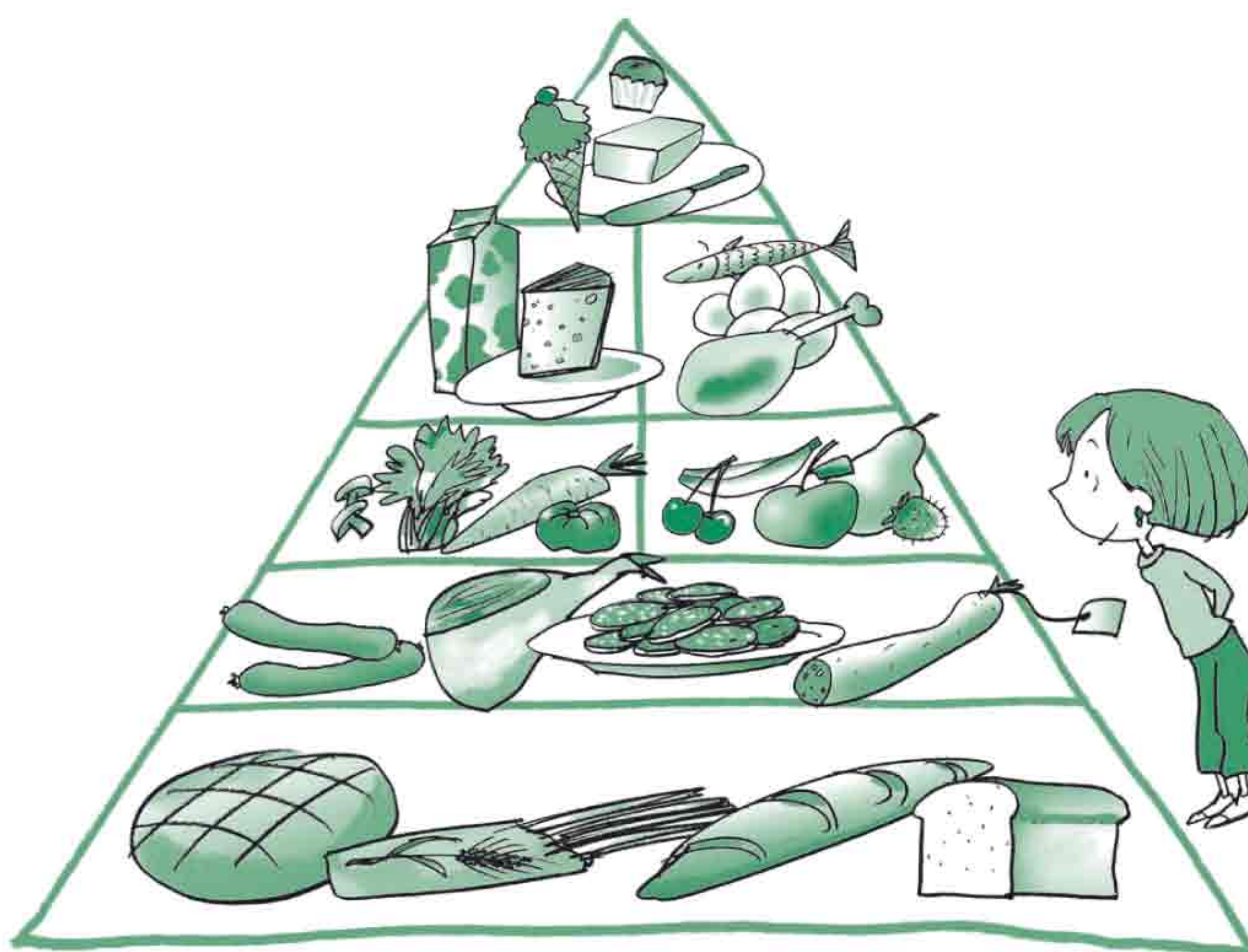




Fiesta en clase



COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes a favor de la salud.
- Tomar conciencia del valor de los diferentes alimentos y la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.

