

Ciclo: 2º

Curso: 3º/4º

TEMA: SER PERSONA.
EL VALOR DE LA SALUD
“La rueda de los alimentos”



OBJETIVOS

- Adquirir hábitos de salud alimenticios que se deriven del conocimiento del cuerpo humano y de sus posibilidades y limitaciones.

ACTIVIDAD

Esta actividad consiste en completar la rueda de los alimentos pegando recortes de revistas, folletos, etc... sobre una rueda en la que sólo aparecen los sectores.

Una vez que los niños y las niñas conocen todos los grupos de alimentos, la actividad se puede complementar con:

- Cada alumno/a hace una relación de los alimentos que ingirió en un día. Los recortes correspondientes a estos se pegan en una rueda vacía y pueden comprobar si tomó o no alimentos de todos los grupos. De ésta manera, inicia un estudio de su propia dieta.
- Elaborar menús equilibrados para un día, utilizando los recortes que están pegados en cada sector. Para ello, se puede utilizar otra cartulina plastificada donde consten las cuatro comidas diarias, e incluso los picoteos.
- La rueda incluye los siguientes grupos: Lácteos, carnes, pescado y huevos. Verduras y Hortalizas. Frutos, pastas, cereales y azúcar. Grasas, aceites y mantequilla.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

La actividad se puede incorporar en el área de conocimiento del medio

MATERIALES

Ficha: La rueda de los alimentos

Revistas, folletos, etc...

Fuente:

Guía de higiene. Educación para la salud en Educación Infantil y Primaria. Murcia.

VVAA. Cuadernos de la salud de primaria. Edelvives.

EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

Indicador: Mejora de hábitos de salud derivados del conocimiento de los alimentos.

Rueda de alimentos

