

UNIDAD DIDÁCTICA 2
¿CÓMO ES MI ALIMENTACIÓN?



Energía para crecer

PRIMARIA

Cuaderno del alumnado
6 - 8 AÑOS



Alimentación saludable y equilibrada

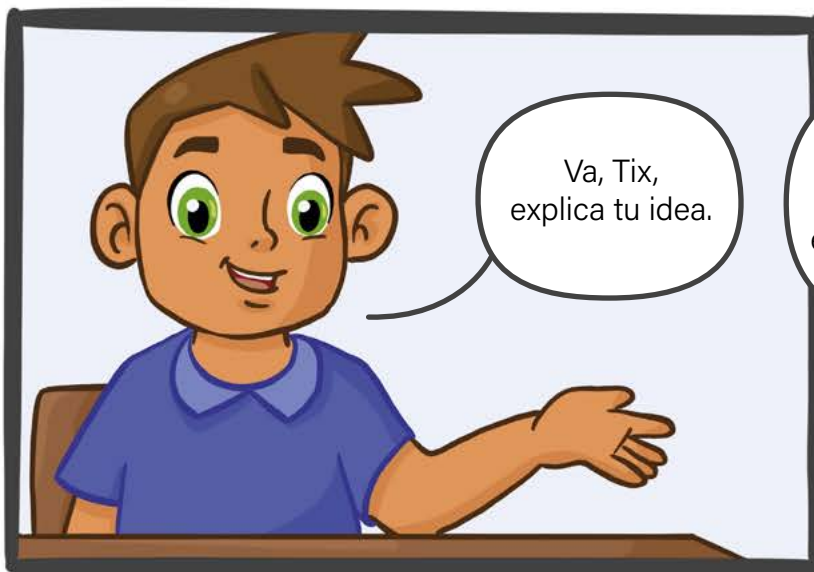


Kun ha explicado a sus amigos Tix, Loy y Edda que ha descubierto que la profesora les va a proponer un reto relacionado con la alimentación saludable, los buenos hábitos y el reciclaje. ¡Están todos emocionados por empezar!



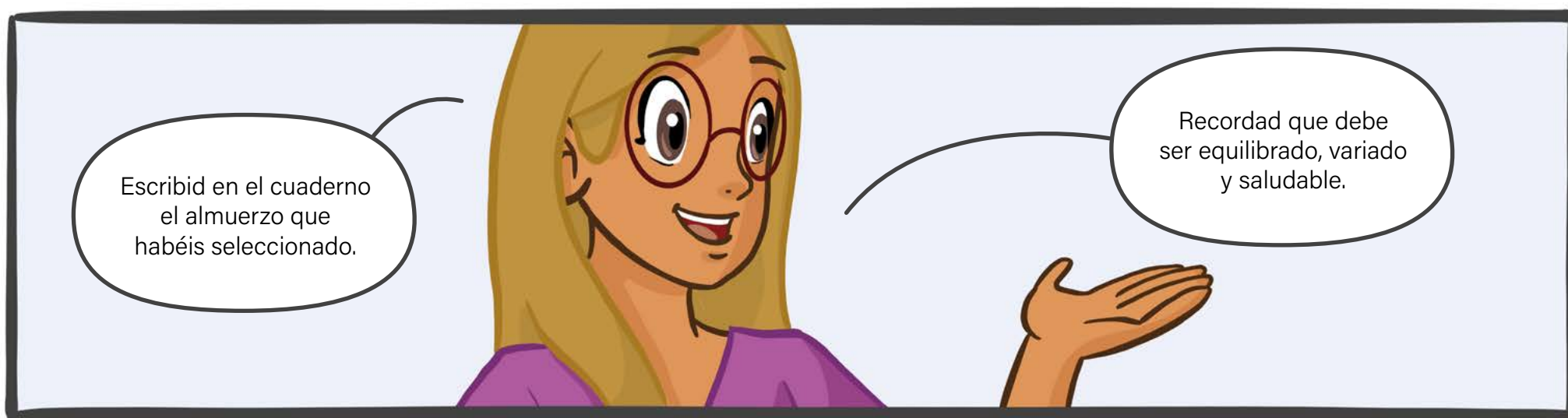
¿Qué os parece si primero cada uno imagina cómo será este almuerzo y lo escribe en su cuaderno?













¿Qué le responderías?



¿Por qué no es recomendable comer dulces como las galletas cada día?

