



Projecte educatiu de Fundació Eroski

per a una alimentació saludable i responsable

Quadern de l'alumnat

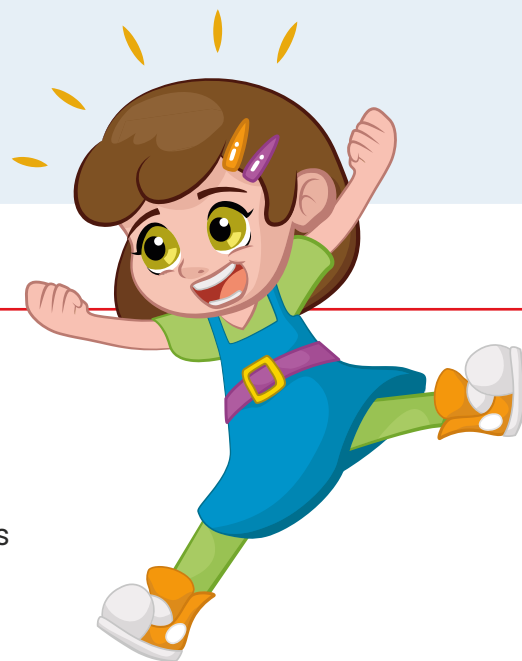
Alimentació saludable
i equilibrada



INFANTIL
3-6 ANYS

Presentació

Aquest dossier de l'alumnat està dissenyat com un recurs per ajudar els docents a inculcar hàbits saludables en els nens i les nenes de 3 a 6 anys, amb un enfocament en l'alimentació saludable i responsable.



Enfocament pedagògic

L'enfocament pedagògic d'aquest projecte està basat en la **participació de l'alumnat**, utilitzant jocs, activitats creatives i experiències sensorials que involucrin tant l'aspecte cognitiu com l'emocional.

Les activitats estan dissenyades per adaptar-se al ritme i les capacitats dels nens de 3 a 6 anys, promovent **la reflexió, la curiositat i l'aprenentatge a través de la diversió**.

Objectius pedagògics

- Fomentar hàbits d'higiene i salut.
- Conèixer els aliments saludables i la importància de seguir una dieta saludable i equilibrada.
- Desenvolupar el gust pel menjar saludable.
- Fomentar la socialització durant l'àpat.
- Promoure la comprensió de l'origen dels aliments.
- Promoure l'autonomia, reflexió i treball en equip.
- Fomentar la coordinació i precisió (motricitat fina).
- Involucrar a les famílies en el procés educatiu sobre hàbits saludables.
- Promoure una bona relació i comunicació familiar.

Del camp a la taula

El dossier s'organitza en **quatre passos clau** que abasten des de l'origen dels aliments fins al moment de menjar en família.

Cada pas inclou **activitats i fitxes didàctiques** per realitzar a l'aula i en família.



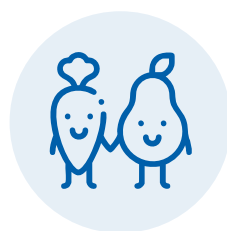
Pas 1

ORIGEN DELS
ALIMENTS



Pas 2

DIVERSITAT
EN EL CONSUM
D'ALIMENTS



Pas 3

CONSUM
DE FRUITES I
HORTALISSES



Pas 4

GAUDIM DELS
ÀPATS EN
FAMÍLIA



PAS 1

Origen dels aliments

FITXA 1

Aquesta fitxa està dissenyada per facilitar la comprensió a l'alumnat de 3 a 6 anys sobre l'origen dels aliments que consumeixen en el seu dia a dia. És un recurs visual i pràctic que facilita l'aprenentatge a través de l'associació i l'acoloriment.

Pas a pas

- Imprimir la fitxa "L'origen dels aliments" i repartir-la entre l'alumnat.
- Pintar els aliments del color corresponent.
- Unir, mitjançant una línia, cada aliment amb el seu origen corresponent. Per exemple, la patata s'uniria amb l'hort, ja que es conrea a la terra.

Recomanacions

Aquesta fitxa es pot desenvolupar de diverses formes, adaptant-se a diferents objectius d'aprenentatge. Per exemple, pot treballar-se en equip per fomentar la cooperació i el treball col·laboratiu entre els participants.

També pot desenvolupar-se de manera individual, promovent l'autonomia i la reflexió personal en l'associació dels aliments amb el seu origen.



Benestar 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.

Aliments naturals vs. processats:

Explica al teu alumnat la diferència entre els aliments que es conreen en la natura i els aliments que són produïts en grans fàbriques.



