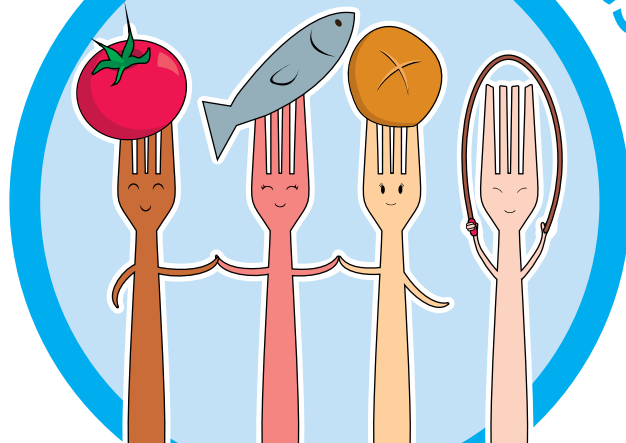


Hábitos Saludables



KitCaixa

KitCaixa Hábitos Saludables **Guía didáctica***

Extracto

* La Guía de *Kit* Hábitos saludables tiene como protagonistas a Elmo y el Dr. Ruster. Y aunque la mayoría de las actividades son para realizar con material físico (impresos, álbumes, etc.) también pueden servir como ejemplo para desarrollarlas en clase adaptándolas según las necesidades.

4.7 Preparando menús

3

Historia de referencia: Elmo descubre nuevos alimentos para merendar.

Material necesario: mantel reversible y 30 tarjetas de alimentos.

Material complementario: masilla o cinta adhesiva, papel y lápiz.

Organización: pequeño grupo.



Esta actividad se realiza en un pequeño grupo. Cada uno se encarga de preparar un menú diario situando las tarjetas en los platos, vaso y taza del mantel. El mantel tiene dos caras: una para plantear posibles menús de desayuno y merienda y otra para la comida y la cena.

Con el mantel por el lado del desayuno, se escogen las tarjetas que creen que pueden usar para desayunar. Cada grupo piensa qué elementos quiere usar para formar su menú y coloca las piezas sobre el mantel. Si el maestro o maestra lo considera correcto les propone que lo dibujen en una hoja de papel.

Después se hace lo mismo con la comida, la merienda y la cena.



A lo largo de la actividad es importante trabajar las cantidades de alimentos que consumimos y si se puede repetir. Así, se introduce el concepto de ración de forma muy inicial y se explica que una cantidad adecuada de comida para ellos sería la mitad que para sus padres.

Cuando todos los alumnos hayan realizado la actividad, podrán ponerse en común todos los menús elaborados o puede organizarse una exposición con los dibujos de los menús.

4. Actividades

Orientaciones:

Para realizar correctamente esta actividad hay que tener en cuenta las siguientes pautas y controlar que los menús que plantea el alumnado se ajustan a ellas:

- Los menús, sobre todo la comida y la cena, deben contener proteínas (carne, pescado, huevo...), que están marcadas de color azul; farináceos (pan, pasta, cereales, patata...), marcados de color naranja, y verduras, hortalizas y fruta, que se diferencian porque tienen un borde verde.



Alimentos proteicos



Farináceos



Frutas y verduras

- Para que la condición anterior se cumpla, puede usarse alguna tarjeta como acompañamiento del segundo plato (siempre indicando que sería una ración menor).

Por ejemplo: si se ha escogido ensalada de primero y carne de segundo, el menú no tendría farináceos. En este caso podemos usar la tarjeta de arroz con verduras para acompañar la carne, indicando al alumnado que sería una ración pequeña de arroz.



- Hay que dejar muy claro que una serie de alimentos marcados de color rojo (trozo de pastel, refresco...) deben tomarse muy de vez en cuando e insistir en la importancia de comer con agua.

4. Actividades

4.8 ¿Qué comemos en casa?

Historia de referencia: Elmo descubre nuevos alimentos para merendar.

Material necesario: mantel reversible y 30 tarjetas de alimentos.

3

Material complementario: masilla o cinta adhesiva.

Organización: gran grupo.

Durante los días que se trabaja el *kit*, se pide a los alumnos que expliquen qué comieron ayer en casa y se comenta si se trata de un menú equilibrado (se distingue porque hay una combinación de colores).

Para ello, puede pegarse el mantel en la pizarra con masilla y colocar las piezas sobre el mantel (si no está la pieza que corresponde exactamente al alimento, puede buscarse otra del mismo grupo).



4.9 ¡Merienda para todos!

Historia de referencia: Elmo descubre nuevos alimentos para merendar.

3

Material complementario: alimentos y objetos complementarios para hacer una fiesta.

Organización: gran grupo.

Actividad de conclusión que consiste en diseñar y preparar entre todos una merienda saludable para los padres y madres que vienen a recogerlos.

Debe diseñarse en clase y repartirse entre el alumnado los alimentos necesarios para que los traigan de casa.

EDICIÓN

Obra Social "la Caixa"

**COORDINACIÓN DE CONTENIDOS
Y ASESORAMIENTO PEDAGÓGICO**

Fundación She

CREACIÓN DE CONTENIDOS

Jocs al segon

ILUSTRACIONES

Marta García Pérez

DISEÑO Y PRODUCCIÓN

Play Creatividad

DLB: 21037-2013

© de la edición, Obra Social "la Caixa", 2013

Av. Diagonal, 621, 08028 Barcelona

© de los textos, sus autores

© de las fotografías, sus autores

Servicio de información
Obra Social "la Caixa"
902 22 30 40
De lunes a domingo, de 9 a 20 h
www.laCaixa.es/ObraSocial
www.educaixa.com



Foundation
for Science, Health
and Education



Obra Social "la Caixa"