



3º PRIMARIA

ACTIVIDAD

CUIDO DE MÍ MISMO/A

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Desarrollar actitudes positivas hacia la salud.
- Aceptar que solo la comida variada garantiza el aporte de nutrientes necesarios.
- Concienciarse de que una buena alimentación también es placentera.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia Cuido de mí mismo/a (*Ratatouille*).
- Ficha *Encuesta*.
- Ficha *Razones por las que tengo que comer de todo*.

TIEMPO APROXIMADO

60 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Las actitudes y los hábitos relacionados con la salud se adquieren a lo largo de la infancia. Los niños y las niñas deben acostumbrarse desde pequeños a tener una dieta sana y equilibrada porque de ello dependerá su posterior desarrollo. Por este motivo tener una alimentación adecuada y saludable es un aspecto esencial a trabajar en esta etapa.



A partir de una secuencia audiovisual, los alumnos/as toman conciencia de lo positivo que tiene probar alimentos nuevos. La realización de una encuesta y una posterior reflexión, permite a los alumnos tomar conciencia de que algunos hábitos alimenticios son consecuencia más de un capricho que de una dieta sana. El objetivo principal de la actividad es transmitir la importancia que tiene para la salud comer de todo.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

“Cuando comemos de todo, los primeros beneficiados somos nosotros. Las distintas clases de alimentos aportan a nuestro organismo todo lo que necesita para funcionar bien. Una dieta variada y equilibrada es fundamental para tener buena salud”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

VISIONADO DE LA SECUENCIA

El profesor/a introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

“¿Alguien ha visto la película Ratatouille?, ¿podría contar de qué va? La película cuenta la historia de una Remy, una rata a la que le encanta la comida y descubrir sabores nuevos para elaborar platos de cocina. Vamos a ver un fragmento de esta película. Estad atentos a como describe Remy los sabores”.

Se proyecta el audiovisual.

- *En la secuencia que hemos visto Remy enseña a comer a su hermano, ¿por qué lo hace? (Remil se alimenta con comida que puede estar en mal estado y parece no importarle. Este hecho puede perjudicar su salud por eso Remy intenta enseñarle a comer bien). ¿Cómo le enseña a comer? (Intenta que aprecie los sabores de la comida para que le gusten más cosas).*
- *¿Qué comida le da a probar Remy a su hermano? (Queso y uvas)*
- *¿Con qué palabras describe los sabores? (cremoso, con aroma a nueces, delirante, ácido)*



- *¿Cuál es vuestra comida preferida? Describid su sabor*
- *¿A qué creéis que sabrían todos los sabores del mundo juntos? (El profesor promoverá que los alumnos digan adjetivos)*
- *¿Por qué creéis que a Remy le gusta mezclar sabores?*
- *¿Soléis probar cosas nuevas? ¿por qué?*
- *¿Qué es lo último que probasteis?, ¿os gustó?*
- *Si rechazáis comida sin probarla, ¿os perdéis algo?, ¿el qué? (Sabores nuevos que pueden estar muy buenos)*
- *¿Por qué es bueno comer de todo? (Lluvia de ideas)*

El profesor/a comenta:

“Tener una alimentación variada es positivo por dos motivos: primero porque es bueno para nuestra salud y segundo porque combinar alimentos nos proporciona un gran placer y puede ayudarnos a que nos gusten sabores que hasta entonces nos disgustaban”

Fase 2

ENCUESTA

El profesor/a remite a los alumnos/as a la ficha **Encuesta** para que la realicen. Los alumnos/as realizarán una encuesta sobre sus hábitos alimenticios con el objetivo de conocer y profundizar en el tema.

Una vez realizada la encuesta, el profesor/a propone una serie de preguntas. Puede apoyarse en las siguientes preguntas:

- *¿Qué alimentos os gustan más?*
- *¿Qué no probaríais por nada del mundo?*



- *¿Qué habéis desperdiciado alguna vez?, ¿qué os dejáis siempre en el plato?*
- *¿Por qué?*
- *¿Habéis intentado combinarlo con otros alimentos, para que tenga un sabor diferente?*
- *(A los que hayan contestado negativamente a la pregunta anterior) ¿Con qué alimentos podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?*
- *(A los que han contestado afirmativamente a la pregunta anterior) ¿Con qué alimentos (que no hayáis intentado aún) podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?*

El profesor/a va anotando en la pizarra las conclusiones de la reflexión y continúa el debate con el siguiente enfoque:

- *¿Qué creéis que os pasaría si probaseis algo que nunca habéis probado?*
- *¿Y si comierais algo que no os gusta?*
- *¿Os costaría mucho intentarlo? Si lo hicierais... ¿qué conseguiríais? ¿cómo os sentiríais?, ¿cómo se sentirían vuestros padres?*

Se vuelven a anotar las conclusiones en la pizarra y el profesor/a las lee en alto.

Fase 3

REFLEXIÓN

El profesor/a remite a los alumnos/as a la ficha *Razones por las que tengo que comer de todo* con el fin de reflexionar sobre hábitos saludables respecto a la comida.



Una vez que los alumnos/as hayan realizado la ficha ***Razones por las que tengo que comer de todo*** se pondrán en común los resultados. El profesor/a anotará en la pizarra las razones más surgidas en el grupo y se reflexionarán sobre ellas:

Posibles razones:

- Para estar sanos/as y fuertes.
- Para no perdernos ningún sabor.
- Para que los papás y mamás no se enfaden
- Para poder ir a todos los restaurantes.

COMENTARIO FINAL

“Hoy hemos aprendido que hay muchas razones para comer de todo. La salud es lo más valioso que tenemos, por eso debemos contribuir a conservarla con una dieta equilibrada y variada”



ENCUESTA

1. ¿Qué alimentos prefieres? Describe sus sabores

2. ¿Cuáles no te gustan?

3. ¿Qué alimentos desperdicias o tiras?

4. ¿Qué alimentos desperdicias en tu casa?

5. ¿Has probado todos los alimentos que no te gustan?

6. ¿Has intentado combinar con otros sabores, el alimento que no te gusta)?



RAZONES POR LAS QUE TENGO QUE COMER DE TODO

Anota cinco razones por las que creas que hay que comer de todo

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

(Incluir un dibujo que muestre a un niño/a sentado en una mesa con un montón de platos de comida diferentes: pescado, carne, verdura, fruta, lecha, galletas...)