~~quede~~ quedó inconcluso el juego, sin embargo la gran mayoría de los alimentos se descubrieron y se leyó el aporte nutrimental. Además se les pidió a algunos que mencionaran otros productos que conocieran y algún aporte nutrimental.

En esta semana como los niños ya eran más grandes se pudo llevar a cabo la actividad del ~~memoraba~~ memorama, pero no se pudo culminar.

Semana 3.

Esta semana fue la que mejor funcionó la actividad, cada equipo tenía un líder y fue él quien iba dirigiendo los turnos de cada equipo y los participantes que debían voltear las tarjetas. Se notó el ambiente de competencia sana y sobre todo se entendió que era un juego, al finalizar jugamos un

juego de mesa que una de las niñas llevaba y complementamos la información que ya se tenía acerca de la diabetes y el sobre-peso. Cerramos la sesión mencionando alimentos con aporte nutritivo.

En este grupo se logró realizar y terminar la actividad del memorama. Cada que se obtenía un par se daba lectura de la información más relevante de cada alimento y se hacía énfasis en los nutrientes que podían obtener y sus beneficios.

Semana 4.

Debido a las edades dispares de esta semana, ~~esto costó~~ un poco de trabajo organizar a los equipos. Al final pudimos terminar satisfactoriamente la actividad y se dieron algunos tips para identificar y diferenciar algunos alimentos como frutas y verduras. Adicional, los niños más grandes mencionaron algunos nutrientes de alimentos conocidos.

En este grupo también se logró realizar y terminar la actividad del memorama.

Platillos inteligentes.

Semana 1.

Se dividió al grupo en tres equipos y esto fomentó el compañerismo y el trabajo colaborativo con todos los integrantes del grupo. Fue complicado que los más pequeños comprendieran la secuencia de la dinámica, sin embargo los más grandes fueron los que guiaron en su mayoría al resultado obtenido en cada equipo. Se pidió que tomarán 10 productos para realizar con ellos una simulación de platillos inteligentes, al final los tres equipos completaron la actividad teniendo cada uno por lo menos dos propuestas. Cada equipo presentó al resto del grupo sus resultados.

En este grupo a pesar de que los niños eran pequeños, se desarrolló bien, si bien no con platillos elaborados, al menos trataron de incluir alimentos variados en sus preparaciones, aunque la mayoría fueron platos fuertes, en algunos equipos sugirieron más de un plato como postre e incluso un agua para acompañar.

Semana 2.

Esta semana fue la que mejor funcionó, ya que la organización de equipos fue muy ágil, las instrucciones quedaron claras desde la primera vez y cada equipo realizó sus platillos según lo planeado, estos equipos plantearon; sopa, plato fuerte y postre – agua en algunos casos. Les quedó claro que en cada comida es importante variar los alimentos y consumir porciones pequeñas. Tuvieron algunas dudas al momento de seleccionar los alimentos para las preparaciones pero al final lograron equilibrar los alimentos que llevaban por cada grupo alimenticio.

En este grupo los platillos elaborados fueron más complejos a comparación de la semana 1, en esta ocasión incluían más de un plato y casi todos los grupos de alimentos. Un dato interesante de mencionar es que no tenían muy clara la categoría de cereales y leguminosas, pues trasladaban alimentos de un grupo a otro.

Semana 3.

La actividad funcionó, sin embargo al inicio ~~costó~~ un poco de trabajo que identificaran los grupos alimenticios para seleccionar sus productos. Con ayuda de los instructores se logró que ~~podrían~~ ~~podían~~ distribuir equitativamente sus alimentos.

Para esta semana la actividad se desarrolló muy bien, los platos fueron más elaborados, incluyeron desde entrada, guarnición, plato fuerte y postre, y los niños identificaron muy bien a qué grupo de alimentos pertenecían los elementos escogidos para preparar sus alimentos.

Semana 4.

De nueva cuenta las edades impidieron que la actividad se llevara en tiempo y forma, además que, muchos niños ya no querían trabajar con los más pequeños y los aislaban de las actividades. Lo que se planteó fue que los más pequeños escogieran los alimentos y los más grandes armaran los platillos. Se les asignaron tareas específicas a cada grupo de edades dentro del mismo equipo.

En este último grupo, los niños más grandes eran los que tenían más noción de los grupos de alimentos y que productos eran los que pertenecían a cada categoría, sin embargo como ya se comentó anteriormente no se pudo generar un dialogo profundo entre los equipos por la disposición que presentaron algunos de sus miembros.

Etiquetas nutrimentales.

Semana 1.

Los niños más grandes nos ayudaron a guiar la actividad, se les entregó una etiqueta y se les pidió que plasmaran en ella, algún alimento que les gustara; podría ser fruta, verdura, leguminosa, producto de origen animal o cereal. Al final cada uno escogió el alimento de su preferencia e hizo un dibujo de él, además colocaron datos nutrimentales del mismo y datos interesantes como la temporada en la que crece, si había más clases de ese alimento, un platillo que podían preparar con él e incluso algunos le pusieron nombre a su marca. Se hizo-hizo énfasis que en el mercado es raro encontrar etiquetas en los productos ya que la mayoría de ellos vienen directamente del campo y no han pasado por un proceso de conservación como pasa en los supermercados o en algunas otras tiendas de abasto. También se abordaron los nutrientes que nos aportan los alimentos frescos a diferencia de los industrializados. Una vez terminada la etiqueta, se pegó en la última página de su libro.

Se dio lectura a la sección del libro *Hablando de plátanos*, sin embargo, como ya se comentó con otras actividades en las que también se daba lectura del libro, no todos los niños siguieron la lectura o pudieron participar. En el caso de la elaboración de sus etiquetas la mayoría de los niños se concentró en hacer un dibujo representativo del producto del que querían hablar, y con ayuda de los instructores se colocó en texto alguna información que recordaran relevante sobre el producto. Las etiquetas fueron colocadas en su libro para que se las pudieran llevar.

Semana 2.

Para esta semana se trabajó con la misma dinámica que la semana 1, adicional se pidió a los niños que mencionaran el alimento del que iban a hacer la etiqueta con el fin de no repetir alimentos. También se colocaron los datos a integrar en las etiquetas en un rotafolio: Nombre del producto, dibujo, procedencia, marca, platillo que se puede preparar con el alimento, información nutrimental y clases. En esta semana pudieron integrar más información y datos curiosos del alimento, además varios querían hacer más de una etiqueta. Al final se leyeron algunas etiquetas y se pegaron las en la parte trasera de sus libros.

La lectura del libro se dio bien, todos los niños participaron y respecto a la elaboración de su etiqueta entendieron bien el concepto de cómo elaborarla, a partir del diálogo con ellos se planteó

una propuesta de etiqueta con cierta información que todos debían colocar, como, el nombre del producto, de dónde provenía, el nombre del productor que producía ese alimento, los nutrientes que aportaba, la fecha de caducidad, entre otros datos. Las etiquetas las colocaron al final de su libro para que siempre tuvieran presente la información de ese producto, además de que tuvieran el formato para que ellos en casa pudieran elaborar sus propias etiquetas para otros productos que consumieran.

Semana 3.

Siguiendo la propuesta de etiqueta elaborada por el grupo de la semana 2, los niños elaboraron la etiqueta de su alimento favorito, todos lograron elaborar una etiqueta detallada, incluso hubo niños que agregaron más datos. Ellos también colocaron su etiqueta al final de su libro para contar con esa información y poder hacer otras etiquetas.

Semana 4.

Esta semana fue la más complicada, al parecer no quedaron claras las instrucciones porque se tardaron demasiado para poner los datos que se les pidió, en repetidas ocasiones mencionaban que, qué más tendrían que ~~poder~~ poner, a pesar de que los datos estaban a la vista de todo el grupo. También algunos querían cambiar de alimento a la mitad de la actividad. La mayoría terminó su etiqueta y la pegaron en su libro, el resto se llevó su etiqueta a casa para terminarla.

En este grupo, los niños más pequeños se concentraron en realizar un dibujo representativo de su alimento y con ayuda de los instructores colocaron la información que se solicitaba. En el caso de los niños que ya sabían escribir, completaron su etiqueta, excepto aquellos niños que presentaban problemas con su disciplina.

Decálogo Natural.

Semana 1.

Esta semana fue un poco complicado poder compilar información acerca de lo que habían aprendido en el curso, ya que la mayoría se limitó a contestar el nombre de las actividades como: nieve, perfume, aceite, sembrar, cuidar el huerto, ir al mercado, hacer trueque, ver cómo crece una planta, a comer sano, no comer tanta azúcar. Al preguntarles que si algo de lo que habían hecho en el curso lo podrían hacer en casa, muchos contestaron que sí y que el siguiente año regresarían.

Con este grupo fue un poco complicado llegar a tener conclusiones generales sobre lo visto en el curso, por un lado por el retraso de las actividades que se generaban, así que lo que se trató de hacer es que antes de que se fueran se les preguntó a cada uno algo que hubieran aprendido o algo que les hubiera gustado mucho, en algunos se obtuvo una respuesta satisfactoria como el haber aprendido a germinar una semilla, qué ~~e~~ era el trueque o a preparar una nieve o perfume.

Semana 2.

El cierre en esta semana fue mejor, de hecho creo que fue el mejor. Al ~~p~~ Preguntarles a los niños qué había sido lo que más les gustó del curso, mencionaron ideas como: Ir al mercado y hacer trueque, intercambiar cosas por otras, comer sano, aprender a sembrar en casa, preparar cosas que tenemos en el mercado o en casa, no comer tantos dulces, etc. Cuando se les comentó que debíamos hacer un listado de cosas que pudiéramos llevar a casa mencionaron: - azúcares,

colorantes y conservadores + sabores naturales, Con semillas podemos germinar, las semillas aportan proteínas, las frutas y verduras nos dan vitaminas y minerales, existen diferentes especies de frutas y verduras, hay diferencias entre frutas y verduras, el pescado y el aguacate nos dan Omega 3, es mejor lo que plantamos y cosechamos.