RECURSOS MATERIALES

Ficha La pirámide de los alimentos.
Ficha Invitación a mi fiesta saludable.

TIEMPO APROXIMADO



Durante un mes.

SENTIDO PREVENTIVO

Las preferencias alimenticias de los niños y las niñas se forman en la infancia y no suelen tener en cuenta la importancia nutritiva de cada alimento. La observación de hábitos alimenticios en personas adultas e iguales es un factor muy influyente a la hora de desarrollar conductas favorables hacia la salud. Por eso la escuela, lugar de socialización, se considera un sitio idóneo donde poder fomentar hábitos saludables de alimentación y así, evitar futuras enfermedades.

Esta actividad propone realizar una fiesta en el aula, en la que comida y bebida serán saludables. Por un lado, permite que el alumnado ponga en práctica hábitos correctos de alimentación y por otro lado, los acerca al conocimiento de las funciones que los diferentes alimentos tienen en el organismo.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“A lo largo de estos meses hemos realizado una serie de actividades con las que hemos aprendido a conocernos, a relacionarnos con otras personas, a cuidarnos y a cuidar a otros seres vivos. Vamos a poner en práctica todo esto y vamos a realizar una fiesta saludable a la que podremos invitar a quien queramos. En la fiesta comeremos y beberemos cosas muy ricas y beneficiosas para nuestra salud. Enseñaremos a todo el mundo lo fácil que es cuidar nuestro cuerpo”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *El otro día vimos que había muchas clases de alimentos, ¿los recordáis?* (Lluvia de ideas).
- *¿Qué alimentos pueden perjudicarnos si los comemos en exceso?* (Bollos, chucherías, hamburguesas,...).
- *¿Sabéis lo que es la pirámide de los alimentos?* (Lluvia de ideas).

Se remite al grupo a la ficha La pirámide de los alimentos para que observen el dibujo que aparece. A continuación, se hace el siguiente comentario:

“Hace unas semanas/meses/días hicimos una actividad en la que creamos un tren de los alimentos en el aula. En esa actividad dijimos que existen muchos alimentos y que para crecer sanos y fuertes lo importante es comer de todo y no abusar de ciertas cosas como, por ejemplo, las chucherías. La pirámide de los alimentos es como el tren

que hicimos. Observad el dibujo, ahí tenéis todos los alimentos que tenemos que comer. Vamos a intentar que en nuestra fiesta todos estén representados y así, enseñar a quien venga una forma adecuada y sana de hacer una fiesta”.

2ª FASE

Invitaciones para la fiesta

Se introduce la actividad con el siguiente comentario:

“Vamos a realizar la fiesta saludable de la primavera / otoño / invierno (según la estación en la que nos encontremos). Para realizar una fiesta, primero tenemos que pensar en todo lo que tenemos que hacer, ¿qué necesitamos para que nuestra fiesta sea un éxito? (música, comida, bebida, gente, juegos,...). Lo primero que hay que hacer son las invitaciones para la gente que asistirá a la fiesta”.

Todos los niños y las niñas pensarán a quién quieren invitar a la fiesta y harán las invitaciones que sean necesarias. En la invitación tiene que aparecer: a quién se invita, la fecha y la hora de la fiesta, un breve texto de invitación y el dibujo de un alimento. Se remite al grupo a la **ficha Invitación a mi fiesta saludable**, para que vean un ejemplo.

Las invitaciones serán entregadas personalmente por sus autores y autoras, quienes pedirán confirmación de la misma.

3ª FASE

Comida y bebida

A la semana siguiente, se divide a la clase en cuatro equipos y se hace el siguiente comentario:

“Una vez entregadas las invitaciones, tenemos que pensar qué comida y bebida ofreceremos a nuestros invitados y nuestras invitadas. Como nuestro objetivo es enseñar a todo el mundo a comer saludablemente, en la fiesta tendrá que haber variedad de comida y/ o bebida”.

- ¿Qué comida os gustaría que hubiera en vuestra fiesta? (Lluvia de ideas).
- ¿Qué bebida os gustaría que hubiera en vuestra fiesta? (Lluvia de ideas).

