

Ciclo: 1º
Curso: 1º/2º

TEMA: SER PERSONA:
EL VALOR DE LA SALUD
“Hago mi menú”



OBJETIVOS

Reconocer los factores de la alimentación que favorecen la salud y los que la perjudican actuando en consecuencia.

ACTIVIDAD

- Realizar la ficha 1
- Entregar a cada alumno/a la ficha: “Hago mi menú” y comentarla a toda la clase.
- También se puede hacer un menú con toda la clase.
- Comentar cada uno su menú, ver ventajas e inconvenientes.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El tema de la salud, debemos procurar la motivación del alumno/a a partir de su experiencia previa, ya que es así como las personas construyen sus conocimientos, a partir de sus propias ideas. Por esto, la educación para la salud requiere métodos activos, que faciliten a los alumnos/as un trabajo autónomo en el que a partir de sus problemas concretos sean capaces de analizar la realidad de forma reflexiva.

MATERIALES

Ficha 1: “Hago mi menú”

Materiales curriculares, Innova. Mi, tú, nuestra salud. Educación Primaria.

Carpetas aprendo a comer. Educación Infantil y Primaria.

EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

Se puede organizar un taller de cocina y por grupos que elaboren un menú de comida fría. Indicador de evaluación: Mejora del conocimiento de los alimentos favorecedores de la salud.

Ficha 1ª
Hago mi menú

➔ Elige los alimentos que te parezcan más apropiados para cada comida.

Desayuno

carne 

tortilla 

ensalada 

Comida

espaguetis 

zumo 

bocadillo 

Merienda

leche 

tostadas 

yogur 

Cena

fruta 