

i A desayunar bien !

SE FUNDAMENTA EN :

La necesidad que tiene el organismo de ingerir nutrientes tras el ayuno nocturno y la importancia de saber elegir los alimentos adecuados que nos aporten dichos nutrientes. Un buen desayuno es una fuente de energía y salud y además previene la obesidad infantil.

COMPETENCIAS :

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

OBJETIVOS :

- Conocer los nutrientes que necesitamos y los componentes de una dieta saludable.
- Valorar la importancia del desayuno dentro de la dieta equilibrada.
- Promover desayunos más saludables y menos cariogénicos, como los que aporta la dieta mediterránea.
- Reflexionar sobre la importancia que para la salud y la economía propia de la zona tiene el consumo de alimentos del entorno.

DESARROLLO :

Tras conocer los alimentos básicos y sus nutrientes, los alumnos y alumnas prepararán y consumirán desayunos típicos de nuestra zona a base de leche, pan, aceite de oliva, zumo de naranja, jamón...

RECURSOS :

Leche, pan, aceite de oliva y zumo de naranja. Se puede solicitar la colaboración de entidades locales (panaderías, molino de aceite, Ayuntamiento...). Papel, lápices, fichas de registro y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Ha mejorado su desayuno diario.
- Conoce los beneficios de un desayuno saludable.
- A la hora de elaborar un desayuno en clase, lo hace con alimentos saludables.
- Para el recreo, trae a menudo una pieza de fruta.
- Muestra interés por los desayunos variados que se preparan en clase con motivo del día de...



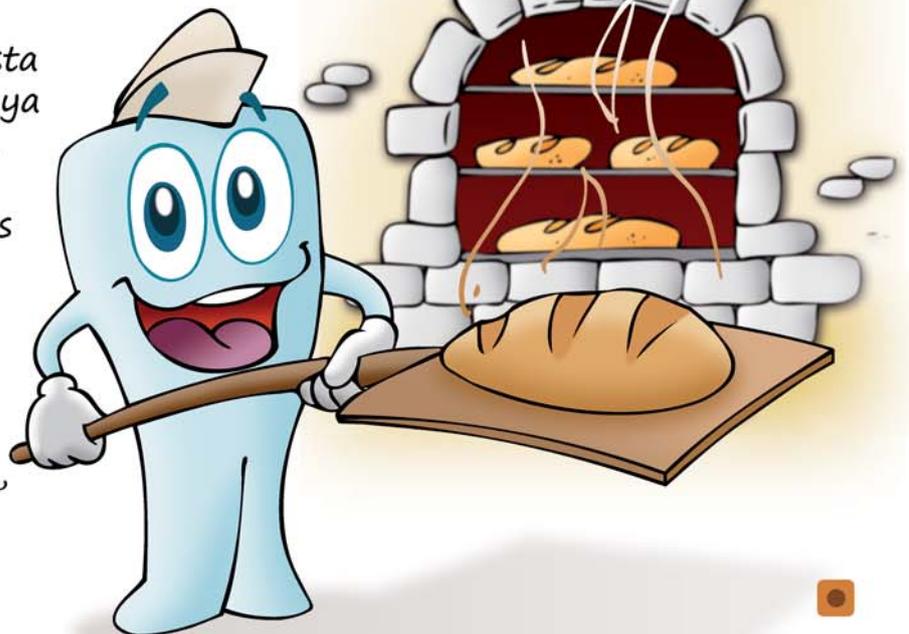
Visitamos una Panadería

El pan es un alimento básico para un buen desayuno ya que resulta una excelente fuente de hidratos de carbono que nos aportarán energía para estudiar, jugar y desarrollar el resto de actividades que realizamos durante la mañana.

Pero... ¿sabes cómo se hace el pan? o ¿Has estado alguna vez en una panadería?

Si no es así, te proponemos conocer una.

1. Por clases, se concertará la visita a las instalaciones de una panadería de la localidad, para que los niños y las niñas observen los distintos procesos que se realizan: amasar, cocer, etc..., y el orden en que se llevan a cabo.
2. También resultará importante que se fijen en los materiales, máquinas y utensilios que se utilizan, y en cómo se visten los panaderos y panaderas y su por qué.
3. Con anterioridad a la salida, recordaremos con los alumnos y las alumnas que del trigo se elabora la harina y con ella el pan; y se propondrán una serie de preguntas dirigidas a las personas que trabajan en la panadería.
4. Tras la visita, se comentarán en clase las respuestas que se hayan obtenido.
5. También haremos una lista del vocabulario que se haya aprendido sobre el tema.
6. Por último, clasificaremos los distintos productos que pueden elaborarse en una panadería, comparándolos entre sí y analizando su valor alimenticio, presentación, uso, consumo y precios.





Pan y cereales para el desayuno

Para conocer mejor los componentes nutricionales que aportan tanto el pan como los cereales en el desayuno, se propone una sencilla práctica mediante preguntas cuyas respuestas podrán comentarse en clase.



Siguiendo la pista del pan, piensa y contesta:

1. ¿Para qué sirven los hidratos de carbono que contienen el pan y los cereales?

2. ¿Cómo se llama la proteína del pan y qué papel juega en el proceso de la panificación?

3. ¿Qué es más energético 100grs. de pan fresco ó 100grs. de pan tostado?

4. Escribe 3 tipos de pan y 3 tipos de cereales para el desayuno.

5. ¿Los cereales para el desayuno se suelen presentar con algún otro tipo de nutriente?, ¿En caso afirmativo, sabes decir cuál o cuáles?

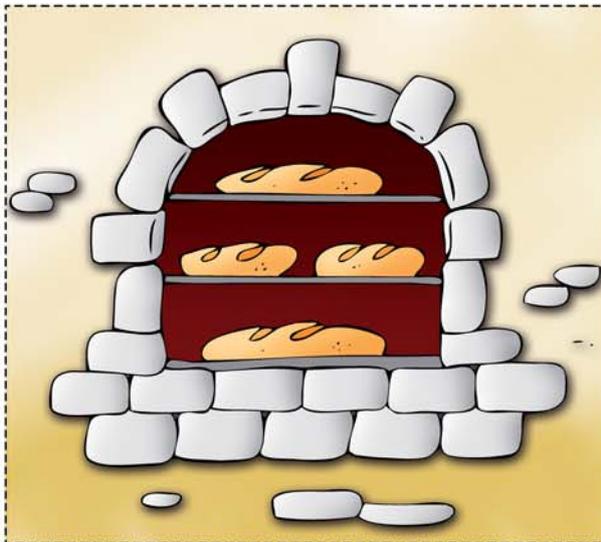




Proceso de elaboración del pan



Recorta los dibujos y ordénalos de manera secuencial, explicando el por qué de su orden y lo que sucede en cada uno de ellos.





..... ¡ A desayunar bien !

¿Por qué es tan importante que los niños y niñas desayunen?

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. Además, está demostrado que los niños y niñas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un menor rendimiento escolar y una menor capacidad para mantener la atención comparados con los que sí lo hacen.

Un desayuno saludable y completo para los niños y las niñas debe estar compuesto de:

- **LECHE** o derivados lácteos.
- **FRUTA** fresca o zumo de fruta fresca (sin azúcar añadido).
- **CEREALES:** pan, galletas tipo María, cereales de desayuno o biscotes. (Los cereales deben ser bajos en azúcar y en grasas).

Además un desayuno completo disminuye el riesgo del consumo de bollería, chucherías y de otras ingestas innecesarias.

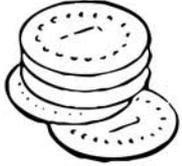




Alimentos habituales en el desayuno



SEÑALA LOS ALIMENTOS QUE HABITUALMENTE SUELES TOMAR EN EL DESAYUNO.