La recopilación de ideas generadas para finalizar el curso, estuvo muy enriquecida, los niños recordaron los puntos más importantes tratados durante el curso, por ejemplo, como germinar una semilla, que el consumo local es mejor y de ahí la importancia de los mercados, como preparar algunos alimentos sin la necesidad de usar azúcar como lo hicieron con la nieve, que es mejor si hacemos nuestros propios productos pues son más baratos y naturales como los perfumes y el aceite corporal, y que las frutas son los dulces de la naturaleza. También compartieron que fue lo que más les gustó del curso, por ejemplo el trueque, la preparación de la nieve y el perfume y el huerto.

Semana 3.

En esta semana les costó un poco de trabajo aterrizar las ideas pero al final comentaron: me gustó que preparamos una nieve con fruta natural y no tuvimos que ponerle más azúcar, aprendí a hacer un perfume con hierbas que puedo conseguir fácil, los dulces de la naturaleza son las frutas y esa azúcar nos hace bien, es mejor comer lo natural que lo artificial y que tiene colorantes y sabores artificiales, puedo sembrar mis propios alimentos en casa y me los puedo comer, algunas semillas las puedo germinar para hacer ensaladas, el mejor comprar cosas en el mercado que en el super porque son más naturales, me gustó el trueque porque no llevamos dinero y tuvimos productos para comer, es más barato hacer algunas recetas en casa que comprarlo ya hecho y más sano.

Con este grupo la recopilación de ideas fue buena también, pero casi no hubo participación de los niños para generar un diálogo, aunque se coincidió con algunas ideas respecto al grupo pasado, como por ejemplo el de que las frutas son los dulces de la naturaleza y que por lo tanto alimentos preparados con ellas no es necesario agregarles azúcar, como lo fue con su nieve, que es mejor comprar nuestros alimentos en el mercado pues son más naturales y frescos. Y también compartieron que fue lo que más les gustó del curso, como hacer amigos, el trueque en el mercado, y la preparación de la nieve.

Semana 4.

Lo más relevante de este grupo fueron las visitas que se hicieron al huerto y el hecho de poder probar y preparar cosas con productos naturales y de fácil acceso.

Los niños del último grupo, solo unos cuantos generaron ideas respecto a lo ocurrido en el curso, los más pequeños colaboraron al decir lo que más les había gustado del curso, en general respecto a esto, todos los grupos coincidieron en la actividad del trueque en el mercado, la elaboración de sus propios productos como la nieve y el perfume y las visitas realizadas al huerto. Por otro lado, los niños que presentaron complicaciones en cuanto a la disciplina generaron muy pocas ideas.

Cosecha lo que siembras.

Semana 1.

Fue la actividad de culminación del curso, los niños vieron como a lo largo de la semana lograron que sus semillas germinaran, en parte por lo cuidados que diariamente se les daban. Todas las semillas germinaron y en general la impresión de los niños fue de sorpresa al ver la transformación

de la semilla, compararon el proceso con el video y con algunos brotes del huerto, también hicieron referencia a los semilleros que se tienen en el huerto. Algunos al final se animaron a probar el germinado, sin embargo la mayoría coincidió en que era mejor llevarse los germinados a casa; además de servir de prueba para los papás sobre el proceso de cuidado de la semilla, también mencionaron que las querían sembrar para que siguieran creciendo. Todos se llevaron sus germinados en bolsitas con sus nombres.

Al finalizar la semana, los niños vieron el fruto de cuidar a su planta y observaron cómo germinó, muchos pudieron hacer la comparación de lo que habían observado en el video que se les proyectó el primer día. Algunos se animaron a probarlo, pero muchos otros también generaron un sentimiento hacia esas plantitas y prometieron que al llegar a casa las sembrarían para que pudieran seguir creciendo.

Semana 2.

Esta semana no todas las semillas germinaron, algunas se quedaron en la primera etapa de germinado, algunas más si tuvieron brote e incluso ya tenían hojas. Se les recomendó a los niños que en casa lo podían seguir haciendo con esas semillas o incluso con unas nuevas. Dos de los niños mencionaron que ya lo estaban haciendo en casa y eso motivo a los demás a llevarlo a cabo también. Todos se llevaron sus germinados en las bolsitas con sus nombres.

En esta semana los niños también pudieron ver como crecieron algunas de sus semillas, pero por el percance que tuvimos el primer día de dejarlas en agua, y los hongos que crecieron en ellas, los niños no probaron sus germinados, se les hizo entonces la recomendación de que solo siguieran repitiendo la dinámica en casa para seguir observando su crecimiento y que si así lo deseaban podían sembrarlas.

Semana 3.

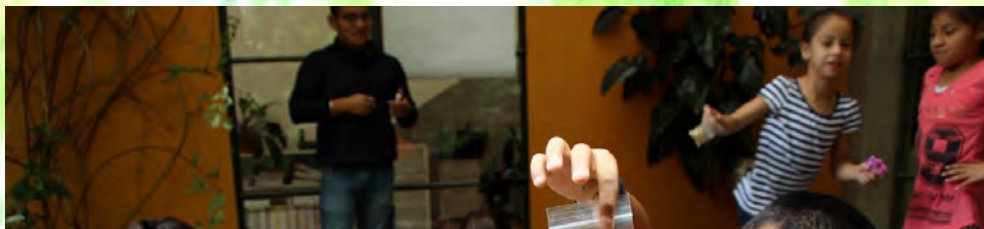
Esta semana funcionó de manera similar a la primera semana, sin embargo los niños de esta semana no probaron los germinados, pero si hicieron referencia al video y a los germinados que probaron el primer día. La mayoría coincidió en llevarse el germinado a casa para plantarlo o seguir cuidándolo como en el curso para que siguiera creciendo.

Las semillas de este grupo lograron crecer bien, sin presencia de hongos, por las medidas aplicadas después de lo sucedido con el grupo anterior, aunque ellos sí pudieron haber probado sus germinados, todos los niños desarrollaron apego e incluso afecto hacia su planta por lo que se les recomendó plantarla una vez que estuvieran en casa.

Semana 4.

Esta semana fue en la que mejores germinados se tuvieron, quizás por el tipo de semillas. La mayoría de los niños escogió mostaza y eso permitió que tuvieran bastante semilla para germinar. Al final algunos necesitaron dos bolsas para poder llevarse todo su germen a casa, algunos probaron el germen pero prefirieron llevarlo a casa para comerlo allá o bien seguir con el proceso de germinado.

Con este grupo las semillas también tuvieron un buen nivel de germinado, pero al igual que los niños de semanas anteriores no quisieron probar sus germinados, y prefirieron plantar sus semillas cuando estuvieran en casa.





LIBRO “LA DALIA: UN MERCADO CON TRADICIÓN EN LA SANTA MARÍA LA RIBERA”

Fue un material didáctico muy útil para poder aterrizar los contenidos planteados de las actividades.

Con la mayoría de los grupos y niños funcionó bien, ya que los ejercicios fueron sencillos y concretos, sin embargo el lenguaje está un poco elevado para los más pequeños.

En la primera semana nos enfocamos más al uso de dibujos, ilustraciones y comparaciones. La segunda y tercera semana se pudo trabajar idealmente con el material ya que la mayoría de los niños podían leer sin problema. Para la cuarta semana se utilizó tanto el dibujo como la escritura en los ejercicios planteados.

Hubo además actividades y material que se le agregó al libro para complementar los ejercicios, como fueron:

- Nombre y dibujo en la contraportada.
- Bitácora de exploración.
- Bitácora de cosecha.
- Receta del perfume del campo.
- Receta de mermelada.
- Receta de aceite corporal.
- Dibujo del plato del bien comer en la última página.
- Platillos a base de productos de origen animal.
- Dibujos de animales comestibles del mar.
- Etiqueta nutrimental.

Las actividades del libro se comenzaron a realizar desde el martes y hasta el viernes, para algunos niños fue muy relevante tener su propio libro de trabajo y poder personalizarlo.

Todos los niños se llevaron su libro a casa con ejercicios y recetas que pueden replicar fácilmente de manera sana y nutritiva y sobre todo sin gastar tanto.



COMENTARIOS FINALES.

La experiencia de diseñar actividades para niños de diferentes edades fue un gran reto, sobre todo porque no siempre la respuesta de los niños es la misma. Desde que se me planteó el proyecto y los alcances me pareció muy interesante sobre todo por el proceso de preparación, planeación reclutamiento e impartición del mismo.

El hecho de participar transversalmente en todo el proceso me permitió tener conocimiento más amplio del tema, del lazo con los niños y el contexto en el que se encuentran.

Los cambios que se hicieron a las actividades fueron mínimos, y se hicieron sobre todo para mejorar el funcionamiento de las mismas, en algunos casos se modificó el orden de aplicación, el tiempo destinado para la realización de la actividad, seccionar al grupo en equipos pequeños, estrategias para mantener el orden, aprovechamiento de recursos, etc.

Tuvimos algunos contratiempos con los materiales requeridos para las actividades, sobre todo al inicio del día, en algunos casos se tuvo que improvisar o adelantar actividades para aprovechar tiempo en lo que los materiales estaban listos.

