

Cuaderno del alumnado

**Alimentación saludable
y equilibrada**



Presentación

Este dossier del alumnado está diseñado como un recurso para ayudar a los docentes a inculcar hábitos saludables en los niños y niñas de 3 a 6 años, con un enfoque en la alimentación saludable y responsable.

Enfoque pedagógico

El enfoque pedagógico de este proyecto está basado en la **participación del alumnado**, utilizando juegos, actividades creativas y experiencias sensoriales que involucren tanto el aspecto cognitivo como emocional.

Las actividades están diseñadas para adaptarse al ritmo y las capacidades de los niños de 3 a 6 años, promoviendo **la reflexión, la curiosidad y el aprendizaje a través de la diversión**.



Objetivos pedagógicos

- Fomentar hábitos de higiene y salud.
- Conocer los alimentos saludables y la importancia de seguir una dieta saludable y equilibrada.
- Desarrollar el gusto por la comida saludable.
- Fomentar la socialización durante la comida.
- Promover la comprensión del origen de los alimentos.
- Promover la autonomía, reflexión y trabajo en equipo.
- Fomentar la coordinación y precisión (motricidad fina).
- Involucrar a las familias en el proceso educativo sobre hábitos saludables.
- Promover una buena relación y comunicación familiar.

Del campo a la mesa

El dossier se organiza en **cuatro pasos** clave que abarcan desde el origen de los alimentos hasta el momento de comer en familia.

Cada paso incluye **actividades y fichas didácticas** para realizar en clase y en familia.



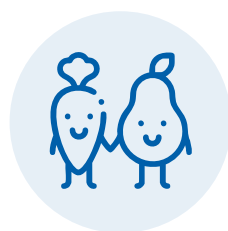
Paso 1

ORIGEN DE LOS
ALIMENTOS



Paso 2

DIVERSIDAD EN
EL CONSUMO
DE ALIMENTOS



Paso 3

CONSUMO DE
FRUTAS Y
HORTALIZAS



Paso 4

DISFRUTAMOS
COMIENDO
EN FAMILIA



PASO 1

Origen de los alimentos



FICHA 1

Esta ficha está diseñada para facilitar la comprensión al alumnado de 3 a 6 años sobre el origen de los alimentos que consumen en su día a día. Es un recurso visual y práctico que facilita el aprendizaje a través de la asociación y el coloreado.

Paso a paso

- Imprimir la ficha "El origen de los alimentos" y repartirla entre el alumnado.
- Pintar los alimentos del color correspondiente.
- Unir mediante una línea cada alimento con su origen correspondiente. Por ejemplo, la patata se uniría con el huerto, ya que se cosecha en la tierra.

Recomendaciones

Esta ficha se puede desarrollar de diversas formas, adaptándose a distintos objetivos de aprendizaje. Por ejemplo, puede trabajarse en equipo para fomentar la cooperación y el trabajo colaborativo entre los participantes.

También puede desarrollarse de manera individual, promoviendo la autonomía y la reflexión personal en la asociación de los alimentos con su origen.

Bienestar animal:

Explica a tu alumnado la importancia de cuidar y respetar tanto el medio ambiente como los animales.

Estos últimos, deben estar cuidados en unas condiciones adecuadas, tanto de espacio como de alimentación.

Alimentos naturales vs procesados:

Explica a tu alumnado la diferencia entre los alimentos que se cultivan en la naturaleza y los alimentos que son producidos en grandes fábricas.



PASO 2

Diversidad en el consumo de alimentos



FICHA 2

Esta actividad está diseñada para estimular la creatividad y las habilidades motoras finas del alumnado mientras aprende y explora los alimentos de una forma divertida y dinámica, asociándolos a los colores que los representan.

Paso a paso

- Imprimir las fichas "El arcoíris de los alimentos" y "Los alimentos saludables" y repartirlas entre el alumnado.
- Pintar con diferentes colores el arcoíris para que puedan asociarlos con los alimentos.
- Colorear, recortar y pegar cada alimento en la franja del arcoíris que corresponda a su color, promoviendo la coordinación y la precisión en los movimientos del alumnado.

Recomendaciones

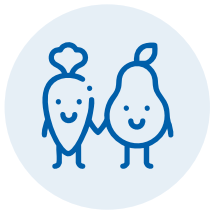
A medida que el alumnado pinta y pega los alimentos en el arcoíris, los docentes pueden aprovechar para hablarles sobre los diferentes tipos de alimentos y su relación con los colores del arcoíris.