GALLETAS



VASO DE LECHE



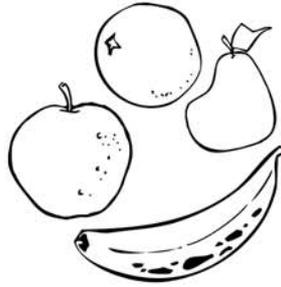
ZUMO NATURAL



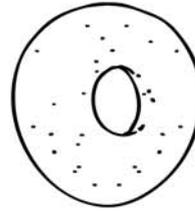
PAN



ACEITE



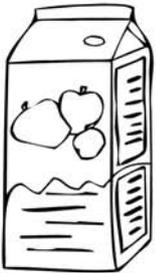
FRUTAS



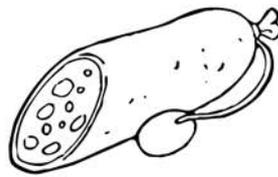
BOLLERÍA



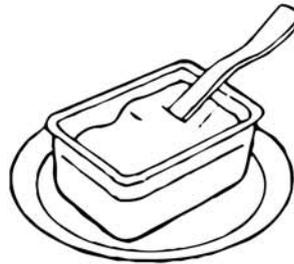
CEREALES



BATIDO



EMBUTIDO



MARGARINA o MANTEQUILLA



YOGUR

TAMBIÉN PUEDES DIBUJAR EN EL ESPACIO EN BLANCO QUE HEMOS DEJADO, ALGUNOS ALIMENTOS QUE DESAYUNES Y QUE NO APAREZCAN ENTRE LOS ANTERIORES.

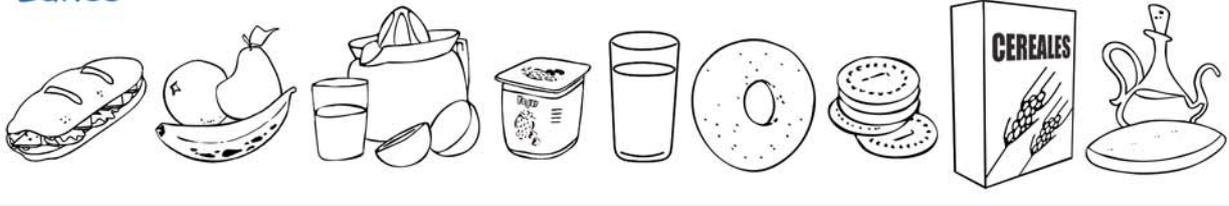




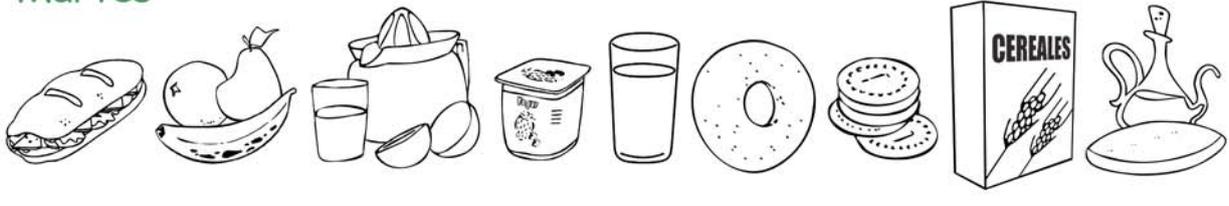
La importancia del Desayuno

Señala lo que sueles desayunar, cada día de la semana, antes de venir al colegio.

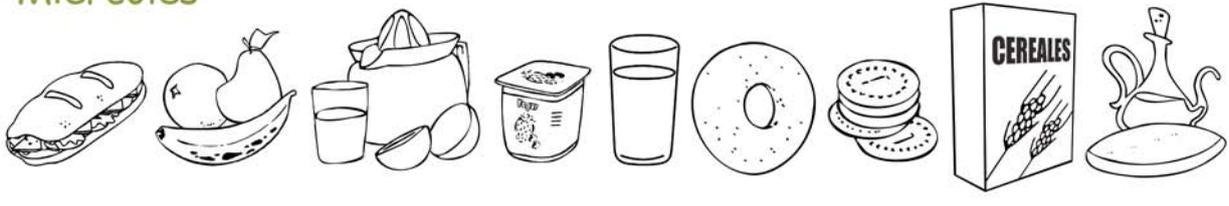
Lunes



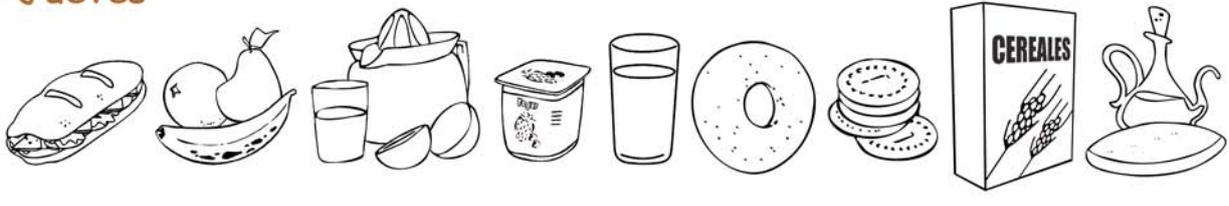
Martes



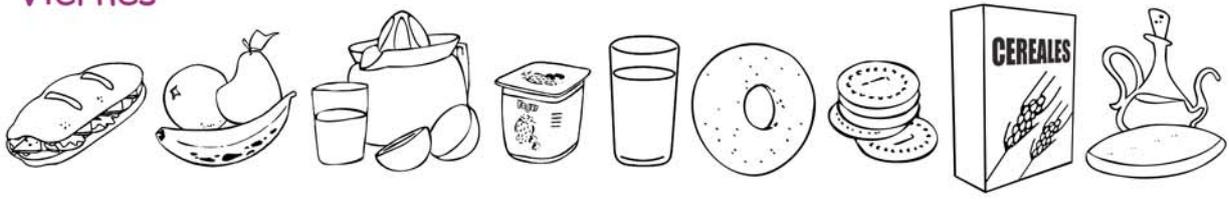
Miércoles



Jueves



Viernes





..... **Observa y Debate**

Observa y completa la frase con lo que te sugiere el dibujo.

Si desayunamos bien y con alegría
estaremos "....."
todo el día



Los niños y niñas podrán debatir sobre la importancia de realizar un desayuno diario y saludable.





El Desayuno más completo

Si sabes cuál de los desayunos es el más completo y saludable, te será muy fácil encontrar el camino para llenar a María de energía.