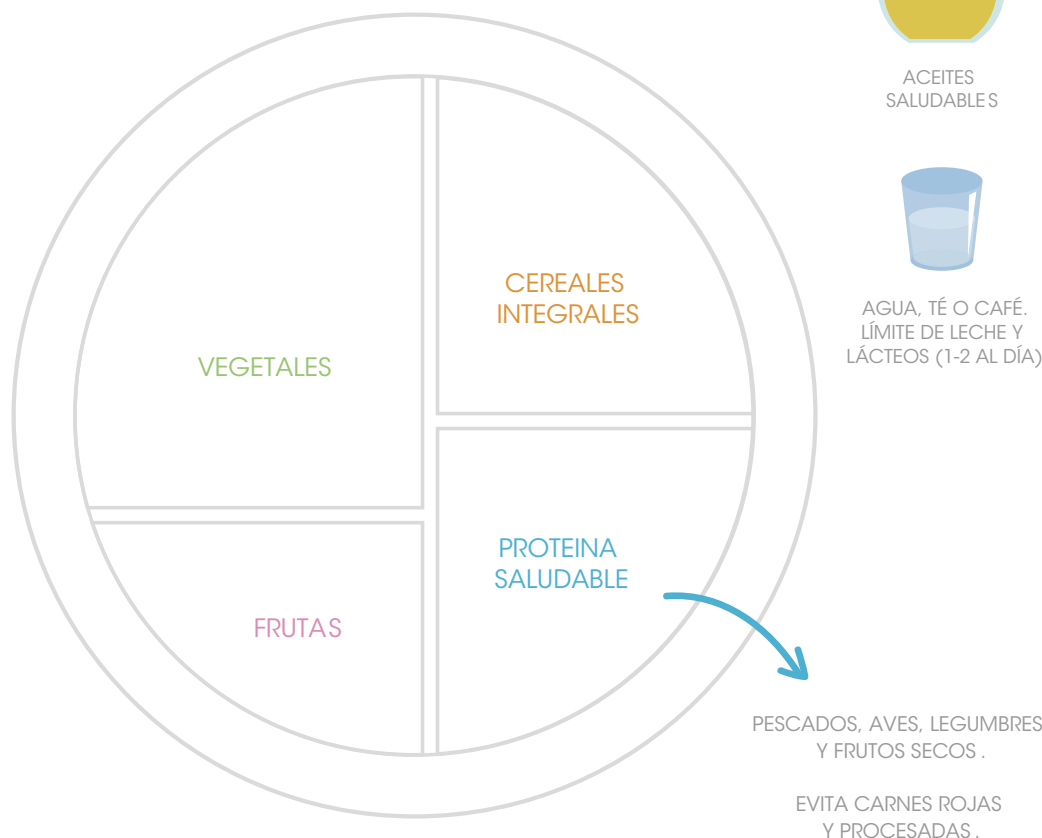
[illegible]

ACTIVIDAD 2

¿Cómo te alimentas?



Colorea el siguiente plato:



Observa el plato y responde:

¿Qué alimentos ocupan más en el plato?

¿Cuál es la bebida que más se debe tomar?



Sabías que...

Las chucherías, los dulces y el azúcar se deben comer sólo en ocasiones especiales, por eso no aparecen en el plato.

Los alimentos ayudan al cuerpo a funcionar, pero cada uno de ellos nos aporta unos nutrientes o beneficios distintos.

Este plato nos puede ayudar a ver cómo organizar nuestras comidas para que sean equilibradas y saludables.

Fuente: hsph.harvard.edu



¿Qué alimentos conoces para rellenar cada parte del plato?



Sabías que...

Las patatas no son una verdura, son un tubérculo y comparten espacio en el plato junto a los cereales.