Desde mi punto de vista y por las reacciones de los niños, las actividades más llamativas a lo largo de la semana y con los 4 grupos fueron:

- Exploración y cosecha de flores y frutos del huerto.
- Nieve de frutas
- Perfumes de campo
- Aceites naturales
- Visita al mercado La Dalia y actividad del tFrueque.

- Los productos más extraños del mercado.
- Memorama de alimentos y nutrientes.
- Cosecha lo que siembras (germinado)

Una manera de darse cuenta que las actividades cumplieron con su cometido es cuando los niños constantemente hacen mención del tema o más aún cuando lo hacen en casa o les significa con algo que ya conocen. En varias ocasiones y con distintos niños pudimos observar este fenómeno, donde, ellos fueron los protagonistas al proponer actividades para hacer en casa o incluso nos platicaban sobre lo que iban haciendo día a día después del curso.

Se contó con el apoyo de de señoras de la tercera edad en las actividades del miércoles y eso le dio un aire diferente al ritmo de las actividades, además las señoras se notaron muy interesadas en los temas y proactivas a la hora de participar. También se contó con la colaboración de Óscar [Nagore](#), quien ayudo con la preparación de materiales, recepción y entrega de niños a sus padres.

Algunas cosas que notamos que no funcionaron del todo bien fue el uso del libro en exceso, sobre todo con los más grades. A pesar de que se plantearon tiempos cortos y concretos para el uso del material didáctico, muchas veces les parecía estar en la escuela, algo que [ayudo-ayudó](#) a minimizar esa idea fue la [libertar-libertad](#) de expresión en los ejercicios. Otras actividades que no tuvieron muchos éxito fueron: ¿Vivo o no vivo?, se le destinó poco tiempo y los niños prefirieron la actividad anterior quizás por eso no fue tan llamativa. El cuerpo de la planta, a pesar de que se completó la actividad según lo planeado, noté que muchas cosas que estábamos mencionando los niños ya lo sabían y [fsaltó](#) dinamismo en el ritmo de la actividad. El sensorama tuvo varias inconsistencias, a pesar de que fue una actividad rica en contenido y sensaciones, el control de grupo y las vendas infuncionales que nos proporcionaron le quitaron el ritmo y con ello el interés a los niños por redescubrir los alimentos.

En cuanto al proceso de reclutamiento y selección de niños considero importante que los instructores se familiaricen con los niños que se establecen para cada grupo, no solo por las edades sino también para conocer si tienen algún tipo de alergia o discapacidad. Coincidió en este curso que cada semana tuvimos un niño con alguna “discapacidad” lo resalto porque no estaba seguro, sin embargo es importante conocer su situación clínica por cualquier incidente que pudiera pasar, no sabíamos si los niños tenían algún tipo de Autismo, Síndrome, discapacidad motriz o de lenguaje. Afortunadamente no sucedió nada grave pero si tuvimos ciertos comportamientos de estos niños que desalentó al grupo en más de una ocasión.

La participación de Annete en el curso fue fundamental, pues ella me hizo recomendaciones en todo el proceso y nos organizamos de la mejor manera para ofrecer a los niños el mejor ambiente de convivencia y aprendizaje libre posible.

Uno de los aprendizajes más fuertes que me llevo es; [podner](#) hacer lo me gusta sin arrepentimientos y que los niños tienen mucho que enseñar y hay que saber escucharlos.

En los primeros días, dada la edad de los niños participantes, el almuerzo se tornó un poco complicado; por un lado, no se contó con los recipientes adecuados para que los pequeños pudieran tomar sus alimentos, esto produjo un elevado porcentaje de comida desperdiciada. Por otro lado el área con la que se contaba para llevar a cabo esta actividad propiciaba que los niños quedaran poco concentrados en un solo lugar para su supervisión. Posteriormente el cambio de sede para el almuerzo a la zona del “Deck” resultó mejor para supervisar a los niños, además se contó con más recipientes para que los niños se sirvieran sus alimentos, y se contó con una tercera persona, resultando en una mejor organización para repartir los alimentos, lo que ocasionó que se desperdiciaran mucho menos en comparación con la primera semana. Y también ayudó a un mejor control del grupo.

En mi opinión se debió de contar con un sistema que proporcionara al instructor y los ayudantes el acceso al material que se utilizaría a lo largo de la semana para las diferentes actividades a realizar, pues en ocasiones se tuvieron retrasos por no tener el material a tiempo. Por otro lado esto también hubiera permitido tener un mayor control de la cantidad de los productos que se usaban, pues en ocasiones conforme se avanzaba en las semanas, se contaba con menos cantidad de material que al principio.

Respecto a los grupos, considero que se debieron de homogenizar en las edades, pues en algunos grupos se complicaba realizar las actividades cuando los niños no podían escribir o leer al mismo ritmo que la mayoría.

Y como recomendación, se debería de checar si los niños tienen algún tipo de déficit de atención o de aprendizaje, esto con la finalidad tal vez de que los encargados del taller contemplen algunas dinámicas para poder incluirlos más en el grupo e integrarlos más a la hora de hacer las actividades.





OPINIÓN PADRES DE FAMILIA

Al finalizar la semana de cada curso, los padres y abuelos de los niños asistentes eran convocados para una conversación grupal conducida por dos miembros del equipo de Casa Gallina, acerca de las reacciones que hubieran observado en sus hijos con respecto a los contenidos del taller, los intereses desarrollados a partir de esta experiencia y todo otro comentario que pudiera abonar a comprender de mejor manera cómo se vivió el taller desde el entorno doméstico.

Respuestas a los contenidos del taller:

Las actividades que más movieron a los niños, a juzgar por sus pláticas y reacciones en casa, fueron la preparación del perfume, descubrir olores y sabores nuevos, y la actividad de trueque realizada en el mercado La Dalia. Los padres y abuelos compartieron que algunos de los niños tenían ya un interés previo en la cocina, o en investigar y conocer sabores, olores y texturas. La semana del taller intensificó estos intereses, llevando a los niños a preguntar sobre más cosas en el entorno doméstico, y a asociar sabores familiares con los de las cosas nuevas que probaron durante el curso, como el jengibre o los germinados. Como ejemplo de este aumento por el interés en la percepción, un padre compartió que su hija, a la que antes ya le gustaban las verduras, ahora se la pasa oliéndolas todas, intentando adivinar su presencia en la comida que se prepara en casa.

El trueque, llevado a cabo el día jueves de cada semana, impactó a los niños pues les permitió vislumbrar otra manera de dar y recibir bienes en el entorno del mercado. Algunos padres se sintieron incómodos con el resultado de la actividad, puesto que les preocupó que sus hijos

tuvieran una idea no realista acerca de las posibilidades del trueque. De uno de los niños más pequeños surgió incluso la duda de si era posible vivir sin dinero, y el deseo de seguir utilizando el trueque en su vida cotidiana. Para su mamá esto es problemático, puesto que la percepción general es que el trueque es una actividad del pasado que es imposible replicar en nuestros días y circunstancias. En este punto se encontró uno de los temas que quizás sería posible reforzar en ocasiones futuras, con el fin de dejar en claro que el intercambio monetario es sólo una de las múltiples formas en las que recibimos bienes y servicios, a la que se le suman no sólo el trueque, sino las redes de confianza, solidaridad y apoyo familiar.

Un tercer aspecto que los padres y abuelos destacaron es la comunicación cotidiana de los eventos del taller. Algunos niños solían ser mucho más parcos al platicarle a su familia acerca de lo que hicieron en el día, lo que marcó un contraste con la manera en la que contaban cada detalle de esa semana, y mostraban el aceite, el perfume, las semillas que habían conseguido.

Para algunos asistentes al taller, este verano funcionó como continuación de las actividades desarrolladas durante el curso del año pasado. Un padre compartió que para él, hace un año se trató de plantar los alimentos, y éste consistió en aprender qué se puede hacer con lo que se cosecha. Su hija sigue aplicando los aprendizajes del año anterior, cuidando lo que cultivó entonces. Para él, experimentar y hacer las cosas por ella misma le dio una seguridad nueva.

La conclusión de los asistentes a estas reuniones fue que sus hijos disfrutaron mucho la posibilidad de investigar, de probar las cosas por ellos mismos, de hacer actividades creativas y manuales diferentes a su cotidianidad. Algunos vieron una posibilidad de aplicación directa de lo aprendido, mientras que otros, especialmente los que tenían más hijos, manifestaron la dificultad que implicaba para ellos el poner atención extra en llevar a la práctica las cosas aprendidas en el taller, por las exigencias de tiempo de sus trabajos, y del cuidado básico de cada niño.

Intereses nuevos:

Al llevarse la conversación hacia intereses nuevos que los niños y sus familiares hubiesen desarrollado a partir de la experiencia del taller de este verano, hubo varios temas recurrentes:

- La posibilidad de que los padres e hijos puedan tomar una actividad juntos, para darle continuidad a las actividades de este verano.
- La importancia de talleres que ayuden a sensibilizar a los niños con su entorno, a explorarlo sensorialmente, alejándolos de la inercia de las pantallas de celulares y tablets.
- Interés en cocina, huerto, hidroponía, cultivo en espacios reducidos, cultivo de plantas comestibles o de hierbas aromáticas (romero, laurel, perejil, epazote), cocina para sus familiares con requerimientos nutricionales especiales.
- En general, la ventaja que ellos perciben en aprendizajes como sembrar y reparar es que enseñan a los niños sobre los procesos complejos, inculcándoles la paciencia y la constancia. Esto se manifestó en una de las ideas de retribución propuestas, para no sólo hacer recetarios, sino también tutoriales con el paso a paso de reparar o crear cosas.