1 >



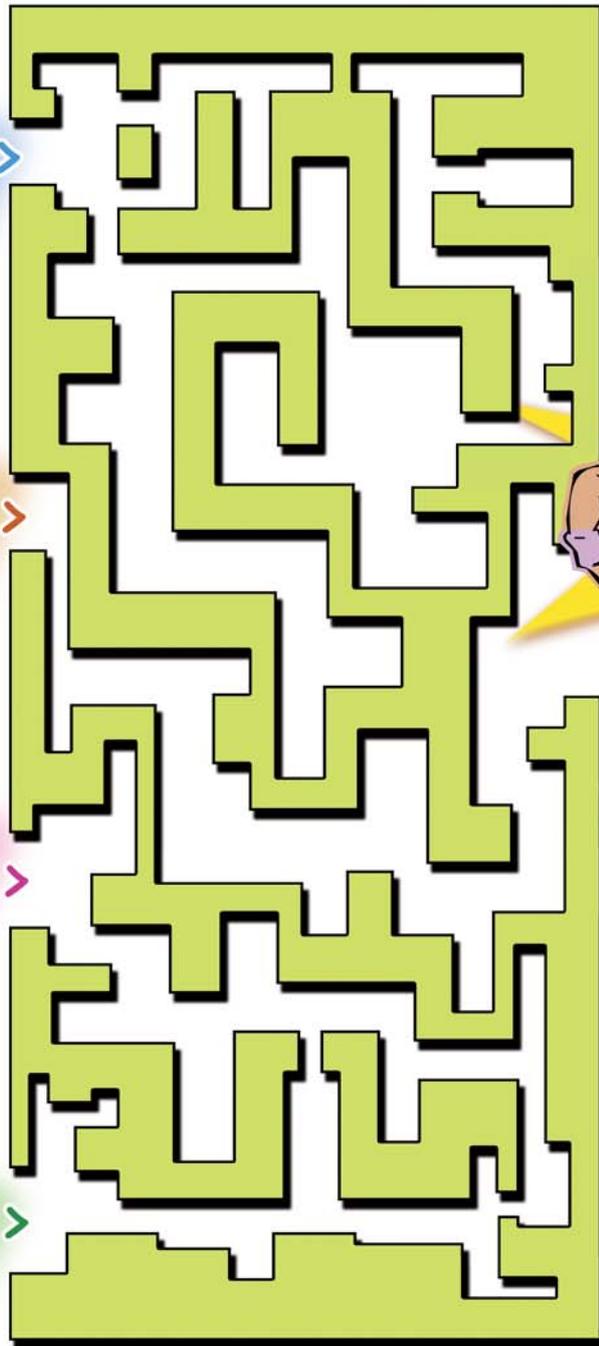
2 >



3 >

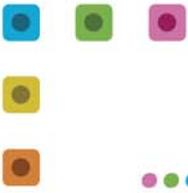


4 >



empieza
el día
con
ENERGÍA





Desayuno sano cada día

Señala distintos alimentos y confecciona un desayuno sano, energético y apetitoso para cada día de la semana. Lo puedes poner en práctica, coméntalo en tu casa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			

SEMANA del _____ al _____ de _____ 20__





..... **Desayunos Saludables**

Elabora varios menús de desayunos saludables.



Desayuno 1

Desayuno 2



Desayuno 3

Desayuno 4





Día de la Fruta de temporada

¡ Ummmmm ! ¿esto qué es...?

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias.

Cada niña o niño traerá de casa una fruta diferente según sus gustos y preferencias, también se pueden repartir aleatoriamente a criterio del tutor.

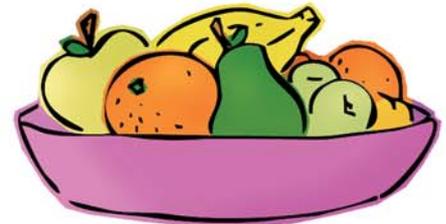
Ese día los niños podrán venir disfrazados de su fruta preferida. Incluso podrán hacer los disfraces ellos mismos en clase.

Se iniciará la actividad introduciendo las frutas en una bolsa. Con los ojos vendados cada niño o niña sacará una pieza e intentará identificarla mediante el olfato, el tacto y el gusto (sabor: dulce, amargo, ácido...)

Otra forma de realizar esta actividad sería formando parejas. Se disponen platos que contengan diferentes frutas preparadas para degustar: unas enteras, otras peladas y otras partidas por la mitad.



Con una venda en los ojos, uno de los miembros del equipo experimenta y otro anota sus conclusiones.



- **Primer experimento:** al tacto parece un o una ...
- **Segundo experimento:** por el olor parece un o una ...
- **Tercer experimento:** por su sabor es un o una ...

Al final se ponen en común todas las conclusiones anotadas por los compañeros y gana el equipo que haya acertado más frutas diferentes.

Enlace de Interés.

Como complemento a esta actividad podemos ayudarnos del calendario de frutas que se dan en Andalucía, y con el que podemos aprender cuál es el mejor momento para degustarlas. Puede descargarse el pdf en la siguiente dirección web:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/b6b908db-e16a-4873-b5bc-5ec4bd70afb5>

[Web consultada y vigente en Oct. 2013]





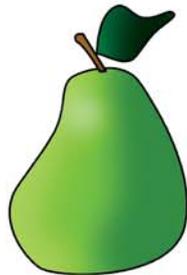
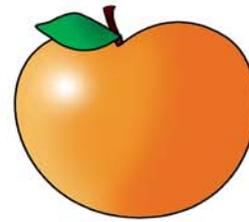
... ¿Qué fruta soy? ...

PARA JUGAR A LAS ADIVINANZAS SOBRE LAS FRUTAS, SE PUEDE HACER UNA BÚSQUEDA POR INTERNET, TAMBIÉN BUSCAR ALGUNOS REFRANES, POESÍAS, CANCIONES, CUENTOS, RETAHÍLAS, JEROGLÍFICOS, ETC. PARA DESPUÉS REPETIR CON LOS NIÑOS.

SE PUEDEN FORMAR EQUIPOS Y GANARÁ EL QUE CONSIGA ACERTAR MÁS ADIVINANZAS.

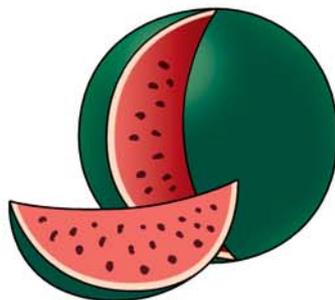
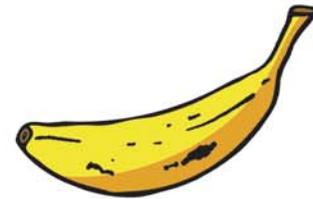
PARA COMENZAR AQUÍ TENÉIS ALGUNAS SENCILLITAS.

- (1) AMARILLO POR FUERA
AMARILLO POR DENTRO Y CON
UN CORAZÓN EN EL CENTRO.



- (2) BLANCA POR DENTRO,
VERDE POR FUERA.
SI QUIERES QUE TE LO DIGA
ESPERA.

- (3) NO SOY DE PLATA,
PLATA NO SOY;
SI HAS ESTADO ATENTO
TE HE DICHO QUIÉN SOY.



- (4) VERDE POR FUERA
ROJA POR DENTRO,
CON CIENTOS DE GOTITAS
OSCURAS EN EL CENTRO



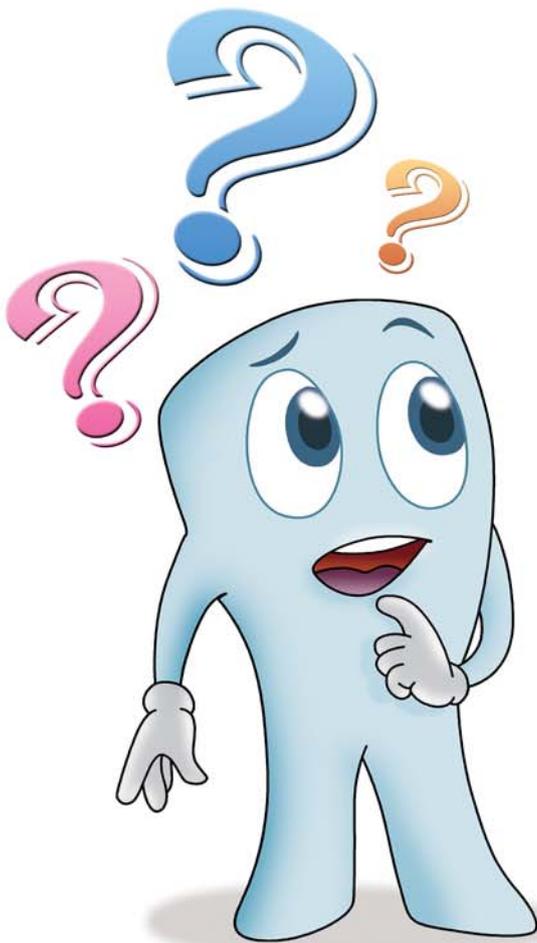


..... **Jugar a las adivinanzas**

Para jugar a las adivinanzas sobre las frutas, se pueden hacer búsquedas por Internet, también se puede PREGUNTAR a los PADRES, ABUELOS y FAMILIARES si conocen o recuerdan alguna. Otra opción puede ser buscar refranes, poesías, canciones, retahílas, jeroglíficos, cuentos, etc... que hagan referencia a las frutas.