Canciones sobre alimentos:

¿Conocen canciones sobre alimentos? Cantar a medida que se va desarrollando la actividad, ayudará a desarrollar su vocabulario y conocimientos sobre nutrición de una manera más interactiva y amena.

Habla sobre sus alimentos preferidos:

Pregunta a tu alumnado cuáles son sus alimentos favoritos y explícales los beneficios que tienen.



PASO 3

Consumo de frutas y hortalizas

FICHA 3

Esta ficha está diseñada para fomentar el consumo de 5 o más frutas y hortalizas al día mientras fomentamos la autonomía y creatividad del alumnado y reforzamos la importancia de estos alimentos en la salud y el bienestar.

Paso a paso

- Imprimir la ficha "5 AL DÍA" y repartirla entre el alumnado.
- Reflexionar sobre sus frutas y hortalizas favoritas, dibujando o pegando una imagen junto a cada uno de los dedos.
- Pintar los dedos con el color de las frutas y hortalizas, asociando estos alimentos a colores.

Recomendaciones

Facilita la ficha para que la completen en casa, dibujando en familia las frutas y hortalizas que comen en un día.



Consumo de temporada:

Utiliza las frutas y hortalizas dibujadas por tu alumnado para explicarles la importancia y beneficios del consumo de temporada.

Creatividad sin desperdiciar:

Muestra a tu alumnado diferentes maneras de consumir frutas y hortalizas además de crudas y cómo reaprovechar la que sobre para no desperdiciar comida: en batidos, postres caseros, gelatina de frutas, puré...



PASO 4

Disfrutamos comiendo en familia

FICHA 4

Esta actividad está diseñada para mostrar a las familias 3 momentos importantes relacionados con el momento de la comida en casa, promoviendo entre los niños y niñas hábitos de higiene y alimentación saludable y responsable en el hogar.

Paso a paso

- Imprimir la ficha "Disfrutamos comiendo en familia" y repartirla entre el alumnado para que la lleven a casa y completen con su familia.
- Las familias interesadas pueden acceder al resto de recursos ofrecidos para las familias en la web del proyecto escueladealimentacion.es.
- Comentar en clase con el alumnado la actividad realizada en casa, reforzando los mensajes claves.

Recomendaciones

Facilita a tu alumnado esta ficha para que la realicen en casa en familia mientras se divierten y aprenden.



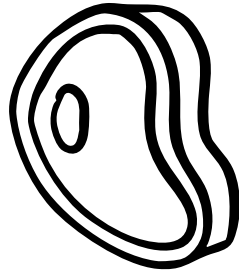
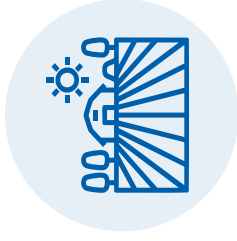
Aprendemos en familia:

El hábito de **lavarse las manos** evita infecciones, enfermedades y contaminación alimentaria.

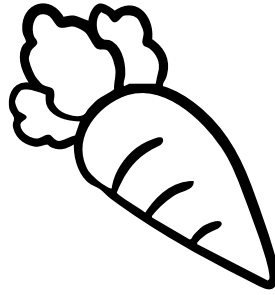
La preparación de una **comida saludable** fomenta una alimentación variada y equilibrada tanto en los niños y niñas como en sus familias.

La **comida en familia** ofrece momentos de calidad juntos y refuerza el aprendizaje de una alimentación saludable.