- La utilidad de aprender a hacer las cosas con recursos naturales, y conocer los fundamentos nutricionales de la alimentación saludable, para poder aplicarlos en sus casas de manera más directa. Por ejemplo, aprender a hacer composta, o a preparar yogurt.

Otros intereses:

Adicionalmente, los padres y madres compartieron otros intereses y actividades que ocupan a sus hijos en los tiempos libres de la escuela. Entre ellos destacó la curiosidad por saber cómo funcionan las cosas, abrirlas para ver sus piezas e intentar repararlas si se descomponen.

El uso de tablets y dispositivos móviles fue una preocupación recurrente, pero algunas madres precisaron que promueven que sus hijos las usen para actividades educativas, como ver videos de ciencia, documentales sobre la tierra, dinosaurios, tiburones, etc. De esta manera buscan fomentar en los niños la curiosidad por el mundo que les rodea y mantenerlos entretenidos pero también informados. Por supuesto, sería preferible que los niños tuvieran más contacto con la naturaleza y con el espacio público, pero para sus familias esa no siempre es la opción más práctica o segura. Los padres se lamentaron de la dificultad de tener una vida al aire libre en la Ciudad de México.

Otra cuestión discutida por las madres y abuelas fue la importancia de que se involucre a los niños en las actividades y responsabilidades domésticas. Para ellas, el cuidado de los hijos no sólo se trata de cubrir sus necesidades básicas, sino también de irles enseñando a partir del ejemplo y la participación: que los niños formen parte activa de la compra en el mercado, que ayuden en las labores de cocina, que sean partícipes de la vida doméstica, en vez de ser receptores.

Algunos de los intereses de los niños se desprenden directamente de los oficios ejercidos por sus familiares, o de sus lugares de origen. Aquellos que tienen abuelos o padres nacidos en poblaciones rurales conocen mucho mejor las plantas, y les interesa saber más de cultivo; los oficios urbanos también influyen: la vecina que trabajó por años en una tienda naturista tiene un niño habituado a consumir cosas sin químicos añadidos; el niño cuya familia tiene una fonda disfruta de participar ayudando en la preparación de los alimentos, está muy interesado en la cocina y quiere dedicarse a eso en el futuro; los hijos del vecino que repara celulares disfrutaban desarmar cosas para ver cómo funcionan, etc.

Al discutir sobre la alimentación sana, varios padres manifestaron la dificultad que experimentan para hacer coincidir las intenciones nutricionales con las exigencias escolares y los tiempos y recursos con los que cuentan los padres.

Los asistentes en general expresaron su satisfacción con el hecho de que sus hijos exploren cosas nuevas, que lleguen a casa con nuevas preguntas sobre olores y sabores. En resumen, para ellos esta experiencia fue un entorno de exploración sensorial y de creación de una conciencia alimenticia que, si bien algunos padres ya intentaban implementar, ahora se vio ejecutada

directamente por los niños en los diversos procesos de preparación y consumo en los que se vieron involucrados.



ANEXOS.

CARTA DESCRIPTIVA

TALLER: CURSO DE VERANO 2017

Objetivo general:
Los participantes conocerán un huerto, identificarán sus elementos esenciales, prepararán recetas saludables y se harán conscientes de la importancia de los productos que consumen diariamente.

Total de participantes:
15 participantes aproximadamente

LUNES: LA HUERTA	Tiempo min.	Actividad	Objetivos	Materiales	Lugar	Responsable	Descripción de actividad
	30	Bienvenida. Apertura del taller. Presentación de objetivos.	Dar la bienvenida al grupo. Conocer los objetivos del taller. Establecer acuerdos de participación.	NA	Salón	Todo el equipo	1. El instructor dará la bienvenida al grupo, se presentará y mencionará los objetivos del curso así como los acuerdos de participación. JUGUETES, ALMUERZO, FULANA, ZONA DE SILENCIO Y RUIDO EXCESIVO EN SALÓN, BAÑO.
	30	Actividad Rompe Hielo: Coctel de frutas	Conocer a todos los integrantes del equipo y generar confianza para el trabajo colaborativo.	NA	Salón	Pepe Anette	1. El instructor dará las reglas del juego: A) Todo el equipo forma un círculo. B) El instructor comienza con un campo semántico de "x" tema (fruta, verdura, semillas, etc) C) Pedirá que la ronda comience hacia su derecha y cada participante tendrá que mencionar un ejemplo del campo semántico que se decidió. D) Cada que sea el turno de un participante, deberá mencionar su nombre y posteriormente dar el ejemplo. E) Esta actividad se repite varias rondas, de modo que todos los participantes se hayan presentado por lo menos una vez.
	60	Bajo la lupa: ¿de qué color es la naturaleza?	Observar la naturaleza de forma minuciosa para encontrar características específicas y generar interés en las plantas, su proceso de desarrollo y su adaptación al medio.	15 lupas. 1 paquete de hojas blancas. Crayones, plumones o colores. Cinta adhesiva. Video crecimiento de un árbol Cinta adhesiva	Huerto y salón	Pepe Anette	1. El instructor dará una lupa a cada niño. 2. Pedirá que se dirijan al huerto y que observen de forma minuciosa la naturaleza. 3. Entregará un formato de bitácora y pedirá que ahí anoten todo lo que encuentren y que identifiquen elementos para dibujarlos en su bitácora. 4. Regresarán al salón y cada participante presentará al resto del equipo lo que encontró en su exploración: Colores, texturas, animales, formas, tamaños, olores, sabores, etc. 5. Proyectará el video "Crecimiento de un árbol". Preguntará: ¿de qué color es la naturaleza?
	30	Almuerzo					
	30	¿Vivo o No vivo?	Clasificar elementos de la naturaleza según sus características.	Piedras. Tierra. Agua. Hojas. Frutos. Plantas. Animales vivos o muertos. Aire. 2 rotafolios: uno con el título "Vivo" y otro con el título "No vivo"	Deck	Pepe Anette	1. El instructor pedirá que dibujen en cada sección lo que consideren corresponde a cada grupo: vivo o no vivo. 2. Pedirá que lo coloquen en la mesa, seleccionando una de las 2 clasificaciones: Vivo o No vivo. 3. Una vez que todos hayan dibujado su elemento en la hoja, reunirá a todos y les pedirá que observen y discutan brevemente sobre los elementos que se llevaron a la mesa y la clasificación que se le ha dado a cada uno para posteriormente verificar si están en el lugar indicado. 4. Se analizará cada uno de los elementos colocados en la mesa y se dará retroalimentación sobre la clasificación en la que se colocó. Además, se mencionarán otros elementos presentes en la naturaleza que no se encuentren en la mesa. (Agua, aire, tierra, sol, etc)
	60	Germinados comestibles	Conocer diferentes tipos de germinados y los beneficios que ofrecen al consumirlos.	Semillas de lenteja, frijol, soya, trigo, mostaza. 15 Frascos de vidrio contapa Agua 15 paquetes de gasas Germen de distintas semillas en etapa comestible, un ejemplo para el primer día.	Deck	Pepe Anette	1. El instructor preguntará al grupo "¿Los "gérmenes" se pueden comer? Y dará una breve explicación sobre ¿qué son? y ¿de dónde vienen? 2. Indicará que se hará el proceso de germinado de semillas comestibles. Dará el paso a paso para construirlo. 3. Mostrará las diferentes etapas de desarrollo de una semilla. 4. Cosecharán germen de distintas semillas y lo probarán.

MARTES: Del campo a la mesa.

Tiempo min.	Actividad	Objetivos	Materiales	Lugar	Responsable	Descripción de actividad
30	Clasificación de alimentos según su grupo.	Clasificar los alimentos según su clase y su origen.	Frutas y verduras: Manzanas, mangos, fresas, plátanos, uvas, naranjas, cilantro, perejil, apio, pepino, jitomate chile, calabaza, flor de calabaza, huauzontle, chicharos, ejotes, melón, fruta seca. Cereales: Pasta, Maíz, papa, arroz, trigo, amaranto, salvado. Leguminosas y alimentos de origen animal: Pescado fresco, frijoles, lentejas, carne de res, pieza de pollo, habas, garbanzos, leche, huevo, nueces, cacahuates, etc. Bolsas ziploc.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor colocará de manera indistinta los alimentos en una mesa central. 2. Pedirá a cada niño que tome uno de los alimentos de la mesa, el que más le llame la atención o les guste. 3. Pedirá que formen dos equipos y que cada uno deberá hacer una clasificación dependiendo la clase y origen de cada alimento. 4. Una vez lista, se dirigirá a cada equipo y pedirá que muestren al resto del grupo su clasificación. 5. Dará algunos tips para identificar la forma correcta de clasificar los alimentos y hará algunas preguntas referentes al origen de algunos productos: ¿de dónde vienen?, ¿en dónde crecen?, ¿quién los hace?
30	Mi comida favorita es...	Identificar los ingredientes necesarios para preparar un platillo e identificar su origen.	Frutas y verduras: Manzanas, mangos, fresas, plátanos, uvas, naranjas, cilantro, perejil, apio, pepino, jitomate chile, calabaza, flor de calabaza, huauzontle, chicharos, ejotes, melón, fruta seca. Cereales: Pasta, Maíz, papa, arroz, trigo, amaranto, salvado. Leguminosas y alimentos de origen animal: Pescado fresco, frijoles, lentejas, carne de res, pieza de pollo, habas, garbanzos, leche, huevo, nueces, cacahuates, etc. Bolsas ziploc.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará a cada participante ¿cuál es su comida favorita?. ¿qué ingredientes tiene su comida favorita? 2. Pedirá que tomen de la mesa alguno de los ingredientes necesarios para preparar su comida favorita. 3. Pedirá a cada integrante que comparta por qué eligió ese ingrediente. 4. Pedirá que busquen a dos o tres personas con las que les gustaría compartir su ingrediente para que en conjunto formen un nuevo alimento o platillo. Por ejemplo: Atún + jitomate + pepino, melón + yogurth natural + pasas. 5. Pedirá dos o tres participaciones sobre lo descubierto en la actividad y cerrará invitando a que prueben nuevas formas de combinar sus alimentos. En este ejercicio no necesariamente prueba alimentos.
	Flores y frutos del huerto.	Cosechar flores y frutos del huerto para identificar sabores, colores, olores, texturas, etc.	Mastuerzo, hierbabuena, menta, lavanda, romero, jitomate, chile, fresa, zarcamora, plátano, uvas, trefol, hoja santa, queilites, espinaca, toronjil, eneldo, sacate limón, caléndula, etc. Libro la Dalia. ¿qué es fresco?	Huerto	Anette	1. El instructor dividirá al grupo en dos equipos uno se dirigirá al huerto y otro se irá a la cocina. EQUIPO HUERTO 2. Con ayuda del horticultor darán un recorrido en el huerto e irán probando algunas flores, hojas y frutos de lo que se tenga en temporada.