Se pueden formar equipos y ganará el que consiga acertar más adivinanzas.

Para comenzar, aquí proponemos algunos ejemplos.



- (1) SOMOS VERDES Y AMARILLAS,
TAMBIÉN SOMOS COLORADAS,
ES FAMOSA NUESTRA TARTA
Y TAMBIÉN PUEDES COMERLOS
SIN QUE ESTEMOS COCINADAS
- (2) SOY REDONDA COMO EL MUNDO,
SE ME PELA POR LA PANZA
SI ME REDUCES A PELLEJO
TODO MI JUGO ME SACAS.
- (3) NI ESPERO QUE ME LO ACIERTES
NI ESPERO QUE ME BENDIGAS
Y, CON UN POCO DE SUERTE,
ESPERO QUE ME LO DIGAS.
- (4) TIENE OJOS Y NO VE,
POSEE CORONA Y NO ES REY,
TIENE ESCAMAS SIN SER PEZ,
¿QUÉ RARA COSA HA DE SER?

1) MANZANA, 2) NARANJA, 3) NISPERO, 4) PIÑA





i Nutritivo y delicioso !

SE FUNDAMENTA EN :

La alta incidencia de obesidad infantil hace prioritario abordar este tema en cualquier centro educativo. Dada la influencia de la alimentación tanto en la salud bucodental como en la salud en general, es básico contemplar la mejora de los hábitos alimenticios en los escolares.

COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

OBJETIVOS :

Establecer la relación entre la alimentación, el estado de salud y la aparición de caries.

Generar nuevos aprendizajes mediante la interacción con la realidad cultural de los alumnos y las alumnas.

DESARROLLO :

Se sigue la estructura del trabajo por tópicos o centros de interés, implementándolo de acuerdo con la etapa y ciclo correspondiente.



RECURSOS :

- Lápices, colores, rotuladores.
- Revistas o folletos publicitarios de alimentos.
- Dossier: "Aprendo a comer sano".
- Murales.
- Material bibliográfico de consulta.
- Material audiovisual.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Desarrolla cada vez más habilidades y actitudes saludables.
- Conoce los beneficios de las frutas, vegetales, cereales, lácteos, etc.
- Diferencia entre alimentos saludables y los que no lo son.
- Conoce las consecuencias de una alimentación no saludable.
- Trae a menudo un tentempié saludable a clase.
- Sabe que alimentos se pueden tomar a diario o a menudo y cuales no.
- Participa la familia en la mejora de alimentación propuestas por el centro.
- Muestra interés por probar nuevos alimentos.
- Sustituye la bollería y chuches, por fruta o frutos secos.



Visitamos un Mercado

Para esta actividad es necesaria la colaboración y la autorización previa de las familias.

La actividad consiste en una salida del centro para visitar un mercado de abastos. Con ella se pretende que los niños y las niñas se familiaricen con los alimentos saludables, frescos y de temporada.

Durante la visita podrán realizar fotografías de los alimentos que se encuentran en cada uno de los puestos y con ellas elaborar murales en clase y generar un debate sobre los tipos de alimentos, sus características, clasificación, principales nutrientes, etc.





..... **Jugamos al Mercado**

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias

Después de visitar el mercado los niños y las niñas podrán escenificar uno en clase montando puestos con los distintos tipos de alimentos. Para montar los puestos podrán llevar alimentos de casa o hacerlos ellos mismos con plastilina, elaborar su propio dinero para las compras, etc.

Los papeles de vendedores y de compradores se repartirán entre ellos y se podrán disfrazar para escenificarlos.





Dieta equilibrada Nutritiva y Deliciosa

Una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarnos que nos permite obtener de los alimentos los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud y que se adapta a nuestras necesidades individuales: edad, sexo, actividad física, estilo de vida...

Por tanto debe cumplir las siguientes premisas:

- Aportar los suficientes nutrientes energéticos para los procesos metabólicos y el trabajo corporal.
- Suministrar suficientes nutrientes en función plástica y reguladora.
- Asegurar el equilibrio de todos los nutrientes.



Nuestra alimentación debe ser lo suficientemente variada y no monótona y, además de nutrir, no puede olvidar los aspectos gastronómicos y lúdicos.

DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA

1. Desayuno
2. Media mañana
3. Almuerzo
4. Merienda
5. Cena



Gráfico tomado de: "La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia" Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005



Un problema: el “picoteo”:

Muchos niños y niñas consumen alimentos a cualquier hora del día. Generalmente estos alimentos contienen grasas no saludables, azúcar y sal en exceso. Son productos con muchas calorías y poco valor nutritivo. Algunos ejemplos son: dulces, zumos envasados, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados, etc.

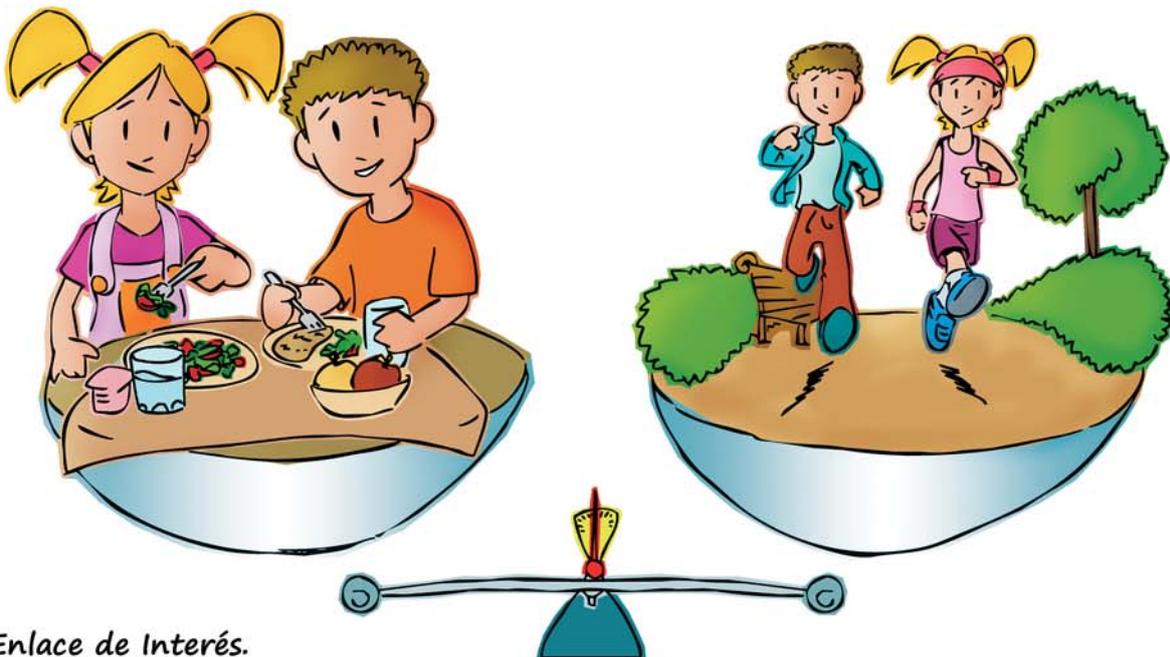
Mantener este esquema de comidas ayuda a que los niños y niñas tengan menos posibilidades de “tener sensación de hambre continuamente”. Debe procurarse mantener el esquema recomendado de 5 comidas al día y en todo caso ofrecer alternativas de alimentos saludables.