PASO 2

Diversitat en el consum d'aliments

FITXA 2

Aquesta activitat està dissenyada per estimular la creativitat i les habilitats motores fines de l'alumnat mentre aprèn i explora els aliments d'una forma divertida i dinàmica, associant-los als colors que els representen.

Pas a pas

- Imprimir les fitxes "L'arc de Sant Martí dels aliments" i "Els aliments saludables" i repartir-les entre l'alumnat.
- Pintar amb diferents colors l'arc de Sant Martí perquè puguin associar-los amb els aliments.
- Acolorir, retallar i enganxar cada aliment en la franja de l'arc de Sant Martí que correspongui al seu color, promovent la coordinació i la precisió en els moviments de l'alumnat.

Recomanacions

A mesura que l'alumnat pinta i enganxa els aliments en l'arc de Sant Martí, els docents poden aprofitar per parlar sobre els diferents tipus d'aliments i la seva relació amb els colors d'aquest fenomen meteorològic.

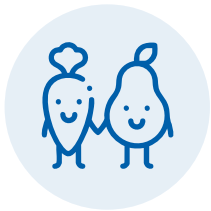


Cançons sobre aliments:

Coneixen cançons sobre aliments? Cantar a mesura que es va desenvolupant l'activitat ajudarà a desenvolupar el seu vocabulari i coneixements sobre nutrició d'una manera més interactiva i amena.

Parla sobre els seus aliments preferits:

Pregunta al teu alumnat quins són els seus aliments favorits i explica'ls quins beneficis tenen.



PAS 3

Consum de fruites y hortalisses

FITXA 3

Aquesta fitxa està dissenyada per fomentar el consum de 5 o més fruites i hortalisses al dia mentre fomentem l'autonomia i creativitat de l'alumnat i reforcem la importància d'aquests aliments en la salut i el benestar.

Pas a pas

- Imprimir la fitxa "5 AL DIA" i repartir-la entre l'alumnat.
- Reflexionar sobre les seves fruites i hortalisses favorites, dibuixant o enganxant una imatge al costat de cadascun dels dits.
- Pintar els dits amb el color de les fruites i hortalisses, associant aquests aliments a colors.

Recomanacions

Facilita la fitxa perquè la completin a casa, dibuixant en família les fruites i hortalisses que mengen en un dia.



Consum de temporada:

Utilitza les fruites i hortalisses dibuixades pel teu alumnat per explicar la importància i beneficis del consum de temporada.

Creativitat sense malbaratar:

Mostra al teu alumnat diferents maneres de consumir fruites i hortalisses, a més de crues, i com reaprofitar aquelles que sobrin per no malbaratar menjar: fent batuts, postres casolanes, gelatina de fruites, puré...



PAS 4

Gaudim dels àpats en família

FITXA 4

Aquesta activitat està dissenyada per mostrar a les famílies 3 moments importants relacionats amb el moment dels àpats a casa, promovent entre els nens i les nenes hàbits d'higiene i alimentació saludable i responsable a la llar.

Pas a pas

- Imprimir la fitxa "Gaudim dels àpats en família" i repartir-la entre l'alumnat perquè la portin a casa i la completin amb la seva família.
- Les famílies interessades poden accedir a la resta de recursos oferts per a les famílies a la web del projecte escueladealimentacion.es/ca.
- Comentar, a classe, amb l'alumnat l'activitat duta a terme a casa, reforçant els missatges clau.

Recomanacions

Facilita al teu alumnat aquesta fitxa perquè la facin a casa en família mentre es diverteixen i aprenen.



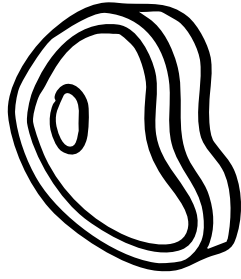
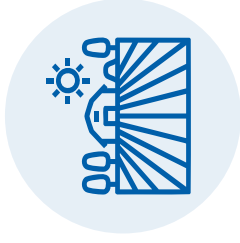
Aprenem en família:

L'hàbit de **rentar-se les mans** evita infeccions, malalties i contaminació alimentària.

La preparació d'un **àpat saludable** fomenta una alimentació variada i equilibrada tant en els nens i les nenes com en les seves famílies.

Els **àpats en família** ofereixen moments de qualitat junts i reforcen l'aprenentatge d'una alimentació saludable.