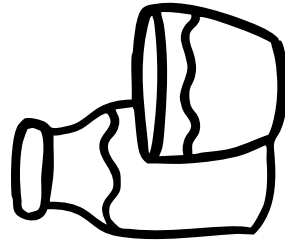
El origen de los alimentos



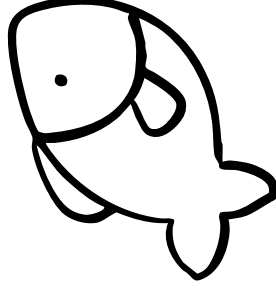
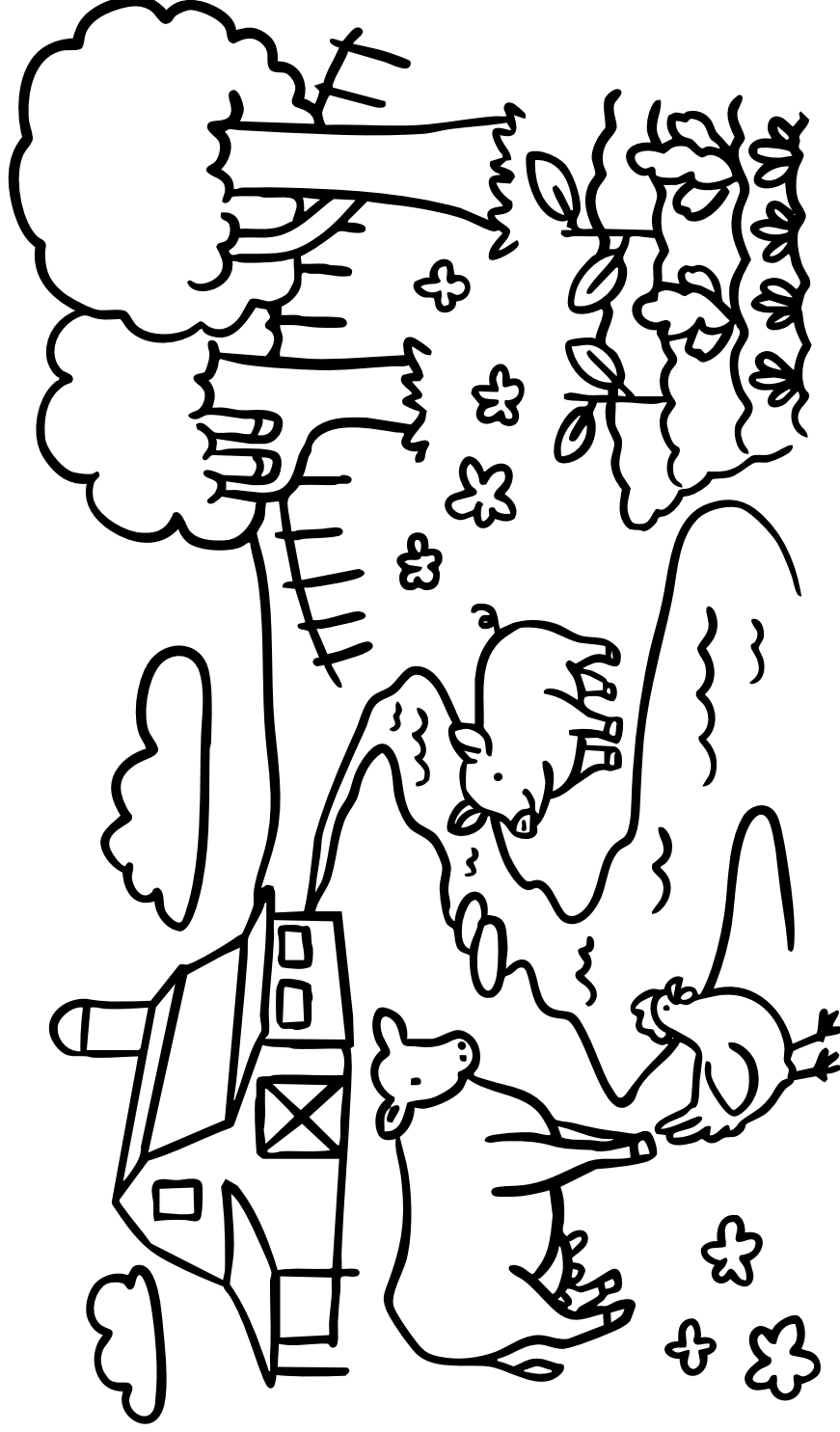
filete de carne