El agua como bebida principal.

Es recomendable beber 1,5 litros de agua al día. El consumo de refrescos, zumos industriales o batidos debe ser ocasional.

Recuerda que ...

ADEMÁS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EN CANTIDAD, CALIDAD Y REGULARIDAD, LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA** PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD.



Enlace de Interés.

Como complemento a esta actividad podemos encontrar más información en la siguiente dirección web:

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Manual_alimentacion_Diciembre_2007.pdf

[Web consultada y vigente en Oct. 2013]



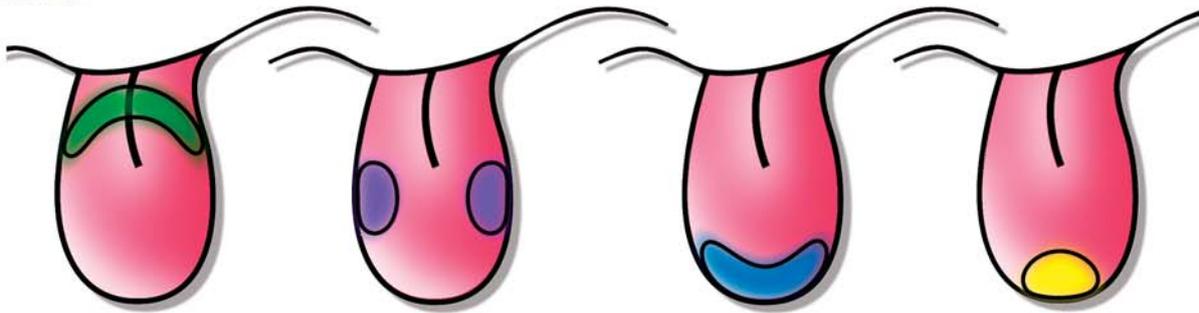


..... Distingo Sabores

Para distinguir los sabores se utiliza el sentido del gusto y del olfato. En la lengua tenemos papilas gustativas que son las encargadas de identificar los 4 sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Además de distinguir los sabores, la lengua tiene la capacidad de identificar si el alimento está frío o caliente, y si es un alimento duro o suave.

En colaboración con las familias, los niños y las niñas podrán llevar de casa diferentes alimentos de fácil manejo (dulces, salados, amargos y ácidos). Con los ojos vendados realizarán una degustación con el objetivo de aprender a diferenciar sabores, olores, texturas, etc., invitándoles a pronunciarse sobre sus gustos.

Los niños y las niñas deberán identificar con que parte de la lengua sienten cada uno de los sabores de los alimentos: dulce, amargo, salado ácido.



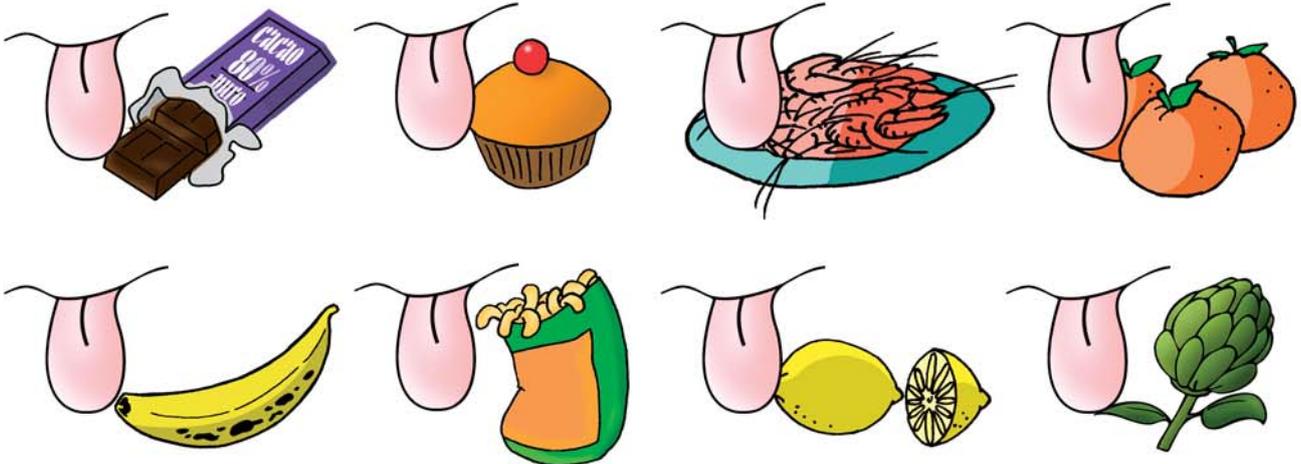
Amargo

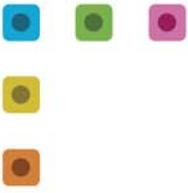
Ácido

Salado

Dulce

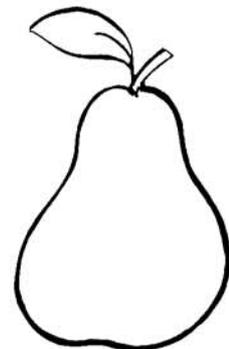
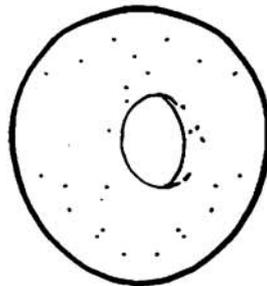
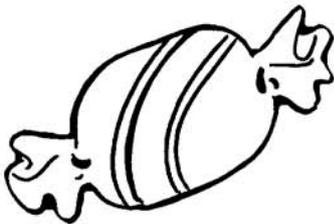
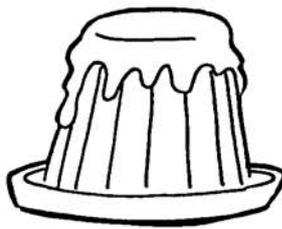
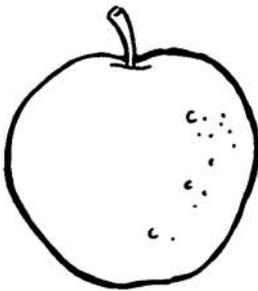
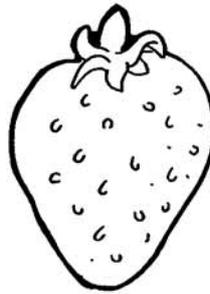
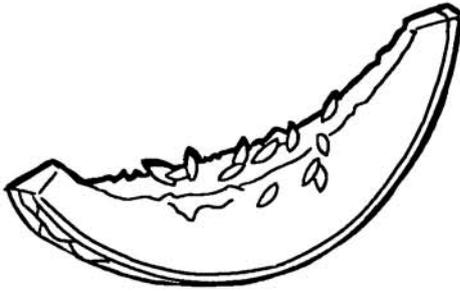
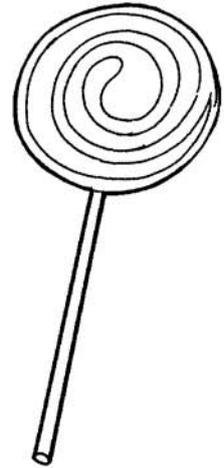
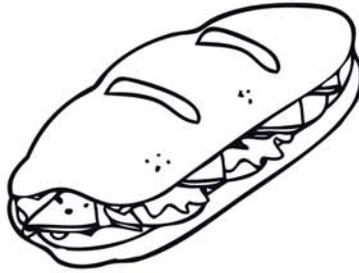
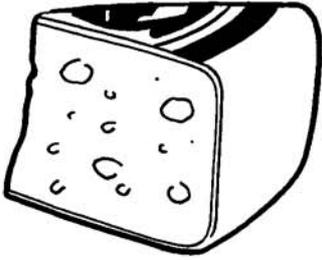
¿Colorea con qué parte de la lengua distinguirías el sabor de los siguientes alimentos?