60	Nieve de frutas	Preparar una nieve casera	Sal de grano. Hielo Bolsas tipo ziploc contenedores frutas de temporada (posibles en el huerto o mercado) Licuadora	Cocina	Pepe	3. Identificarán sabores y aromas de los alimentos. EQUIPO COCINA 2. Eligirán una fruta de temporada para preparar una nieve. 3. Triturarán las frutas y harán agua con ellas. 4. Colocarán hielo y sal en bolsas para hacer la preparación. 5. Dentro de esa bolsa introducirán otra bolsa con el agua que prepararon previamente. 6. Una vez cerradas deben mover ambas bolsas para que la nieve se vaya haciendo poco a poco.
30	Almuerzo					
30	El cuerpo de una planta: Raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas. Probar cada elemento de diferentes especies.	Identificar las partes de una planta, así como el sabor de algunas comestibles.	Alimentos que correspondan a cada clasificación: papa, zanahoria, camote, cebolla, apio, verdolagas, lechugas, cilantro, cebollín, brocoli, menta, hierba buena, romero, flor de calabaza, calabaza, etc. Bolsitas con alimentos post its	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará al grupo sobre las partes comestibles de una planta y mostrará el cuerpo de la planta. 2. Pedirá que mencionen algunos alimentos que consideren se pueden comer y que correspondan a alguna parte de la planta: raíces, tallos, hojas, flores o frutos. 3. Dará pequeñas pruebas de distintos alimentos y entre todos decidirán en qué parte de la planta se colocarían. Ejemplo: Papa = raíz, Apio = Tallo y hojas, flor de calabaza = flor, Manzana = Fruto, etc. 4. Una vez hecho este ejercicio, preguntará al grupo ¿de qué manera se podrían preparar los alimentos que mencionaron.
20	Los 10 productos más extraños del mercado	Conocer y probar 10 alimentos poco comunes que se pueden encontrar en un huerto o mercado.	Pitaya Lichi Frijol vaquita (cocinarlo) Choconozcle Gengibre Lima Col Huauzontle - frutos secos Huillacoche Pimiento morron Charolas o toppers. Tenedores.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará al grupo ¿cuál es el alimento más extraño que han probado y en dónde lo han visto? 2. Mostrará 10 alimentos que se pueden encontrar en un huerto o en el mercado y pedirá que los observen con la finalidad de que identifiquen alguno. 3. Dará a cada participante un trocito de cada uno de los alimentos mostrados. 4. Probarán los alimentos e indicarán qué sabor tiene, si lo habían probado antes, si les gustó o no, su procedencia y el nombre del alimento que probaron.
40	Super vs. Mercado vs. Huerto.	Comparar sabores de algunos alimentos del campo y los sabores de alimentos procesados...	5 frutas o verduras que tengan más de una especie: lechuga, plátano, mango, jitomate, calabaza, uva, etc. Maíz, palomita, esquiates, cereal, tortillas, etc. Sabores de Bell: Sandía, plátano, hierbabuena, melón, naranja. Libro la Dalia, en el super mercado. Jitomate.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor mostrará los alimentos y se los dará a probar. 2. Entre todos discutirán las diferencias que encontraron en cada producto de las diferentes especies. 3. Dará a probar 5 sabores artificiales y 5 alimentos reales. Pedirá a cada uno que relacione el sabor artificial con el real. Al finalizar discutirán lo que descubrieron y las ventajas de comer alimentos naturales.

MIÉRCOLES: Olores, sabores y texturas.

Tiempo min.	Actividad	Objetivos	Materiales			
90	Sensorama de olores, sabores y texturas.	Identificar sabores y aromas de alimentos cotidianos.	Olores: Lavanda, hierba buena, menta, ajeno, anís, chile, oregano, chocolate, etc. Sabores: Nuez, mole, jamaica, menta, jengibre, ajonjolí, pasas, papa, chayote, limón, apio. Texturas: Arroz, alpiste, garbanzo, huauzontle, zacate, plumero, flores, huacal, hojas de maíz, hoja de sabela. 15 paliacates. Bocinas Audio del mercado	Salón	Pepe Anette 1 señora de apoyo	1. El instructor entregará un paliacate a cada participante y pedirá que se sienten en el piso, formando un círculo. 2. Pedirá que se coloquen el paliacate en los ojos y que a partir de ese momento todo lo deben de oler y/o probar. 3. Pasará uno a uno los ingredientes a las manos de cada participante para que lo prueben o lo huelan. 4. Indicará que vayan guardando las sensaciones en la memoria para que al final se recapitule sobre lo que probaron y olieron. 5. Pedirá que se quiten los paliacates y que compartan con el resto del grupo cuál fue su sensación favorita y por qué. 6. Dejará que observen todo lo que tocaron, probaron y olieron que se encontrará en una mesa.
30	¿Nuevos Sabores y olores?	Generar diálogo sobre las nuevas sensaciones encontradas con los alimentos presentados en el sensorama.	Libro la Dalia. Resiste la tentación.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará si hubo algo que no identificaron y a que les recordó o que les provocó.
30	Almuerzo					
30	Aceites naturales	Preparar un aceite relajante utilizando hojas, tallos y frutos que pueden provenir de un huerto.	Aceite para bebé limón Lima naranja contenedores mortero	Salón	Pepe Anette 1 señora de apoyo	1. El instructor pedirá que formen parejas. 2. A cada pareja le entregará un kit de materiales. 3. Dará las instrucciones para la preparación del aceite con ingredientes naturales. 4. Al finalizar podrán probar los aceites que han preparado.
60	Perfumes del campo	Preparar un perfume con elementos naturales: frutos, cortezas, hojas y/o tallos.	Lavanda Romero Tomillo Toronjil Menta Agua Perfume Libro la Dalia. Receta.	Cocina	Pepe Anette 1 señora de apoyo	1. El instructor pasará varias esencias a los participantes y pedirá que identifiquen el aroma. 2. Indicará que se fabricará un perfume y dará los materiales necesarios. 3. Cada participante escogerá sus ingredientes para la preparación de su propio perfume.

JUEVES: Mercado La Dalia

Tiempo min.	Actividad	Objetivos	Materiales			
30	El trueque.	Generar contexto sobre el movimiento mercantil de un mercado. ¿qué es el trueque?	Libro La Dalia. Plumones de colores. 15 bolsitas con semillas... Lista de productos y servicios para cada guía. Libro la Dalia, El trueque y letrero	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará sobre lo que identificaron en el mercado y compartirán su experiencia de recorrerlo a ciegas. 2. Preguntará ¿qué saben del trueque?, y dará algunos ejemplos. 3. Hará una dinámica para que quede claro el alcance del tema posterior en el mercado. 4. A cada participante le asignará un producto o un servicio. 5. Pedirá que hagan el diseño de un cartel para promocionar su servicio o producto asignado.
60	Rally de trueque en La Dalia.	Realizar un trueque con locatarios del mercado La Dalia para obtener productos que sirvan para el consumo.	Lista de logística para cada guía de grupo Bolsas de papel estrasa para cada pareja de niños. Libro La Dalia, Aunque el mercado no sea un sitio	Mercado la Dalia	Pepe Anette David Sheba Dos o más padres familia de apoyo	1. El instructor pedirá a los guías que lleven a sus equipos a la entrada del mercado y que sigan los tarjetones de instrucciones para dar comienzo con el trueque. 2. Los guías deben vigilar que los participantes de sus equipos y los locatarios realicen las visitas y las entregas programadas previamente. 3. cada grupo se dirigirá a la zona de comida para completar algunas secciones del libro. 3. Una vez completa la secuencia, regresan a casa gallina.
30	Almuerzo					
30	La importancia de los Mercados y sus productos.	Reflexionar sobre la importancia de los mercados en una comunidad, las ventajas y los productos que podemos conseguir ahí.	1 rotafolio con hojas blancas Plumones de colores. Post it de colores Libro la Dalia, Glosario y Esmero	Salón	Pepe Anette	1. El instructor preguntará ¿qué productos o servicios obtuvieron de la visita al mercado?, ¿cuál es la importancia de un mercado en una comunidad?, ¿de qué otra manera se puede hacer trueque? 2. Pedirá que escriban ideas en los post it y que los peguen en las paredes. Hablar del valor añadido que se encuentra en los mercados como el esmero, la calidez de la gente, etc.
90	La comida del día: A cocinar	Preparar alguna receta con los productos que obtuvieron del trueque: Mermelada, dulce, puré y coctel de frutas.	Libro la Dalia. En el mercado	Cocina y Deck	Pepe Anette Una señora de apoyo	1. El instructor pedirá que coloquen en la mesa todos los productos que consiguieron en el mercado y preguntará ¿qué se puede cocinar con ellos? 2. Dividirá al grupo en tres equipos y cada uno probará algo distinto: Gelatina de frutas, puré de papa, mermelada de fresa. 3. Regresarán y platicarán sobre la preparación y el origen de los productos que probaron. Usar referencias del libro para hablar de lo fresco de los productos.