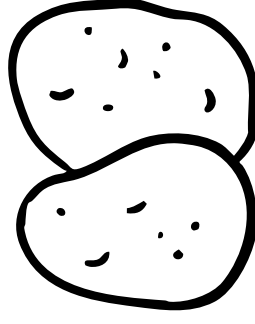
zanahoria



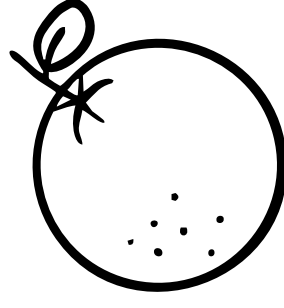
leche



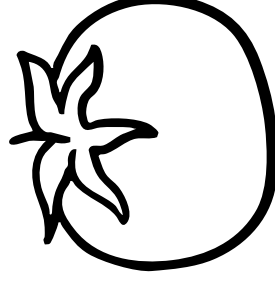
pescado



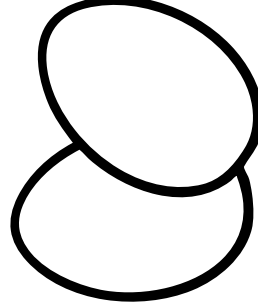
patatas



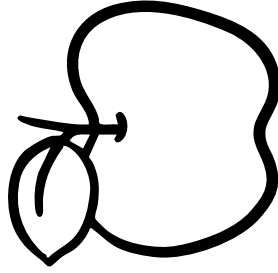
naranja



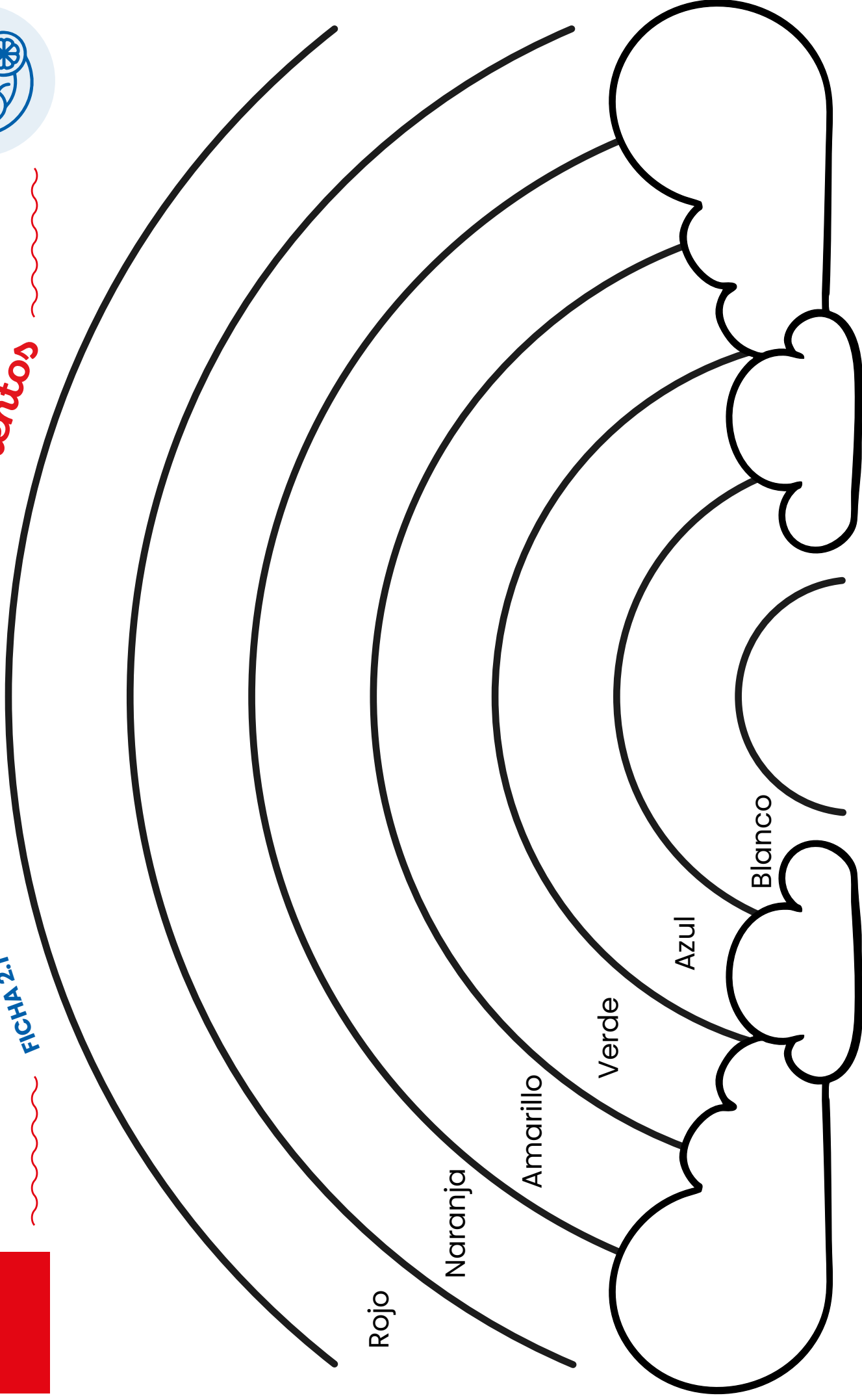
tomate



huevos