Alimentos Sanos

Señala los alimentos más sanos, que además puedes comer sin que hagan daño a tus dientes.





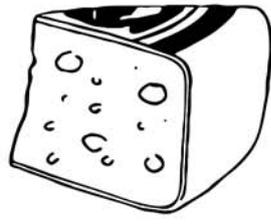
..... **Nombramos Alimentos**

Sanos y diversos alimentos debes comer..., para que puedas saltar, jugar y correr.

Escribe el nombre de cada alimento.



1 _____



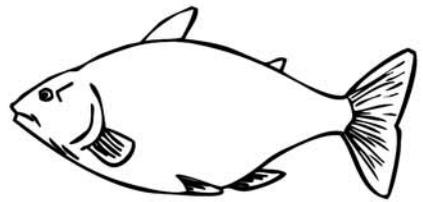
2 _____



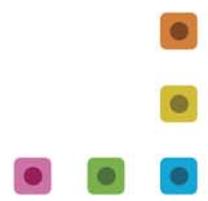
3 _____



4 _____



5 _____



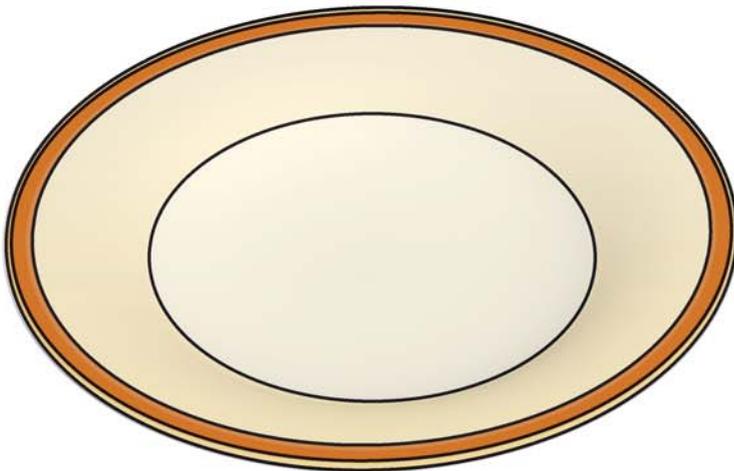
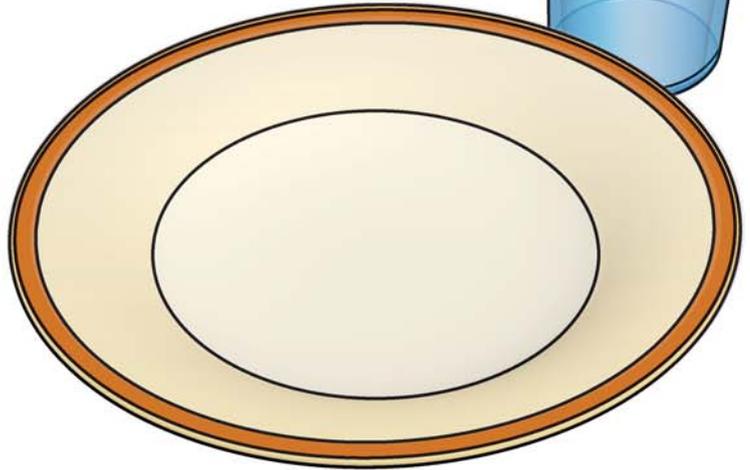


Menús al Plato

Dibuja, recorta o pega, fotografías de un menú sano y equilibrado.

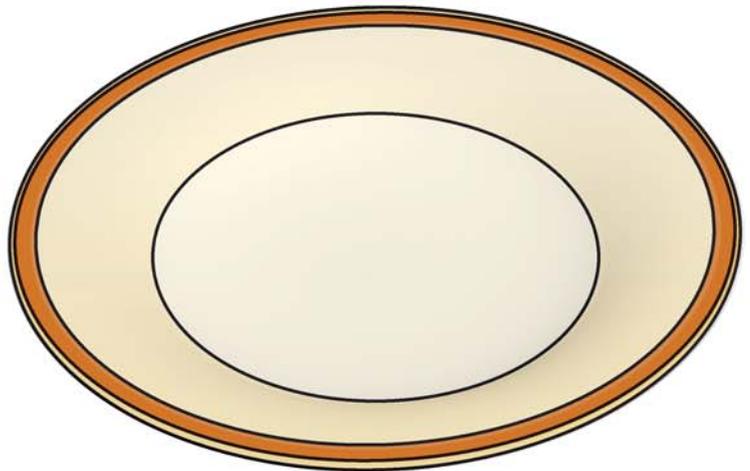


Primer plato:



Segundo plato:

Postre:



Bebida:





La Pirámide de los Hábitos Saludables

Es la representación gráfica de las raciones recomendadas para una alimentación saludable junto con la frecuencia y tipo de ejercicio que debes realizar cada semana.



RECUERDA:

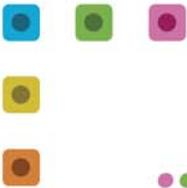
- Tomar diariamente: pan, leche, cereales, frutas, verduras, ensaladas, derivados lácteos (queso o yogur).
- Tomar días alternos (3 - 5 veces a la semana): pescado, patatas, legumbres, arroz, pasta, huevos, aves.
- Tomar de 2 a 3 veces por semana carnes rojas y embutidos.
- No tomar nada entre comidas. Y las chucherías, dulces, bollería y helados ocasionalmente.
- Y para beber: agua en todas las comidas.

Puedes realizar la actividad de la página siguiente analizando la alimentación que has tomado durante la última semana y descubriendo **¿qué te falta?** y **¿qué te sobra?**





Pon una [x] por cada porción o toma de los distintos alimentos en cada día de la semana (puede haber: ninguna, una o más de una [x] en el mismo día).



Análisis de la Alimentación Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ME FALTA	ME SOBRA
Pan									
Leche									
Derivados lácteos									
Frutas									
Verduras, ensalada									
Aceite de oliva									
Cereales									
Legumbres									
Arroz, pastas									
Huevos									
Patatas									
Pescados									
Pollo, aves									
Carnes rojas									
Embutidos									
Azúcar									
Bollería, dulces									
Helados									
Chocolate									
Chucherías									
Agua									