VIERNES: Nutrición.

Tiempo min.	Actividad	Objetivos	Materiales			
30	Plato del bien comer	Conocer la clasificación general del plato del bien comer para saber como combinar los alimentos en un platillo.	Dibujo o proyección del plato del bien comer	Salón	Pepe Anette	1. El instructor mostrará una imagen del plato del bien comer a los participantes y preguntará ¿qué saben de él? Y ¿para qué sirve? 2. Preguntará sobre algunos alimentos básicos y en qué clasificación se encuentran.
30	Memorama de alimentos y nutrientes.	Identificar los nutrientes que aportan algunos productos de consumo cotidiano.	30 alimentos de consumo cotidiano. 30 etiquetas con información de cada uno de los productos seleccionados.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor indicará que jugaremos memorama con alimentos. 2. Mostrará la forma correcta de jugar. 3. Formará dos equipos, cada equipo tendrá un turno para levantar un par de cartas a la vez. 4. El equipo que logró descubrir más pares será el ganador. 5. Cada que se encuentre un par de información nutricional con el producto correspondiente se leerá en voz alta para que todos lo puedan escuchar e identificar.
60	Platillos inteligentes	Preparar algunos platillos siguiendo la propuesta del plato del bien comer.	Libro la Dalia, receta. Libro de recetas divertidas.	Cocina y Deck	Pepe Anette	1. El instructor dividirá al grupo en cuatro equipos y pedirá que diseñen un platillo inteligente (Comida que contenga por lo menos un alimento de cada grupo nutricional) y que lo presenten con el resto del grupo. 2. Cada equipo debe mencionar: Nombre del platillo, ingredientes, correspondencia del alimento con el grupo alimenticio.
30	Almuerzo					
50	Etiquetas nutrimentales.	Fabricar una etiqueta con información nutrimental para alguno de los productos que se han consumido durante el curso.	50 hojas media carta de colores Crayones, plumones o colores. Libro La Dalia, Hablando de Plátanos.	Salón	Pepe Anette	1. El instructor pedirá a cada participante que elija su alimento o producto favorito para crearle una etiqueta. Por ejemplo: Mango; Fruta exótica y tropical, Alto contenido de fibra, es antioxidante, contiene vitamina C y betacaroteno.
30	Decálogo natural	Reflexionar sobre los temas abordados en el curso y generar un compromiso.	Cuarto de hojas de papel Plumones-	Salón	Pepe Anette	1. El instructor reflexionará con el grupo sobre lo aprendido en el curso y pedirá que escriban en una hoja algún compromiso que ayude al cuidado de su salud, que promueva la alimentación sana y/o el consumo de productos naturales y de buena calidad. 2. Cada participante compartirá con el resto del grupo su compromiso y se lo llevará a casa.
10	Cosecha lo que siembras	Cerrar con una metáfora a partir del refrán: Cosecha lo que siembras y a partir del germinado que hicieron el primer día.	Frascos germinadores	Deck	Pepe Anette	1. El instructor llevará al grupo a donde se encuentran los frascos con germen y cerrará la sesión mencionando que ha llegado la hora de comer lo que han cultivado toda la semana. 2. Dará la palabra a los niños para hacer comentarios finales. 3. Agradecerá su participación y hará la invitación para que continúen promoviendo en casa lo abordado en el curso.



TARJETONES

Rally “La Dalia”

Están a punto de entrar al mercado la Dalia, para el recorrido es muy importante considerar los siguientes aspectos.

- Tú eres el guía del grupo.
- Mantén siempre a tu grupo cerca de ti.
- Verifica que los niños lleven sus productos para trueque: 1 bolsita con semillas, 2 huevos de gallina, 1 letrero para ofertar producto, 1 bolsita con plantas del huerto, hojas blancas y plumones.
- Sigue la secuencia que se sugiere en la tarjeta para evitar que los equipos se “atropellen”.
- Revisa tu reloj constantemente y cuida que no se deben tardar más de 5 minutos en cada local.
- Incentiva a que los niños platiquen con los locatarios, te puedes ayudar de estas preguntas: ¿cómo se llama?, ¿cuánto tiempo tiene vendiendo en el mercado?, ¿cuántas generaciones han estado a cargo del local?, ¿siempre han vendido el mismo producto?, ¿por qué vender en el mercado?, ¿qué es lo que más les gusta de vender en un mercado?, ¿de dónde traen los productos que venden?, ¿qué es lo que más le gusta a la gente de venir al mercado?, ¿conoce a algún otro locatario del mercado?, ¿cómo hace para vender sus productos?... ¿utiliza algún cartel alguna rima, etc?, ¿alguna vez han hecho trueque con algún otro locatario?, si pudiera ofrecer algo a trueque, ¿qué sería?
- Los niños deben hacer el juego de convencimiento con los locatarios para que al final accedan a intercambiar un producto.
- Durante el recorrido pide a los niños que recuerden algunos aspectos datos proporcionados por los locatarios para posteriormente llenar los campos del libro la Dalia.
- Habrá dos coordinadores, si llega a pasar algo extraordinario, por favor notifícalo de inmediato.

Rally “La Dalia” Equipo 1. Comienza el recorrido en la puerta del mercado La Dalia.

Dirígete al local de frutas y verduras y pide a los niños que pregunten **¿cuál es la fruta de temporada?**, de ser posible, negocia con el locatario para que de la prueba de algunas frutas. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Ve hacia donde se encuentra el cerrajero. Platiquen un poco con él y si es posible pide que muestre **cómo se hace una llave**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Lleva al grupo hacia la pescadería y pídeles que vayan escuchando los sonidos del mercado. Pide a los niños que pregunten ¿qué tipo de pescado venden ahí y cuales son los que piden mas?, de ser posible pide al marchante que **haga una muestra de algún tipo de corte y si tiene atún que se lo muestre**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Por último vayan hacia donde se encuentra la florería. Pide a los niños que observen todas las flores que se encuentran ahí y que **hagan un dibujo de la flor más bonita del local**, que platicuen con el dueño del local y que le pregunten el nombre de algunas flores. Pide a todos los niños que entreguen sus dibujos realizados para trueque a cambio de una flor de ese local.

Antes de regresar a Casa Gallina, vayan a las mesas de los comedores y contesten las páginas _____ del _____ libro.
De regreso a Casa Gallina pide a los niños que en conjunto encuentren los elementos que se encuentran enlistados en la página _____ del libro.

Reúne a todo tu equipo en el punto de partida y a la hora acordada para regresar juntos a Casa Gallina.

Rally “La Dalia” Equipo 2. Comienza el recorrido en la puerta del mercado La Dalia.

Dirígete al local de alimento para mascotas y pide a los niños que pregunten ¿qué clase de productos venden ahí?, de ser posible pide al locatario que **muestre los diferentes tipos de alimento que tiene en el local** y que indique para que animal es. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Ve hacia donde se encuentra el electricista. Platicuen un poco con él y si es posible pide que muestre **algunos de los aparatos que arregla y las herramientas que utiliza**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Vayan hacia donde se encuentra el local donde venden café para localizar el negrito del café (molino). Platicuen con el locatario y de ser posible pide que **haga una muestra del funcionamiento del molino**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Por último lleva al grupo hacia la pollería y pídeles que vayan escuchando los sonidos del mercado. Pide a los niños que pregunten ¿qué tipo de carne venden ahí y que recetas pueden hacer con ese producto?, de ser posible pide al pollero que **haga una muestra de algunos de cortes o el aplanado de una pechuga**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Antes de regresar a Casa Gallina, vayan a las mesas de los comedores y contesten las páginas _____ del _____ libro.
De regreso a Casa Gallina pide a los niños que en conjunto encuentren los elementos que se encuentran enlistados en la página _____ del libro.

Reúne a todo tu equipo en el punto de partida y a la hora acordada para regresar juntos a Casa Gallina.

Rally “La Dalia” Equipo 3. Comienza el recorrido en la puerta del mercado La Dalia.

Dirígete al local de Semillas y pidan permiso para poder **meter las manos en los contenedores con diversas semillas**. Platiquen con el locatario y pregunten ¿qué ingredientes se necesitan para hacer el mole? Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Ve hacia donde se encuentra la mercería. Platiquen un poco con la dueña y si es posible pide que muestre **algunos productos que se venden ahí**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Por último lleva al grupo hacia la cremería y pídeles que observen todas las texturas que se encuentran en los locales. Pide a los niños que pregunten ¿por qué se llama cremería?, de ser posible pide al locatario que **de una prueba de algún queso, crema o jamón**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Vayan hacia donde se encuentra el local donde venden café para localizar el negrito del café (molino) y hagan un dibujo de él. Pide al locatario que **platique sobre su experiencia con el ilustrador del libro La Dalia**. Pide a todos los niños que entreguen sus dibujos realizados para trueque a cambio de unos granos de café de ese local.

