



Cuido de mí mismo



COMPETENCIAS BÁSICAS

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

OBJETIVOS

- Aceptar que sólo 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* (Ratatouille).
- Ficha Encuesta.
- Ficha Razones por las que tengo que comer de todo

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

Las actitudes y los hábitos relacionados con la salud se adquieren a lo largo de la infancia. Desde edades tempranas es conveniente acostumbrarse a tener una dieta sana y equilibrada, pues de ello dependerá el desarrollo posterior. Por este motivo tener una alimentación adecuada y saludable es un aspecto esencial a trabajar en esta etapa.

A partir de una secuencia audiovisual, se pone sobre la mesa la importancia de probar alimentos nuevos. La realización de una encuesta y una posterior reflexión, permite al alumnado 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.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Cuando comemos de todo, el primer beneficiado es nuestro cuerpo. 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”.

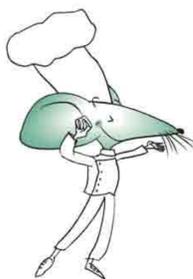
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado de la secuencia

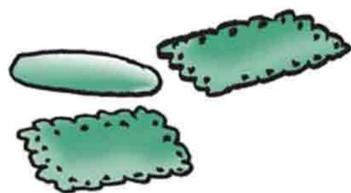
Se introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

“¿Alguien ha visto la película Ratatouille?, ¿podría contar de qué va? La película cuenta la historia de 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 pendientes de como describe Remy los sabores”.



Se proyecta el audiovisual y a continuación se formularán las siguientes preguntas de reflexión:

- *En la secuencia que hemos visto Remy enseña a comer a su hermano, ¿por qué lo hace?* (Remy 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... dulces, delirante, ácido).

Cuál es vuestra comida preferida? Describid su sabor.

¿qué creéis que sabrían todos los sabores del mundo juntos? (intentará que el alumnado diga gran cantidad de adjetivos).

- *¿Por qué creéis que a Remy le gusta mezclar sabores?*
- *¿Soléis probar cosas nuevas?, ¿por qué?*
- *¿Qué es lo último que habéis probado?, ¿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).

A continuación, se hace el siguiente comentario:

“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”.

2ª FASE Encuesta

Se hacen parejas y se les remite a la ficha Encuesta para que la realicen. El alumnado realizará una encuesta sobre sus hábitos alimenticios con el objetivo de conocer y profundizar en el tema.

Una vez realizada la encuesta, se propone un debate basado 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 quien haya contestado negativamente a la pregunta anterior)
¿Con qué alimentos podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?
- (A quien haya contestado afirmativamente a la pregunta anterior)
¿Con qué alimentos (que no hayáis intentado aún) podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?

Se irán anotando en la pizarra las conclusiones de la reflexión y se 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 y madres?*

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

3^a FASE Reflexión

Se remite al grupo 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 realizada la *ficha Razones por las que tengo que comer de todo* se pondrán en común los resultados y se escribirán. El profesor o la profesora anotará en la pizarra las razones más surgidas en el grupo y se reflexionarán sobre ellas:

Posibles razones:

- Para estar sanos, sanas 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

Hazle a tu compañero o compañera las siguientes preguntas:

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. _____