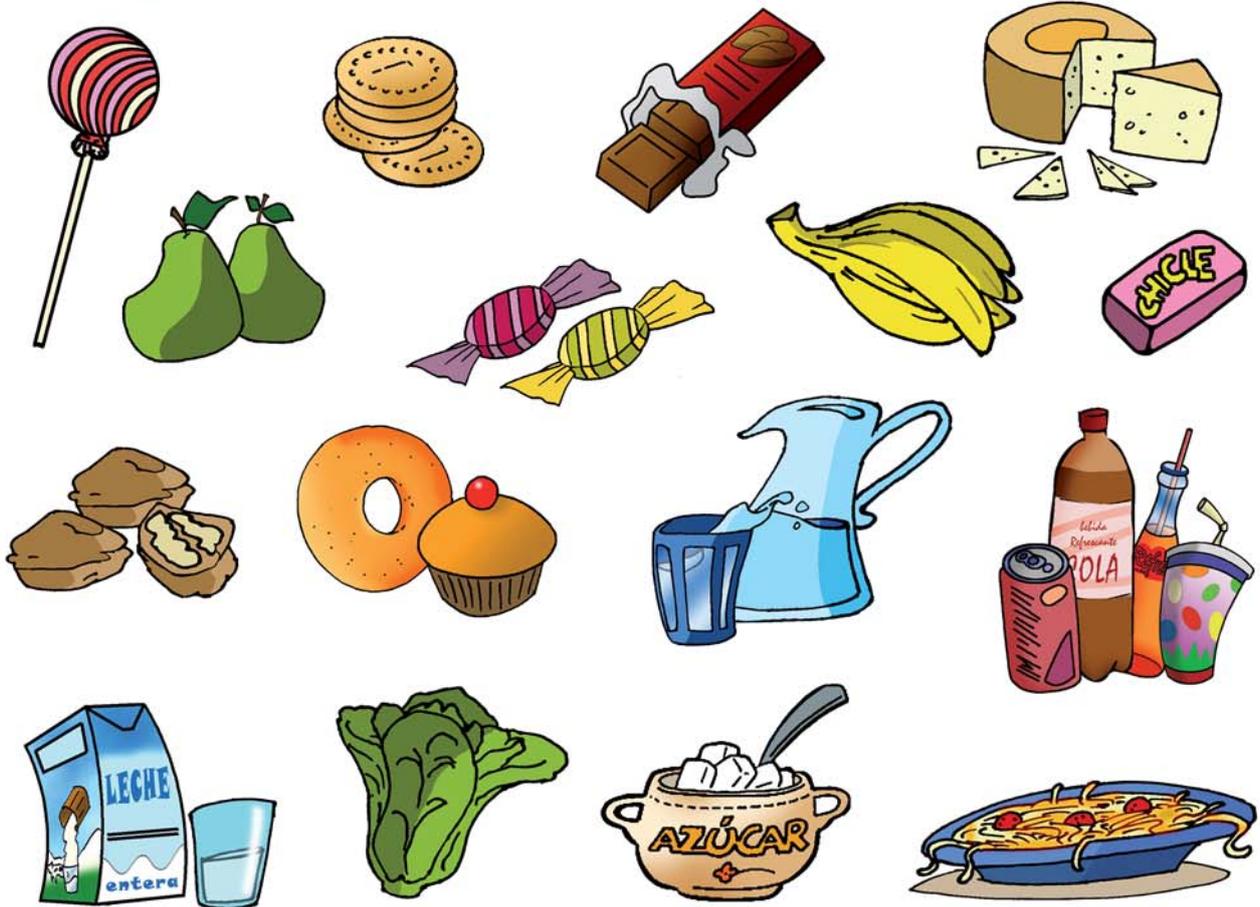
SEMANA del _____ al _____ de _____ 20__





¿Conoces la diferencia?

Escribe el nombre de cada alimento en la lista que creas que le corresponde.



Alimentos que pueden ser perjudiciales para los dientes:

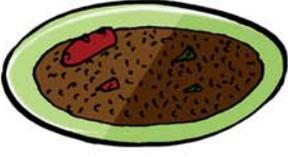
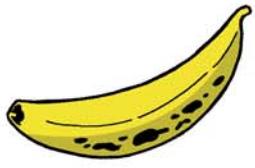
Alimentos que NO perjudican a los dientes:





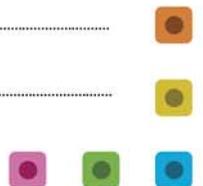
¿Menús Saludables?

Observa los siguientes menús y contesta.

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
LUNES	 Arroz con tomate	 Filete empanado y ensalada	 Pera
MARTES	 Lentejas	 Pescado con ensalada	 Naranja
MIÉRCOLES	 Sopa de fideos	 Pollo asado con patatas	 Yogur
JUEVES	 Espaguetis con tomate	 Albóndigas con verduras	 Plátano
VIERNES	 Crema de verduras	 Tortilla de bonito con patatas	 Flan

¿Crees que estos menús son buenos para tu salud?

¿Por qué?



Qué pone en las etiquetas

Se organizarán grupos de trabajo que traerán de casa o conseguirán por otros medios envoltorios de alimentos para poder analizarlos y clasificarlos en el aula.

Información nutricional: Valores medios por 100 ml.:
 Energía: 90kj/21kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 5,0 g.
 Azúcares: 4,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g.
 Fibra alimentaria: 0,2 g, Sodio: 0,01 g, Vitamina C: 9 mg (15% CDR)*.
 *CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		
	Por 100 g	Por 44 g
Energía	2100 Kj 505 Kcal	924 Kj 222,2 Kcal
Proteínas	6,0 g	21,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	48,0 g 0,5 g	2,6 g 0,2 g
Grasas de las cuales saturadas	32,0 g 4,5 g	14,1 g 2,0 g
Fibra	5,0 g	2,2 g
Sodio	1,2 g	0,5 g



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: VALORES MEDIOS POR 100 G:
 Energía: 607kj/146kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 60 g (60% Polialcoholes), Azúcares: 0,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g, Fibra orgánica: 0,0 g, Sodio: Trazos

VALOR NUTRICIONAL		POR 100g.	POR 21,5g. 1 Barrita
VALOR ENERGÉTICO	kj	2350	505
	kcal	564	121,3
PROTEÍNAS	g	9,5	2,0
HIDRATOS DE CARBONO	g	46,0	9,9
GRASAS	g	38,0	8,2
CALCIO	mg	264 (33%)	
FÓSFORO	mg	287 (35,5%)	
MAGNESIO	mg	58 (19%)	
VITAMINA B2 (Riboflavina)	mg	0,42 (26%)	
VITAMINA B 12	mcg	0,74 (74%)	

Para realizar esta actividad nos podemos ayudar de la información respecto a los alimentos que aparece en la Pirámide de Hábitos Saludables.





Con todo lo que has aprendido, rellena junto con tu madre o tu padre lo que vas a comer en esta semana teniendo en cuenta las recomendaciones de la dieta saludable.

[si estás en el comedor escolar, coloca el menú del comedor en el almuerzo]
y en el resto, lo que vas a tomar en casa o fuera a lo largo del día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Entre comidas							

SEMANA del _____ al _____ de _____ 20__

Recuerda:

- Tomar diariamente: pan, leche, cereales, frutas, verduras, ensaladas, derivados lácteos (queso o yogur).
- Tomar días alternos (3-5 veces a la semana): pescado, patatas, legumbres, arroz, pasta, huevos y aves.
- Tomar de 2 a 3 veces por semana carnes rojas y embutidos.
- Y para beber: agua en todas las comidas.