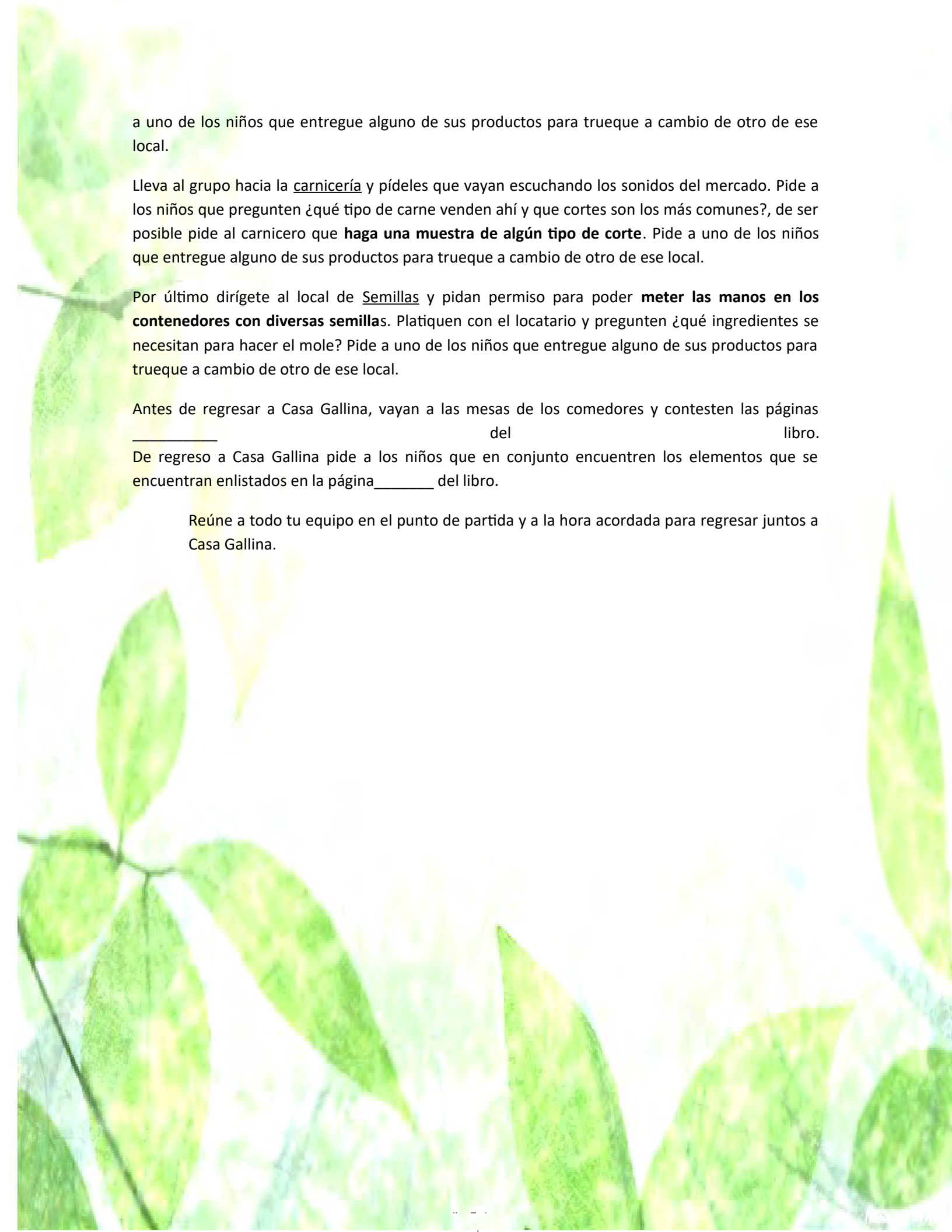
Antes de regresar a Casa Gallina, vayan a las mesas de los comedores y contesten las páginas _____ del _____ libro.
De regreso a Casa Gallina pide a los niños que en conjunto encuentren los elementos que se encuentran enlistados en la página _____ del libro.

Reúne a todo tu equipo en el punto de partida y a la hora acordada para regresar juntos a Casa Gallina.

Rally “La Dalia” Equipo 4. Comienza el recorrido en la puerta del mercado La Dalia.

Indica que tú como “marchante” dirigirás al grupo con uno de tus locatarios de confianza para que les ofrezca sus productos (revisa que no sea ninguno de los productos de la lista. **Platiquen de dónde vienen y la actividad que están realizando, pide que se platique con los niños sobre el esmero**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos o un servicio para trueque a cambio de otro de ese local.

Dirígete al local de frutas y verduras y pide a los niños que pregunten **¿cuál es la fruta de temporada?**, de ser posible, negocia con el locatario para que de la prueba de algunas frutas. Pide



a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Lleva al grupo hacia la carnicería y pídeles que vayan escuchando los sonidos del mercado. Pide a los niños que pregunten ¿qué tipo de carne venden ahí y que cortes son los más comunes?, de ser posible pide al carnicero que **haga una muestra de algún tipo de corte**. Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Por último dirígete al local de Semillas y pidan permiso para poder **meter las manos en los contenedores con diversas semillas**. Platiquen con el locatario y pregunten ¿qué ingredientes se necesitan para hacer el mole? Pide a uno de los niños que entregue alguno de sus productos para trueque a cambio de otro de ese local.

Antes de regresar a Casa Gallina, vayan a las mesas de los comedores y contesten las páginas _____ del _____ libro.

De regreso a Casa Gallina pide a los niños que en conjunto encuentren los elementos que se encuentran enlistados en la página _____ del libro.

Reúne a todo tu equipo en el punto de partida y a la hora acordada para regresar juntos a Casa Gallina.

MEMORAMA

Hierba buena

Hierba aromática

Crece todo el año

Calma el dolor por su contenido de mentol

Espinaca

Contiene mucha agua y fibra para el sistema digestivo

Hortaliza

Hojas verdes, grandes y comestibles

Melón

Planta rastrera

Gran contenido de agua (90%) y sabor dulce

Actúa como laxante

Jícama

Leguminosa de tubérculo comestible, el resto de la planta es tóxico

Ayuda a la digestión por su alto contenido en fibra

Ideal para diabéticos por bajo contenido de azúcar

Pepino

Fortalece músculos, cartílago y ligamentos por el sílice que contiene

Hidrata la piel por sus vitaminas A y E

Protege el sistema inmune por sus vitaminas B

Jitomate

Segundo fruto más importante en el mundo

Efectivo contra virus, hongos y bacterias

Fácil de prepararse de diferentes maneras como salsas, purés, zumos, deshidratado o enlatado

Maíz

Cereal originario de México

Ayuda a la digestión por su alto contenido en fibra

Producción más alta en el mundo


Lechuga

Crece todo el año

90% es agua

Efecto relajante por la lactucina

Zanahoria



Planta que tarda en crecer hasta dos años
Mejora la visión por la vitamina A
Aumenta la melanina que ayuda a proteger la piel de los rayos del sol

Trigo

Es un cereal
Aporta gran cantidad de energía
Ayuda al sistema nervioso por su calcio y fósforo

Papaya

Fruta dulce tropical
Favorece la digestión por la papaína
Favorece una correcta cicatrización de heridas

Naranja

Fruta cítrica comestible
Protege el sistema inmune por la vitamina C
Protege del envejecimiento por sus antioxidantes

Carne de pollo

Aporta menos grasa que la carne de res
De fácil digestión
Rica en proteínas para la formación de tejidos

Carne de pescado

Rico en Omega 3 que disminuye el colesterol
Ayuda al buen funcionamiento del cerebro por nutrientes como yodo, selenio y calcio
Aporta vitaminas A, D y E para el correcto crecimiento

Carne de res

Fuente principal de proteínas para el crecimiento
Proporciona hierro para la formación de células rojas de la sangre
Proporciona energía a los músculos

Frijol

Es una leguminosa
Tiene alto contenido de carbohidratos
Contiene proteínas.

Lentejas

Aporta fibra
Contiene proteínas
Aporta hierro

Arroz

Es un cereal
Segunda producción más alta en el mundo
Alto contenido en minerales como calcio y hierro

Pasta

Alto contenido en carbohidratos.
Poco aporte de grasas
Aporta fibra vegetal

Champiñones

Aporta vitaminas y minerales
90% de su contenido es agua
No posee colesterol

Brócoli

La fuente más alta de fibra, vitaminas y minerales
Pariente de la col y la coliflor
Es una hortaliza

Fresa

Es una fruta
Actúa como antioxidante
Ayuda a la vista, piel, oído y al aparato respiratorio

Leche

De origen animal
Aporta calcio
Se puede encontrar, descremada, condensada o en polvo

Huevo

De origen animal
Aporta proteína
Contiene colesterol

Queso

Aporta proteínas
Contiene calcio
Deriva de la leche

Agua

No contiene calorías
No aporta grasas
Es esencial para la supervivencia

Aguacate

Es una fruta

Aporta Omega 3

Contiene poca azúcar

Papa

Alto contenido de carbohidratos

Contiene 80% de almidón

Se preparan fritas

Chile

Contiene sustancia Capsaicina

Estimula la circulación

Algunas variedades son: serrano, habanero, jalapeño y piquín.

Limón

Aporta vitamina C

Mejora la digestión por sus aromas


Es una fruta cítrica

RECETAS

RECETARIO


Elaboración de perfume cítrico en base de agua de colonia


1. Tres cortes de cáscara de naranja (13 g)
2. Cinco cortes de cáscara de limón (7 g)
3. Llevar a 100 ml de preparación alcohólica.
4. Dejar reposar 12 horas.
5. Decantar el contenido en un frasco (concentrado).
6. Mezclar una parte del concentrado de fragancia con 19 partes de preparación alcohólica.
7. Envasar.
8. Usar.



