

Ciclo: 3º
Curso: 5º/ 6º

TEMA: SER PERSONA, el valor de la salud
"La dieta equilibrada"



OBJETIVOS

- Comprender que la salud es un bien del individuo y de la comunidad.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación.
- Manifestar una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás.
- Contribuir en la medida de sus posibilidades a mejorar las condiciones de vida, tanto en su persona, como en el entorno inmediato.

ACTIVIDAD

Recogida de datos sobre los alimentos ingeridos por el alumno/a durante un día, especificando los gramos. Para facilitar esta labor, se adjunta la ficha 1 para el alumno/a.

Con ayuda de las tablas sobre el valor nutritivo de los alimentos, cada alumno/a completa la ficha número dos, en que se analiza el contenido aproximado de proteínas, vitaminas, calcio, hierro y calorías de los alimentos tomados.

En esta fase, clasifica los alimentos que ha tomado por grupos y estudia si su alimentación ha incluido alimentos de todos los grupos.

Finalmente, con todos los datos recogidos, puede hacer un análisis comparativo de su dieta con la normalmente aceptada para su edad.

Se considera necesario dejar claro a los alumnos márgenes de un 10% por encima y por debajo sin que suponga ningún tipo de problema y que, en caso de realizar un ejercicio físico fuerte, este margen es aproximadamente de un 20% por encima. Con ello, el alumno/a reconoce que las necesidades de nutrientes de una persona también dependen de su actividad física y no sólo de su edad, talla, peso...

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Esta actividad puede trabajarse en el Área de Conocimiento del Medio.

MATERIALES

Fichas 1,2 y 3.

VVAA. Cuadernos de la salud. Ed.Primaria. Ed. Edelvives. Guía de higiene.

Educación para la salud en Educación Infantil y Primaria. Murcia.

EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

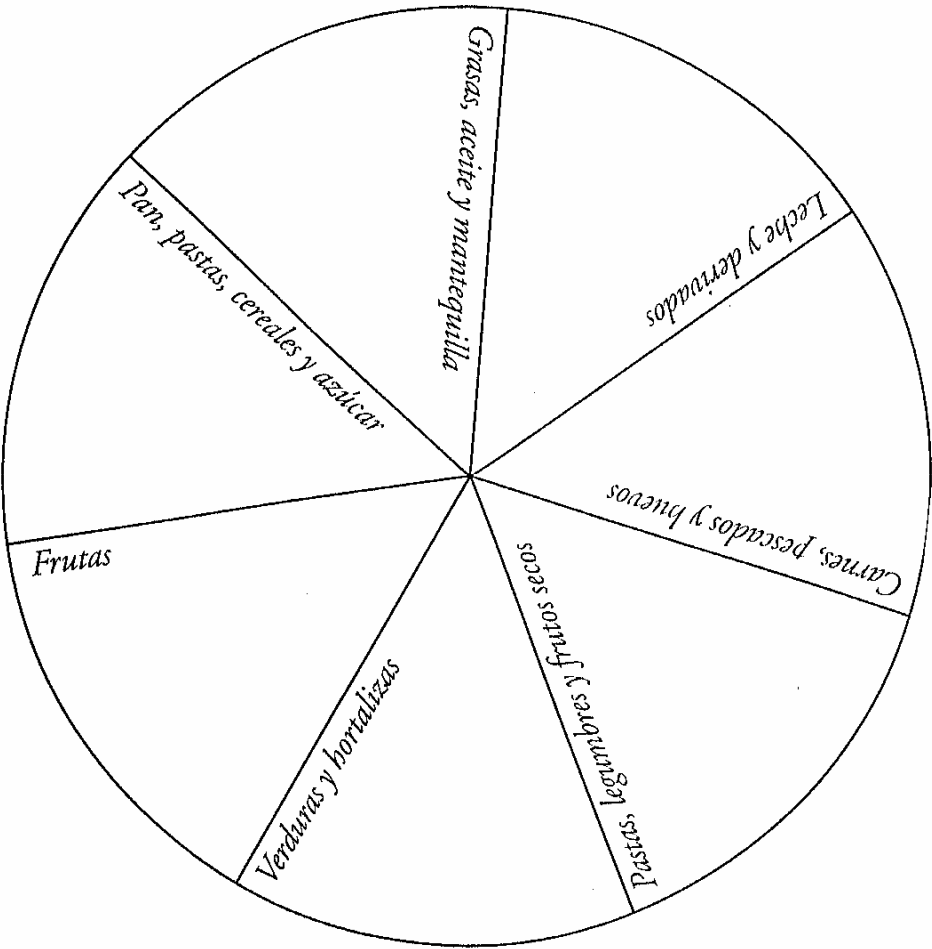
Indicador: Mejora de hábitos saludables de alimentación.

Ficha 1

Anota qué alimentos tomaste y cuantos gramos.

ALIMENTOS	GRAMOS
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Distribuye los alimentos que has tomado en los grupos establecidos por la rueda de los alimentos.



Ficha 2

Averigua si tu alimentación es equilibrada y apropiada para tu edad.

CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALCIO	HIERRO	VITAMINAS
Total que consumiste					
Total recomendado para tu edad					
Diferencia					

¿Hay diferencia entre lo que tomaste y tus necesidades?

.....

.....

.....

Especifica acciones para equilibrar esas diferencias: ¿Qué debes consumir en mayor medida? y ¿qué debes consumir en menor medida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ficha 3

Nombre..... Edad.....

Peso aproximado Día analizado.....

Actividad física que desarrolla normalmente.....

ALIMENTOS	Raciones	Calorías	Proteínas	Calcio	Hierro	Vitaminas
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Has tomado alimentos de todos los grupos?
.....

Si no es así, ¿de qué grupo no tomaste?
.....

¿Qué modificaciones deberás incluir en la ingesta de alimentos de algún grupo para lograr una dieta equilibrada?
.....
.....
.....

¿De qué grupo has tomado una cantidad excesiva?
.....

¿Qué modificaciones deberás incluir en al ingesta de alimentos de algún grupo para lograr una dieta equilibrada?
.....
.....