Propuesta de Menú Semanal

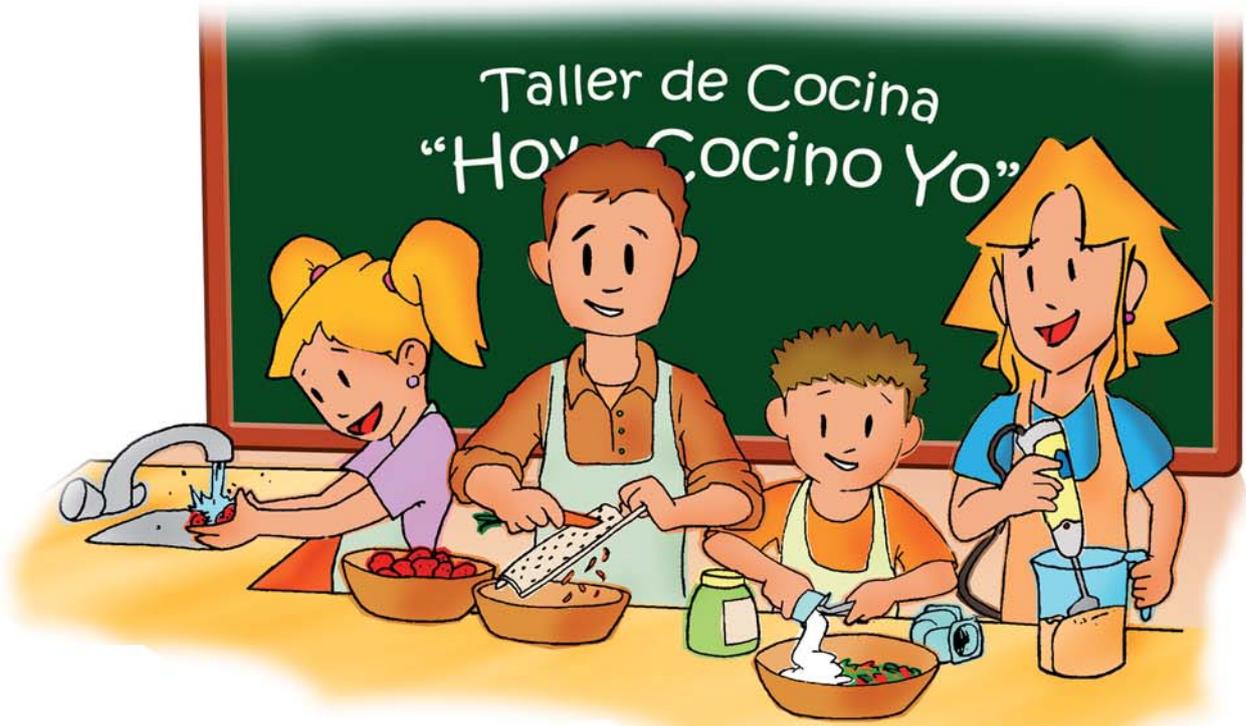
(Actividad para realizar el casa)



Hoy cocino yo

(Recetas saludables, sencillas y divertidas)

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias.



Esta actividad consiste en realizar un **taller de cocina** con los niños y las niñas en el que se utilizaran alimentos saludables y recetas fáciles y divertidas.

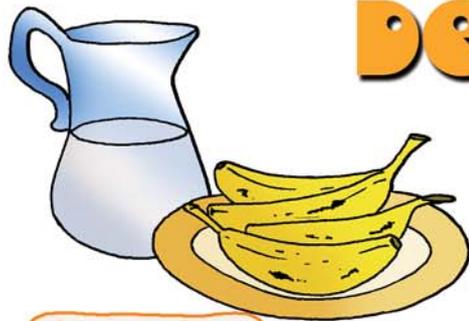
El objetivo que se pretende es que de una manera amena y divertida los niños y las niñas comiencen a familiarizarse con los alimentos saludables y aprendan a manipularlos para que les resulte atractivo llevárselos a la boca y saborearlos.

En las páginas siguientes hemos incluido dos ejemplos muy sencillos y divertidos pero también podéis buscar otras recetas en Internet que sean sabrosas, fáciles de preparar y sobre todo muy divertidas.



Recetas Saludables

BATIDO DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

leche, plátanos



UTENSILIOS:

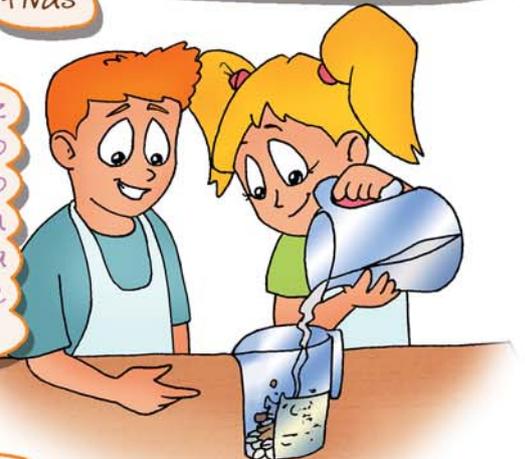
jarra, cuchara y cuchillo de plástico, batidora, sorbetes, posavasos y sombrillitas decorativas



1 Se pelan los plátanos y se cortan en trozos pequeños

2º

Una vez troceado el plátano se pone en una jarra y se añade leche



Servir fresquito y decorar con sorbetes y sombrillitas de colores

4º



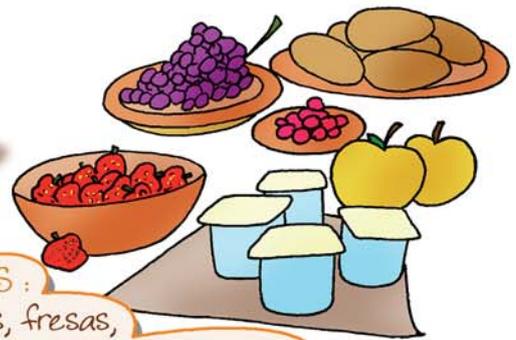
3º

Un adulto lo batirá hasta que quede un batido muy cremoso



Más Recetas Saludables

Oritos de Yogur



UTENSILIOS :

Platos hondos,
tabla de madera,
cuchara y cuchillo de plástico

INGREDIENTES :

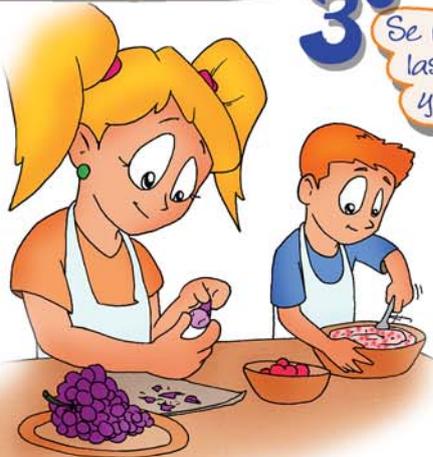
Biscochos, fresas,
yogures naturales azucarados,
uvas, quindas rojas y manzanas



1º Se lavan bien
las fresas
y se trocean en
cachitos muy pequeños



2º Se mezclan las fresas con el yogur; después
se pelan las manzanas y se cortan a gajos.

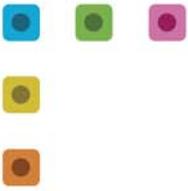


3º Se remueven bien
las fresas con el yogur
y se quita la piel
de las uvas



4º Se sirve
el yogur con
las fresas en
platitos hondos y se
decoran: "los biscochos
serán las orejitas, las uvas para los ojitos,
las quindas para la nariz y los gajos de manzana
para la boca"





..... **Nuestras Recetas**

Recogemos recetas típicas de nuestro pueblo o ciudad, preguntando a familiares y amigos. Con todas las recetas podemos formar un "Recetario Popular" que recoja los gustos del alumnado.

Nombre de la receta: _____

¿Quién me la ha enseñado? _____

Es típica de: _____

INGREDIENTES: _____

ELABORACIÓN: _____



CumpleSANOS Feliz

Esta actividad consiste en celebrar un "CumpleSanos" saludable y para ello es necesaria la colaboración de las familias.

Para organizarlo los niños y las niñas pueden hacer entre todos una lista con los alimentos necesarios. De esta lista deben hacer dos grupos, uno con los alimentos saludables como: repostería casera, bocadillos, frutos secos, frutas, bebidas como agua, zumos... , y otra con los alimentos que hacen daño a los dientes y no son saludables.

De la lista de alimentos saludables cada niño o niña puede elegir libremente el o los que traerá de casa ese día, o también se pueden repartir aleatoriamente a criterio del profesor o tutor.

El día elegido, los niños y las niñas pueden disfrazarse de alimentos saludables como frutas, de utensilios de higiene dental como cepillos de dientes, pasta dental, o bien de lo que prefieran.



También pueden jugar a decorar ellos mismos la clase donde van a celebrar el "CumpleSanos", preparar una piñata con mensajes y regalitos saludables o proponer algún juego para realizar durante la celebración de la fiesta. Pueden encontrarse algunas sugerencias dentro de las "Actividades Complementarias".