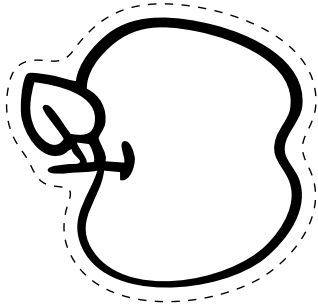
manzana



Los alimentos saludables

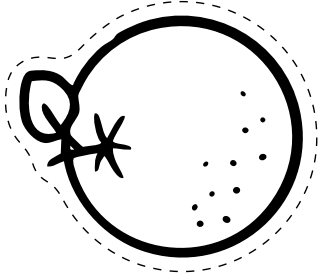


Rojo



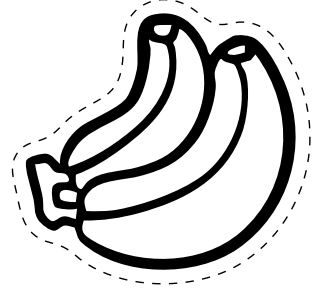
Manzana

Naranja



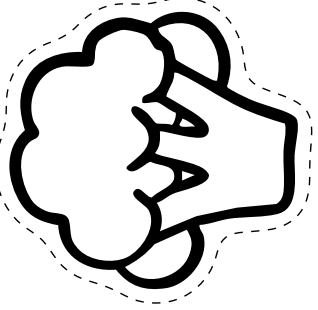
Naranja

Amarillo



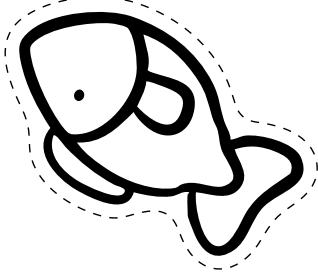
Plátano

Verde