Se comenta a los diferentes grupos que serán los encargados de ocuparse de una serie de alimentos y bebidas. Se reparten los equipos de la siguiente manera:

EQUIPO AZUL

El equipo azul se encarga de llevar la bebida a la fiesta. Este equipo tiene como requisito que todas las bebidas que lleven no serán alcohólicas. Cada componente del equipo llevará al aula una bebida diferente.

Posibles bebidas: Agua, zumo, leche, batidos, refrescos,...

EQUIPO VERDE

El equipo verde se encarga de llevar diferentes frutas a la fiesta. Este equipo tiene como requisito que las frutas llevadas a clase sean de la temporada a la que corresponde la fiesta. Cada componente del equipo llevará al aula una receta de fruta diferente.

Posibles recetas de frutas: Macedonia, fresas con nata, melón con jamón, manzanas asadas,...

EQUIPO AMARILLO

El equipo amarillo se encarga de llevar cereales. Este equipo tiene como requisito que los cereales que lleven a la fiesta irán en forma de pan. Cada componente del equipo llevará al aula una receta de pan:

Posibles recetas: sándwich de jamón y queso, pan con tomate, pan con mantequilla y azúcar,...

EQUIPO MARRÓN

El equipo marrón se encarga de llevar patatas fritas, gusanitos y alguna gominola. Cada componente del equipo llevará una chuchería diferente.

4^a FASE Etiquetas

Cuando cada niño y niña sepa lo que llevará a la fiesta, tendrá que hacer un cartel para su alimento o bebida. En dicho cartel aparecerá el nombre del alimento o bebida y una función positiva que ese alimento o bebida produzca en el cuerpo.

En el caso del equipo marrón, la etiqueta será una advertencia.

Posibles ejemplos:

Leche – Ayuda a que me crezcan los huesos.

Pan – Me da energía para jugar.

Pera – Tiene muchas vitaminas para que mi cuerpo funcione bien.

Gominolas – Hay que comerlas con moderación.

Cada etiqueta se colocará el día de la fiesta delante del alimento o bebida al que corresponda. Su misión será informar a todos los invitados y las invitadas de lo que están consumiendo.

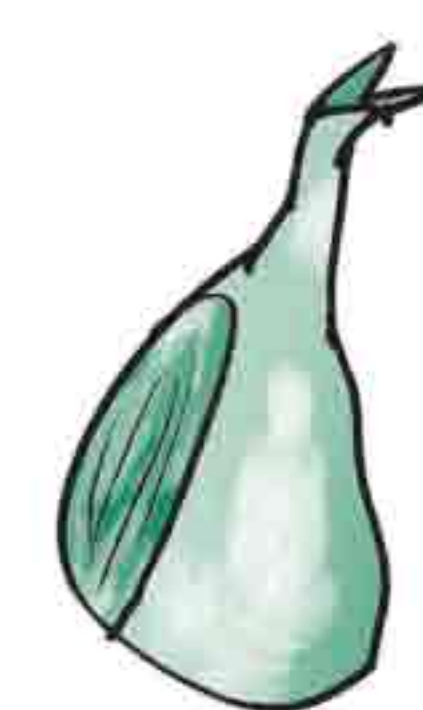
5^a FASE Música

Toda la clase (incluido el profesor o la profesora) elegirá la música que sonará el día de la fiesta.

COMENTARIO FINAL

“Con la fiesta hemos aprendido:

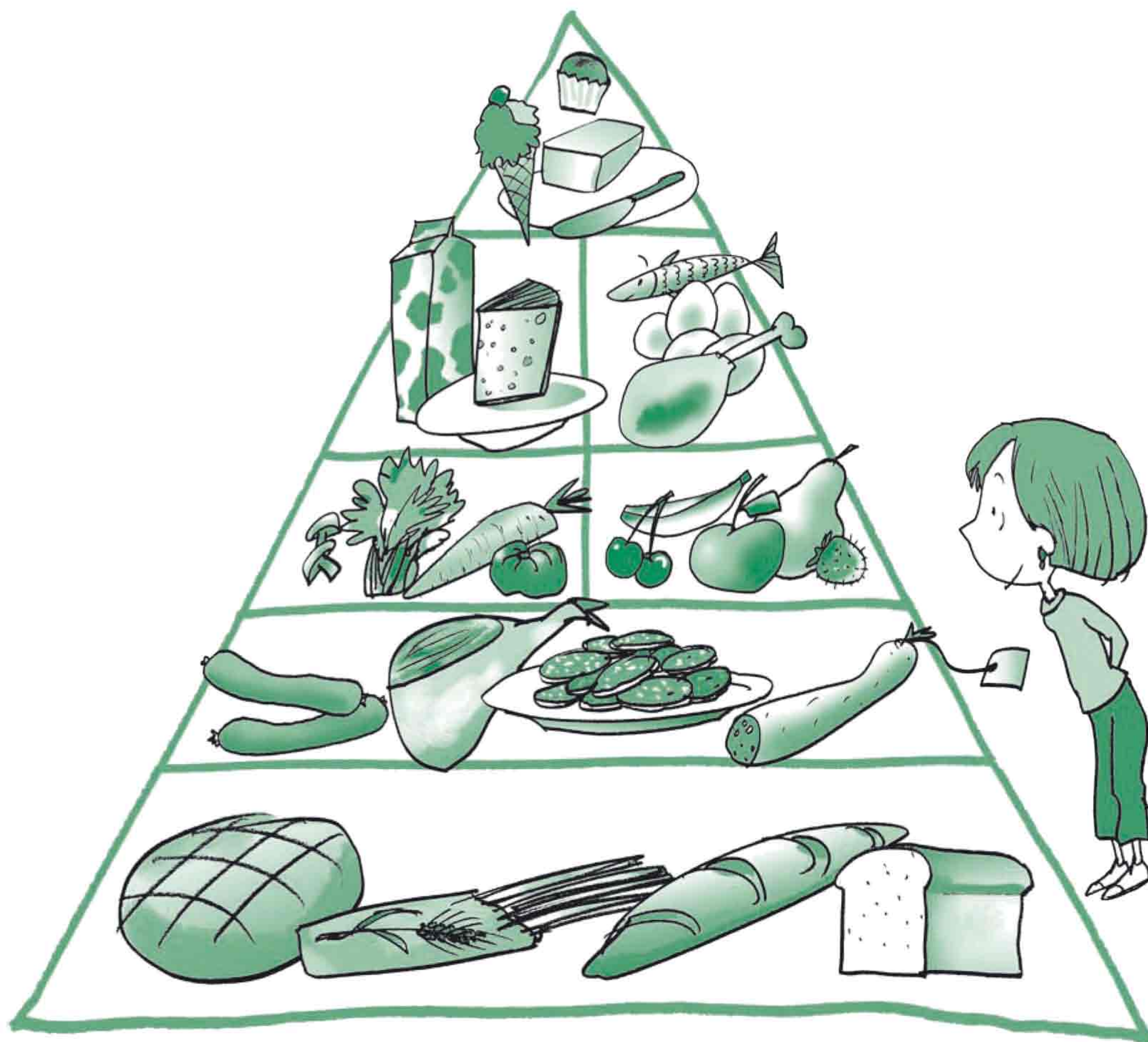
- *Para estar sanos es muy importante tener una dieta variada y equilibrada.*
- *Cada alimento aporta un nutriente importante al cuerpo...*
- *No pasa nada por comer chucherías o bollos de vez en cuando. Pero si lo hacemos todos los días podemos perjudicar la salud.*
- *Debemos esforzarnos por comer de todo para crecer sanos y fuertes”.*



LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

6

Observa la pirámide de los alimentos.



¡INVITACIÓN A MI FIESTA SALUDABLE

PÁGINA

53

Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO



Papá, mamá, os invito a mi fiesta saludable de la primavera. Será el día 5 de marzo a las 17:00. Espero que vengáis y disfrutéis de la comida, la bebida, la música y mi compañía.