Verduras y hortalizas

Zanahoria

Frutas

Manzana

Cereales integrales

Espaguetis integrales

Pescado, aves, legumbres y frutos secos

Garbanzos

Lácteos

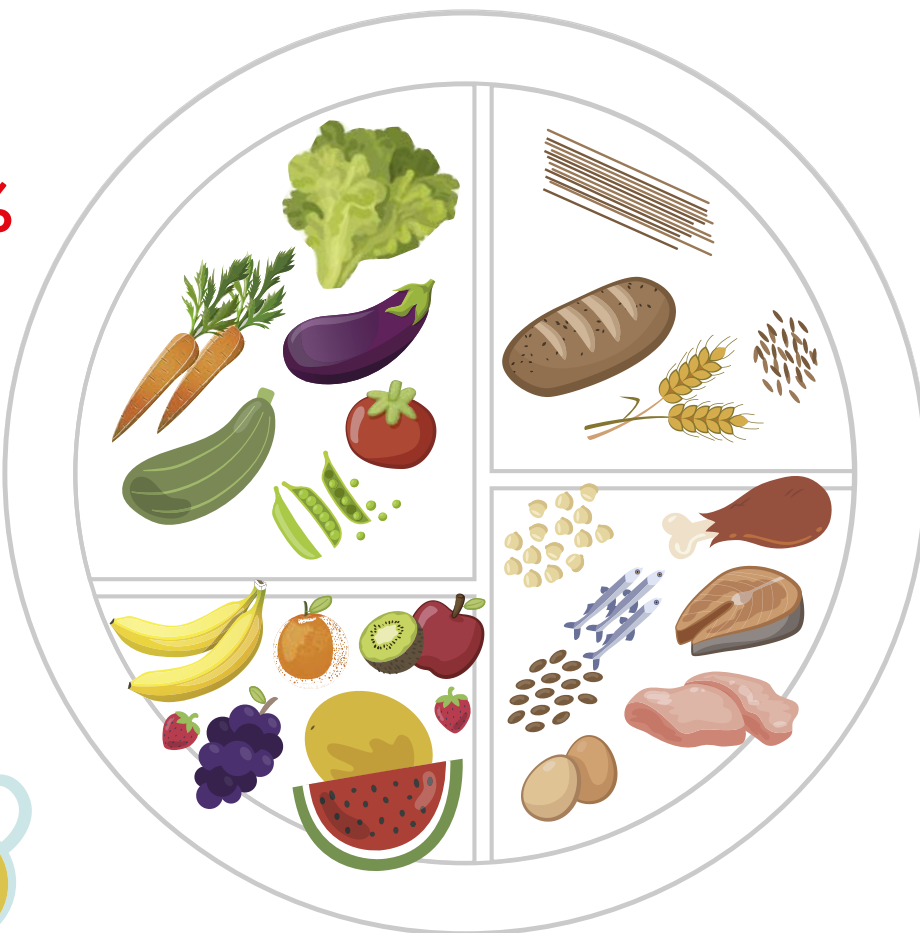
Queso



Conoce diferentes alimentos que podemos utilizar en cada parte del plato:

50%

Verduras,
hortalizas
y frutas



25%

cereales
integrales

25%

Pescados, aves, legumbres y frutos secos.
Evita carnes rojas y procesadas.

Verduras y hortalizas:

Zanahoria, tomate, judías, berenjena, calabacín, lechuga...

Frutas:

Manzana, naranja, plátano, sandía, melón, kiwi, uvas, fresas...

Pescado, aves, carne, huevo y legumbres:

Garbanzos, salmón, pollo, conejo, huevos, sardinas, lentejas...

Cereales integrales:

Pan de trigo integral, pasta de granos integrales, arroz integral...



Recursos: freepick.com



Revisa tu respuesta a las preguntas 1 y 2 del cuestionario inicial, de la unidad "Conozco a Tix, Loy, Edda y Kun", y valora poniendo una cruz:



Para tener una alimentación saludable, la mayoría de respuestas deberían estar en la cara verde.

¿Tus respuestas están en la cara verde?



¿Como cada día **fruta**?

¿Como cada día **verduras / hortalizas**?

¿Como **proteínas** diferentes cada día?

Por ejemplo: si como carne, ceno pescado o legumbres.

¿Como **cereales integrales** diferentes cada día?

Por ejemplo: un día como macarrones integrales y al siguiente día arroz integral.

¿Como **dulces** pocas veces a la semana?

¿Bebo **agua** normalmente?

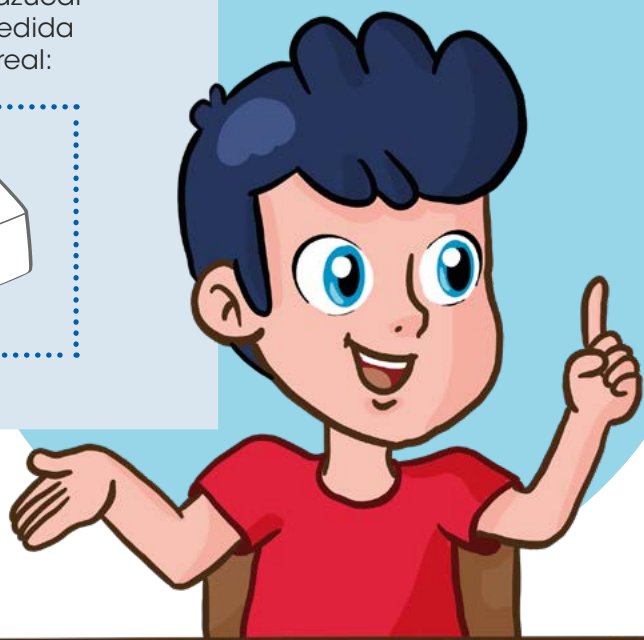
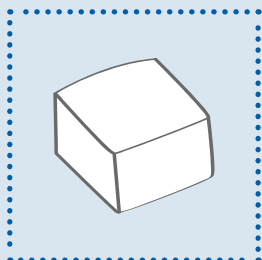
ACTIVIDAD 3

¿Cuánto azúcar tienen?

