Actividad 8

Yo prefiero leche

Actitudes hacia la salud

COMPLEMENTARIAS

Competencias básicas

– Competencia en la comunicación lingüística.

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

– Competencia para aprender a aprender.

– Autonomía e iniciativa personal.

Objetivos

- Tener capacidad para discriminar con claridad entre alimentos que favorecen la salud y aquellos que causan daño.
- Introducir hábitos de vida saludables.

Recursos materiales

✔ Secuencia *Yo prefiero leche* (D'Artacán).

✔ Revistas, que previamente se habrán llevado a clase.

✔ Tijeras de punta redonda.

✔ Pegamento de barra, apto para uso infantil.

✔ Ficha *Yo prefiero leche*.

Tiempo aproximado

45 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

La actitud positiva hacia un estilo de alimentación sano debe ir acompañada de un rechazo claro a sustancias (alimentos sólidos o bebidas) que pueden causar perjuicios a la salud infantil. La capacidad para discriminar con claridad entre comidas o bebidas que favorecen la salud individual y las que causan daño deben inculcarse desde muy temprano.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª fase

Introducción y motivación hacia la actividad

Se explica brevemente la actividad y se anuncian sus elementos en clave de diversión y aprendizaje: *"Hoy vamos a pasarlo muy bien: vamos a ver unos dibujos animados de D'Artacán y aprenderemos que para crecer sanos y fuertes necesitamos comer de todo".*

Se centrará la atención de la clase en las actitudes hacia la salud mediante comentarios y preguntas de aproximación:

- *Todos sabemos que hay cosas que los mayores pueden comer o beber, pero que a los niños y niñas pueden sentar mal, ¿podéis decirme algunas?*
- *Existen también algunas cosas que si se comen o se beben pueden hacer mucho daño al cuerpo de cualquier persona, adulta o no. ¿Conocéis algún ejemplo?* (Pistas: algo que se echa a la lavadora, al lavaplatos, al cubo de la fregona,…).

"Vamos a ver cómo D'Artacán cuida su salud cuando va a comer a un restaurante. ¿Queréis verlo?".

2ª fase

Yo prefiero leche

Se proyecta la secuencia audiovisual que verán formando un círculo en el que estará incluído el profesorado.

Una vez que se ha visto la secuencia seleccionada, se formularán preguntas que permitan fijar el mensaje que se transmite en la escena:

- *¿Qué piden de comida todos?*
- *¿Qué piden de beber los Mosqueperros? ¿Agua? ¿Algún refresco? ¿Vino?*
- *¿Y qué pide D'Artacán?*
- *¿Por qué hay que tomar leche o sus derivados, como queso, yogur,…? ¿En qué nos ayudan? ¿Sirven para que estemos más fuertes, Ana? ¿Nos ayudan a crecer o hacen que nos quedemos bajitos y bajitas? ¿A alguien se le ocurre alguna cosa más?*

También nos sirve para que nuestros dientes y huesos estén fuertes, ¿verdad?

"Como veis, hay muchos alimentos que nos ayudan a crecer más sanos y fuertes y que deben formar parte de nuestra alimentación diaria".

3ª fase

Lo que no es bueno

Se aborda el tema de las sustancias que pueden ingerirse accidentalmente y causar serios daños a la salud como la lejía, el amoniaco o el alcohol metílico.

"Imaginad que tengo mucha, mucha sed, voy a la cocina y veo encima de la lavadora un vaso con un líquido dentro. ¿Hago bien en bebérmelo?... ¡Claro que NO!... ¿y si es lavavajillas, o lejía para fregar?; ¿qué me puede pasar, Carmen?".

"Si os encontráis algo en el suelo "con pinta" de poderse comer, como un caramelo, un chicle o una aceituna, ¿está bien o mal si lo coméis?... ¡por supuesto que está MAL!... ¿y si lo ha chupado alguien o un animal?".

"¿Qué hay que hacer antes de tomar algo, aunque esté en la nevera, Pilar?". (Se orientará la respuesta a que siempre pregunten a una persona mayor si se puede comer o beber).

Se hará especial hincapié en esta precaución señalando, sin dramatizar en exceso, que algunas personas han tenido que ser llevados al hospital para que les laven el estómago por haber ingerido accidentalmente productos tóxicos.