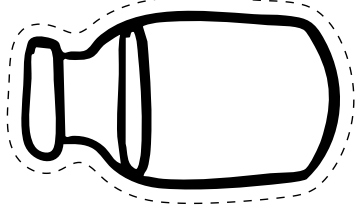
Brócoli

Azul

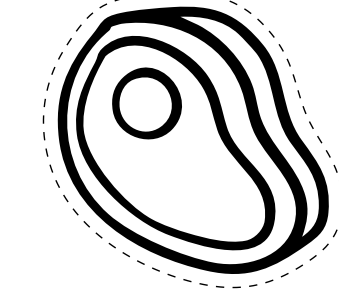


Pescado

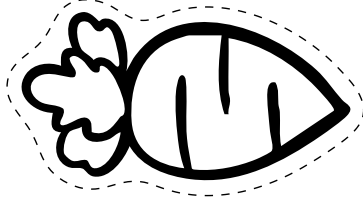
Blanco



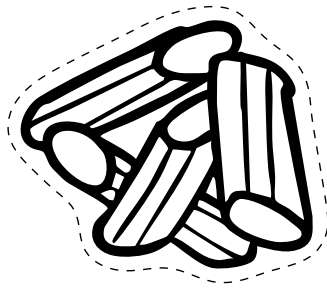
Leche



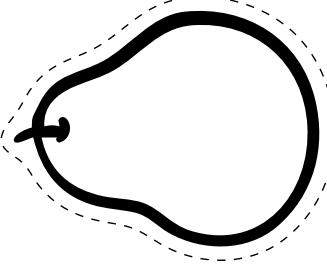
Carne



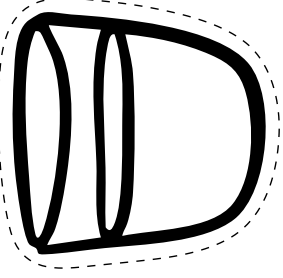
Zanahoria



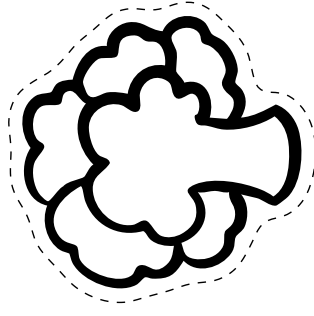