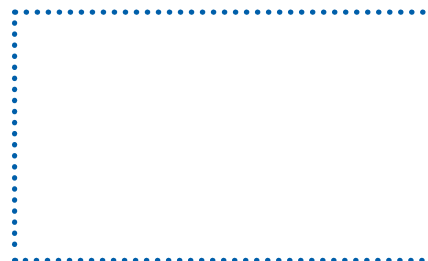


Observa las fotos y dibuja cuántos terrones de azúcar crees que tiene cada alimento:

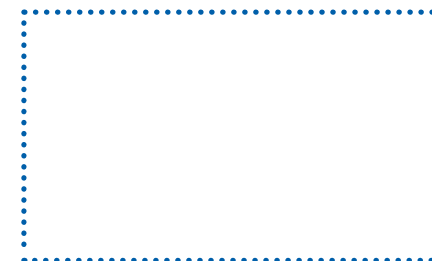
Un terrón de azúcar tiene esta medida a tamaño real:



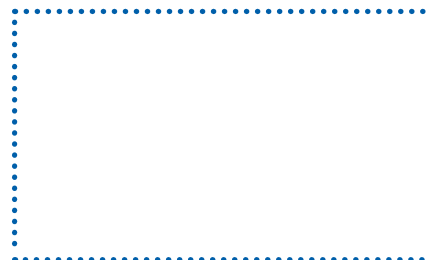
Un vaso de bebida azucarada:



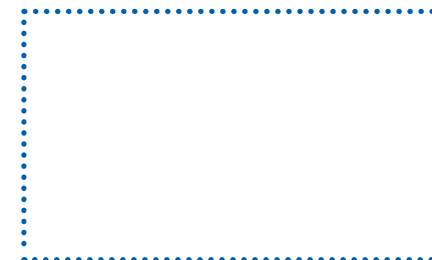
Chucherías:



Un batido de cacao:



Zumo de frutas:



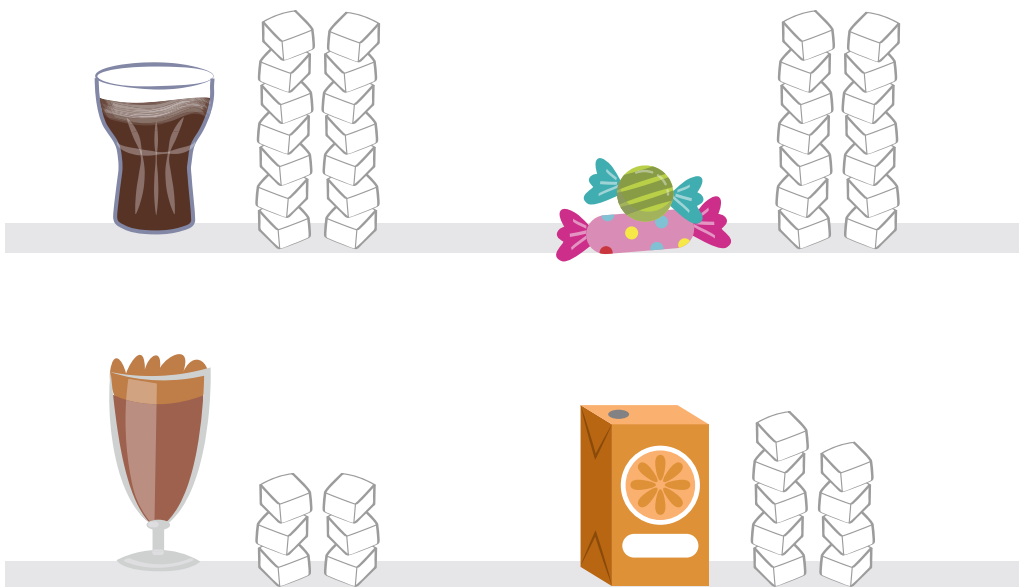
Recursos: freepick.com



Comprueba tus respuestas con las imágenes que mostramos a continuación:



Revisa la respuesta que le dabas a Edda en la Actividad 1 y, si quieres, complétala.



- ¿Tus respuestas se han acercado a la cantidad de azúcar?
- ¿Te ha sorprendido la solución?
- ¿Cuántos terrones de azúcar crees que debería tomar un/a niño/a de tu edad?



Los alimentos procesados como la bollería, refrescos, chucherías, etc. pertenecen al grupo de alimentos de consumo ocasional.

Contienen azúcar y grasas no saludables que nuestro cuerpo no necesita para crecer.

Si las comemos cada día nos puede llevar a tener enfermedades como la obesidad.

Recursos: freepick.com