4ª fase

Lo que se puede y no se puede comer o beber

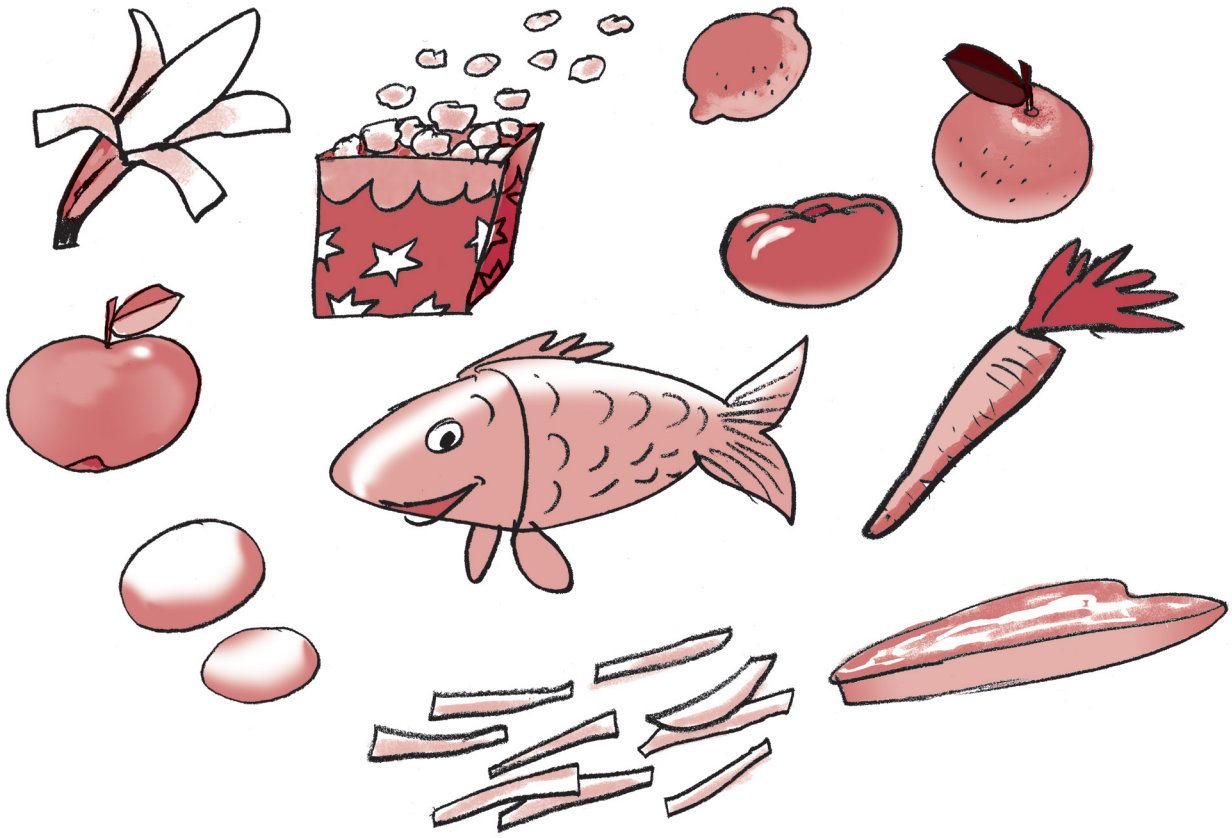
Se coloca a la clase en grupos de cinco de manera aleatoria. A cada grupo se le proporcionará una revista en la que tendrán que buscar sustancias que se puedan comer o beber y sustancias que no se puedan ingerir bajo ningún concepto.

Cada grupo recortará todas aquellas imágenes que aparezcan en la revista que se relacionen con lo que se les ha pedido y las dividirán en dos grupos: dejarán en un lado de la mesa aquellas sustancias que se puedan ingerir y en el lado opuesto aquellas que no.

5ª fase

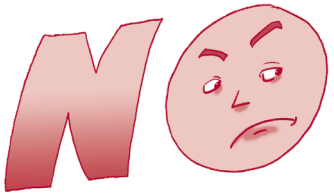
El cuaderno de los momentos mágicos

Cada niño y niña cogerá, por lo menos, una imagen de una sustancia que se pueda ingerir y otra de una sustancia que no se pueda ingerir con el fin de pegarlas en el lugar correspondiente de la ficha *Yo prefiero leche*, en la que habrá dos partes para poder pegar cada alimento o bebida donde corresponda.



Espacio para el recuerdo

Para terminar, se pregunta a la clase:

- *¿Os acordáis de cómo se llamaba la actividad?*
- *¿Qué dibujos animados hemos visto?*
- *¿De qué alimento muy importante hemos hablado? ¿Os acordáis de quién lo tomaba?*
- *¿Qué os ha gustado más, ver los dibujos animados o recortar y pegar?*

Yo prefiero **leche**