Preparación de aceite corporal a base de hierbas

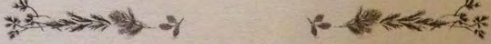
1. Agregar los siguientes ingredientes:
 - una rama de romero (0.5 gr)
 - una rama de lavanda (0.3 gr)
 - una rama de tomillo (0.4 gr)
 - 9 hojas de toronjil (0.3 gr)
 - 9 hojas de menta (0.3 gr)
2. Agregar 50 ml de aceite mineral.
3. Machacar suavemente de 10 a 15 min. con el mango de una cuchara.
4. Dejar reposar por 1 hora.
5. Filtrar.
6. Guardar el contenido en un frasco (concentrado).
7. Mezclar una parte del concentrado en 19 partes de aceite mineral.
8. Usar en piel y frotar suavemente.





RECETARIO

Elaboración de Mermelada de higo



Ingredientes:

- 500gr de higo
- 1/3 de taza de agua

Instrucciones:

1. Lava los higos y pícalos en pequeños trozos.
2. Licua los higos junto con el agua.
3. Vierte la mezcla en una olla, si lo deseas puedes agregar pequeños trozos de higo y ralladura de gengibre.
4. Cocina a fuego medio por alrededor de 2 horas. Revuelve constantemente con una cuchara de madera, hasta que comiencen a salir burbujas grandes y espesas.

FOTOS



Visita al huerto en rol de exploradores y con bitácora de exploración. Misión: escribir y dibujar lo más interesante del huerto



Proyección de video: El crecimiento de un árbol para sensibilizar al grupo sobre los elementos necesarios que requiere una planta para crecer.



Proceso de germinación de semillas. Este corrio-corrió transversal durante los cinco días del curso y diariamente los niños cambiaban el agua de sus semillas para permitir el germinado.



Diálogo para la clasificación de alimentos en la actividad mi comida favorita es... los niños armaban platillos a partir de los alimentos seleccionados.



Uso del libro para retomar el tema de ¿qué es fresco?. Los niños dieron lectura al concepto y posteriormente se discutió sobre algunos alimentos frescos conocidos por los niños.



Cosecha de flores y frutos del huerto para la integración en la bitácora.



Preparación de nieve de frutas, los niños se involucraron en todo el proceso y al final probaron su nieve casera. Se habló de las frutas de temporada y de la importancia de comer alimentos naturales y frescos.



Clasificación de alimentos según su grupo, siguiendo la clasificación del plato del bien comer. Frutas y verduras, cereales y productos de origen animal y leguminosas.



Reconocimiento y comparación de aromas y sabores naturales contra los artificiales. Se habló de la importancia de comer alimentos naturales, sin conservadores, colorantes y saborizantes artificiales. Mencionaron que los dulces de la naturaleza son las frutas.



Trabajo en el libro. Las palabras más hermosas en torno a los alimentos y productos que encontramos en un mercado.



Ejercicio de trueque en el mercado donde los niños negociaron con los locatarios para obtener un producto, alimento o servicio a cambio de otro. En este caso ofrecieron un producto originario de Ceasa Ggallrrina y a cambio obtuvieron una llave.



Se trabajaron varios ejercicios posterior a la visita en el mercado, se retomó el concepto de trueque, se identificaron a los locatarios y los productos que vendían.



Regresando del mercado se pidió a los niños que comentaran con el resto del grupo sus experiencias en torno al trueque y los productos que lograron conseguir.



Para muchos fue la primera vez que probaban un germinado. Esto pasó en la actividad de germinados comestibles.



Llenado de bitácora con pequeñas muestras de flores y/o frutos del huerto, colocando a un costado de cada una el nombre correspondiente.



Hacer una nieve no es tan complicado... solo necesitas: hielo, sal, una fruta de temporada y algo de



Trabajo en libro sobre platillos con productos cuyo origen fuera animales marinos. Identificaron características para saber que un pescado es fresco.



Preparación de perfumes del campo utilizando como base las cáscaras de algunas frutas cítricas.



Durante el recorrido en el mercado se contó con la presencia y apoyo de padres de familia así como de personal de [casa-Casa Ggallina](#).



Comentamos acerca de sus comidas favoritas, los **ingredientes** que contienen y las



Al termino del curso se generó un diálogo acerca de lo que habían aprendido y lo que más les gustó del curso y con las ideas principales hicimos un decálogo.



Hicieron letreros utilizando los sugeridos en el libro con el fin de ofrecerlos como trueque en el



Seleccionaron una semilla para germinarla durante su estancia en el curso.



Encontraron en algunas recetas el gusto por cocinar sano, nutritivo y divertido.



Durante su recorrido en el mercado tuvieron la oportunidad de conocer y platicar con los locatarios, además de enterarse un poco de su historia en el mercado La Dalia.





US

Identificaron y cosecharon hierbas aromáticas del huerto y prepararon un aceite corporal.



Los más pequeños también se involucraron en las negociaciones para llegar a un acuerdo de trueque. En algunos casos ofrecieron sus letreros.



Aprendieron que el trueque también se puede hacer por algún servicio que se ofrezca.



Buscaban objetos ocultos en el mercado como: soldaditos de juguete, el negrito del café, bombones de chocolate, vitroleros, una caja [registrado-registradora](#) e incluso a unos [luchadores](#).



Jugamos memorama y aprendimos sobre el aporte nutricional de algunos alimentos que consumimos diariamente.



Descubrimos de dónde vienen las mariposas y como-cómo es su proceso de crecimiento. Además valoramos el papel de cada elemento presente en el huerto.



Conocimos al famoso negrito del café y hasta unos dibujos le hicieron.



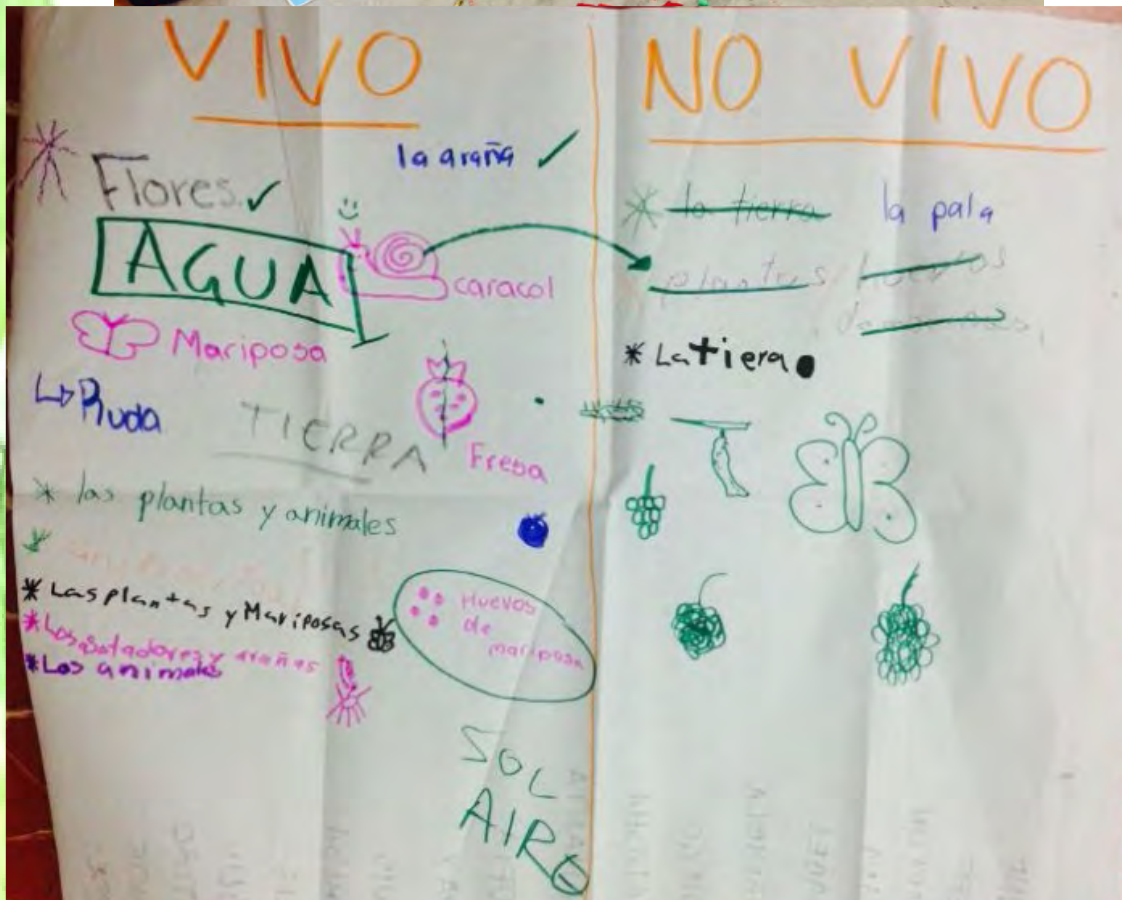
Ofrecieron sus letreros y hasta para vender sirvieron pues los locatarios los dejaron en sus puestos con el precio de algún producto.





Hablamos del plato del bien comer, hicieron un dibujo y colocaron todos los alimentos que conocían en cada grupo [alimneticioalimenticio](#).





Clasificaron entre lo "vivo y lo no vivo" para comprender la importancia de cada elemento que requiere una planta para crecer



Hicieron su propia-propia etiqueta nutrimental y la pegaron en su libro.



Fulana también obtuvo su recompensa en el trueque. Los niños cambiaron algo de lo que llevaban de casa-Casa gallina-Gallina por unos huesos de carna~~z~~sa que Fulana gustosa recibió.



“Y al final del verano.... La cosecha comienza” Gracias.