Macarrones



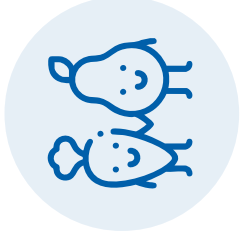
Pera



Agua

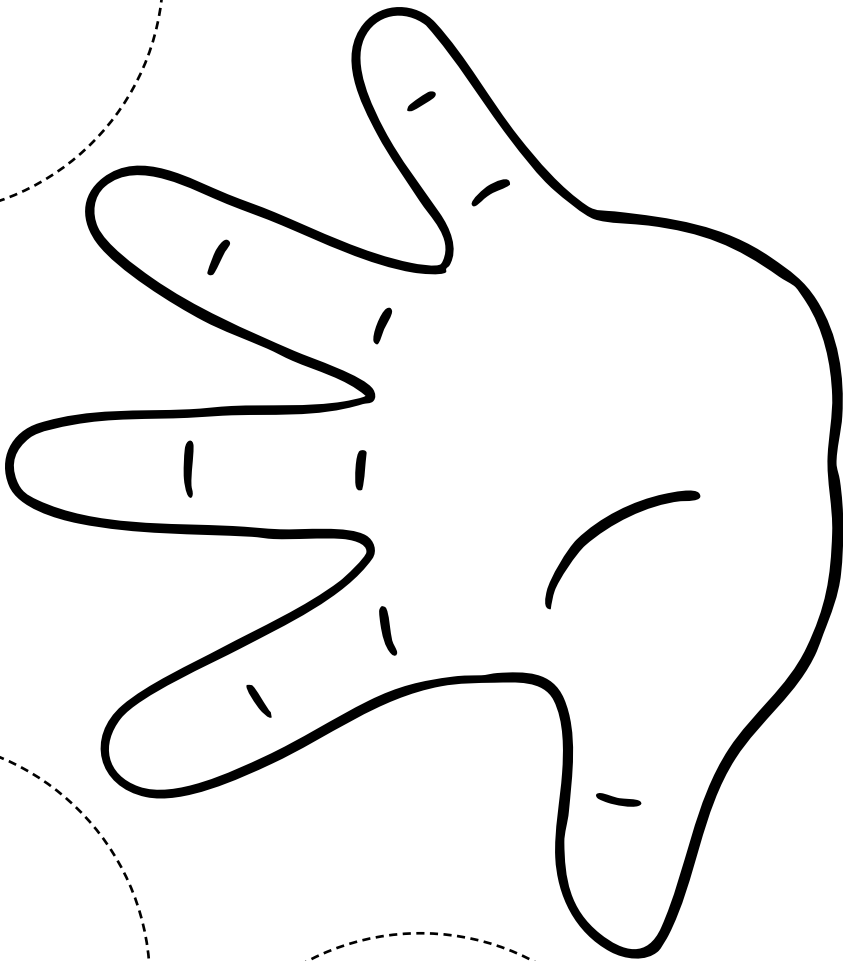
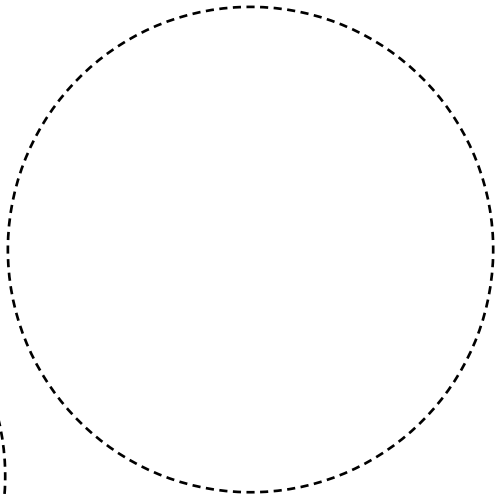
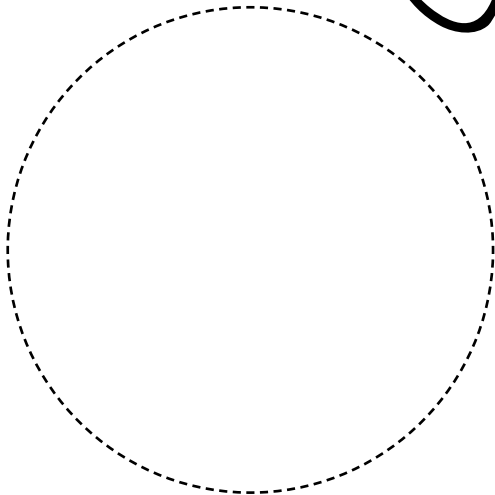
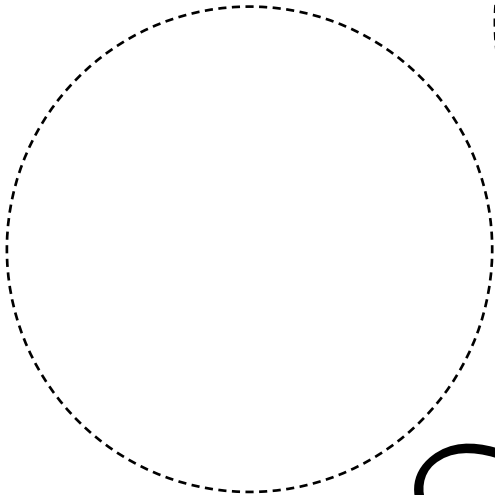
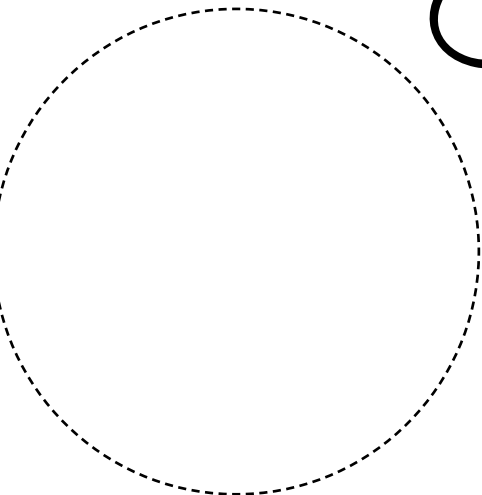
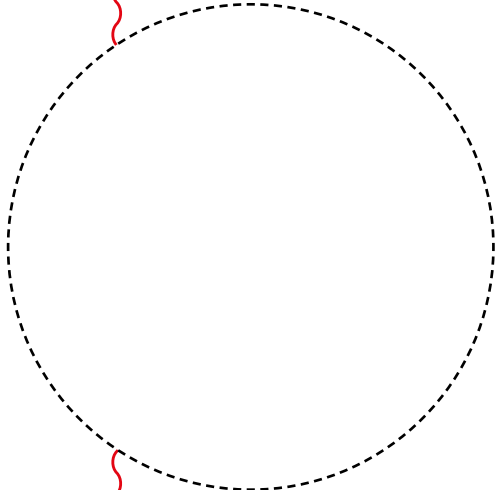


Coliflor

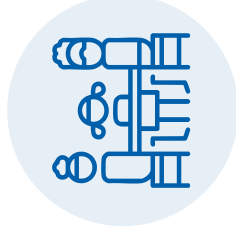


FICHA 3

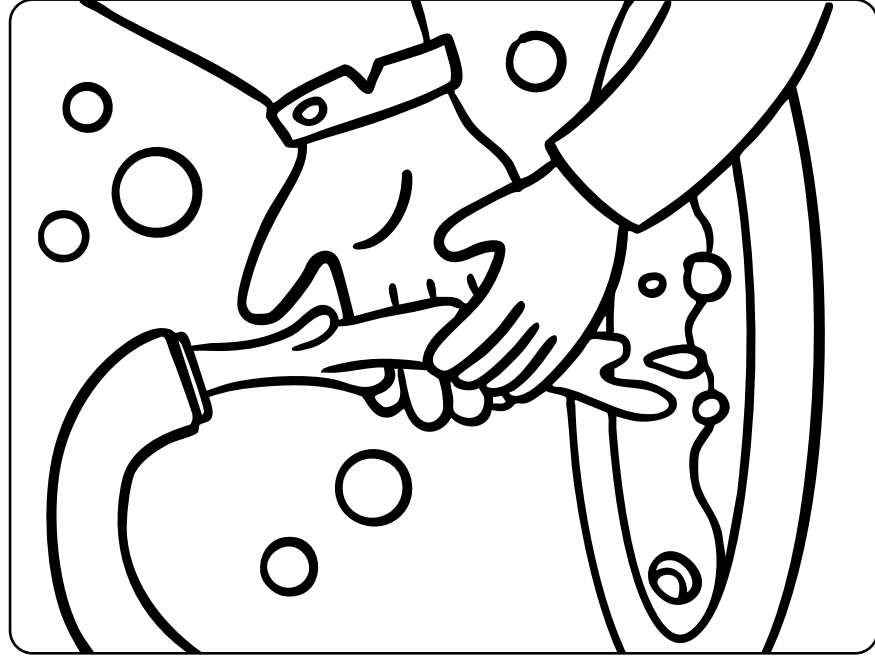
5 al día



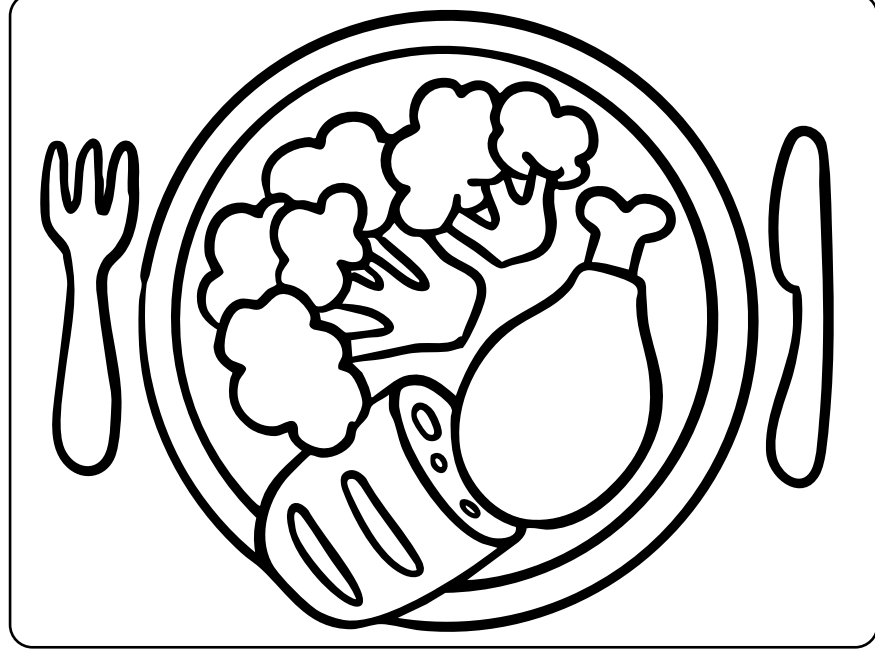
Disfrutamos comiendo en familia



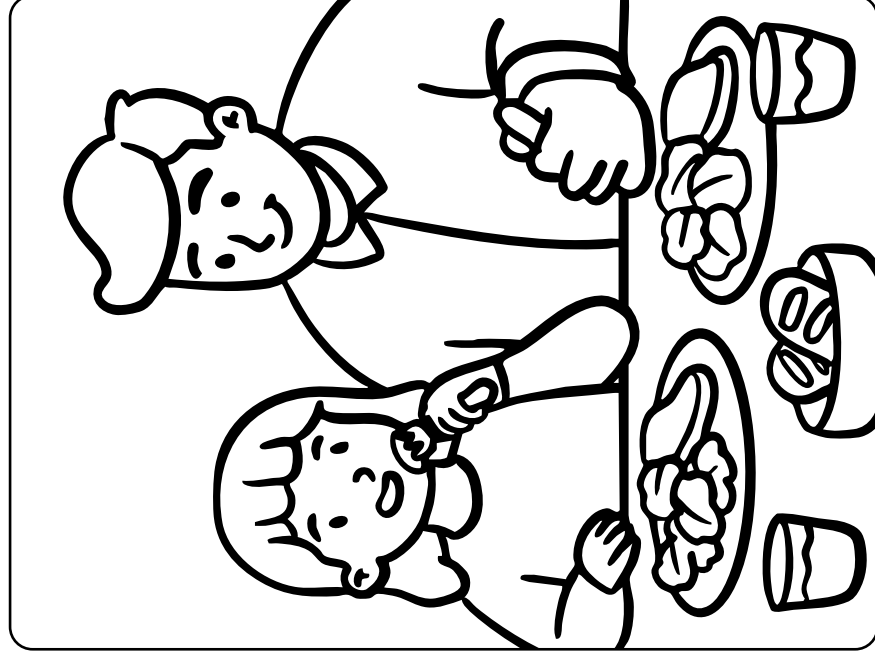
**Nos lavamos las
manos juntos**



**Preparamos una
comida saludable**



**Comemos
en familia**



Entra en www.escoladealimentacion.es y descubre más consejos para una alimentación saludable y responsable en familia.