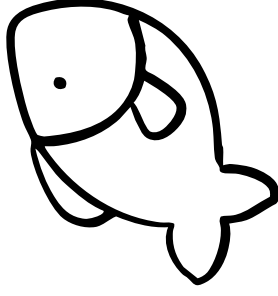
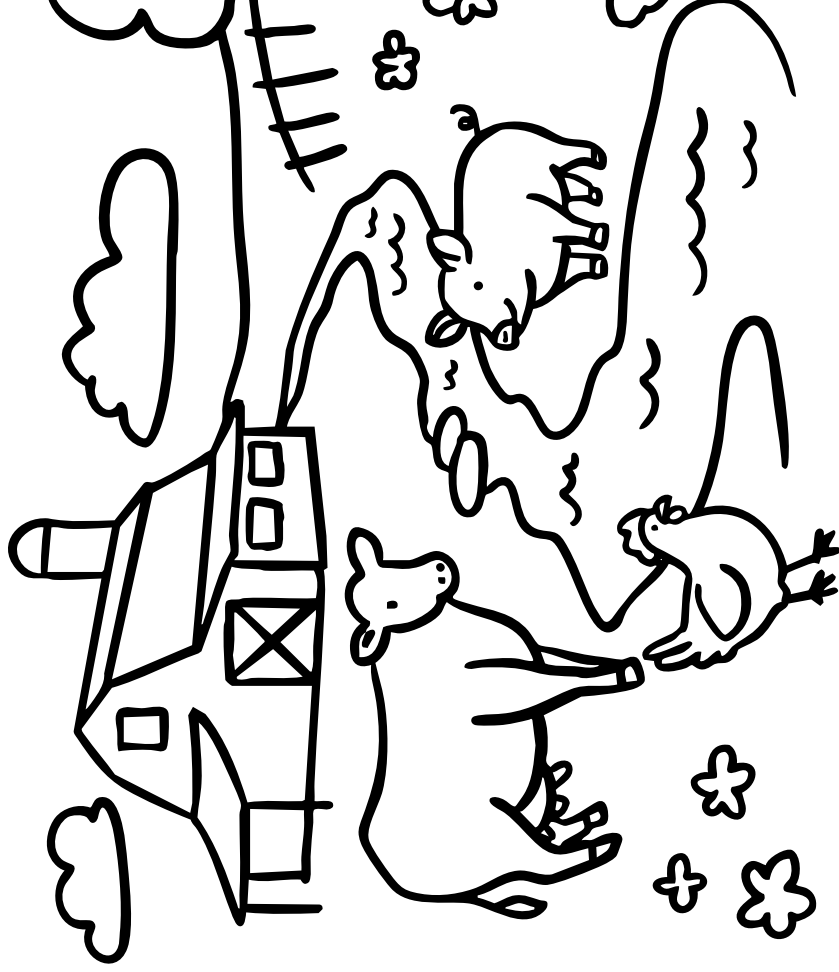
L'origen dels aliments



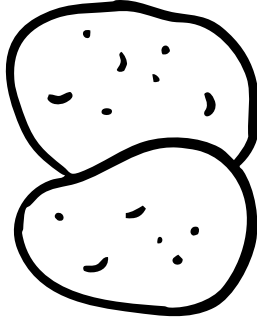
filet de carn



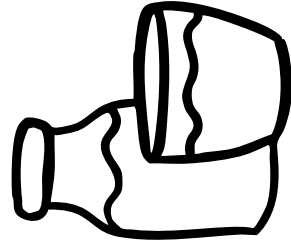
pastanaga



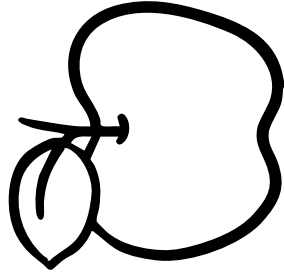
peix



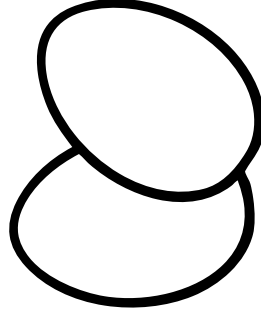
patates



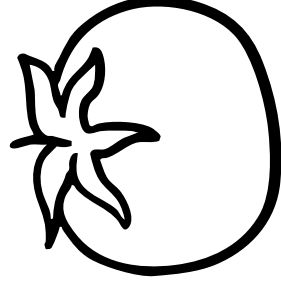
llet



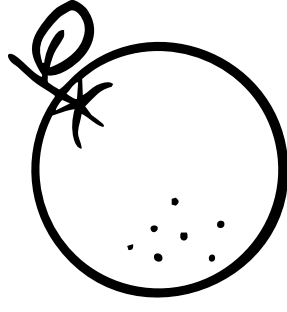
poma



ous



tomàquet

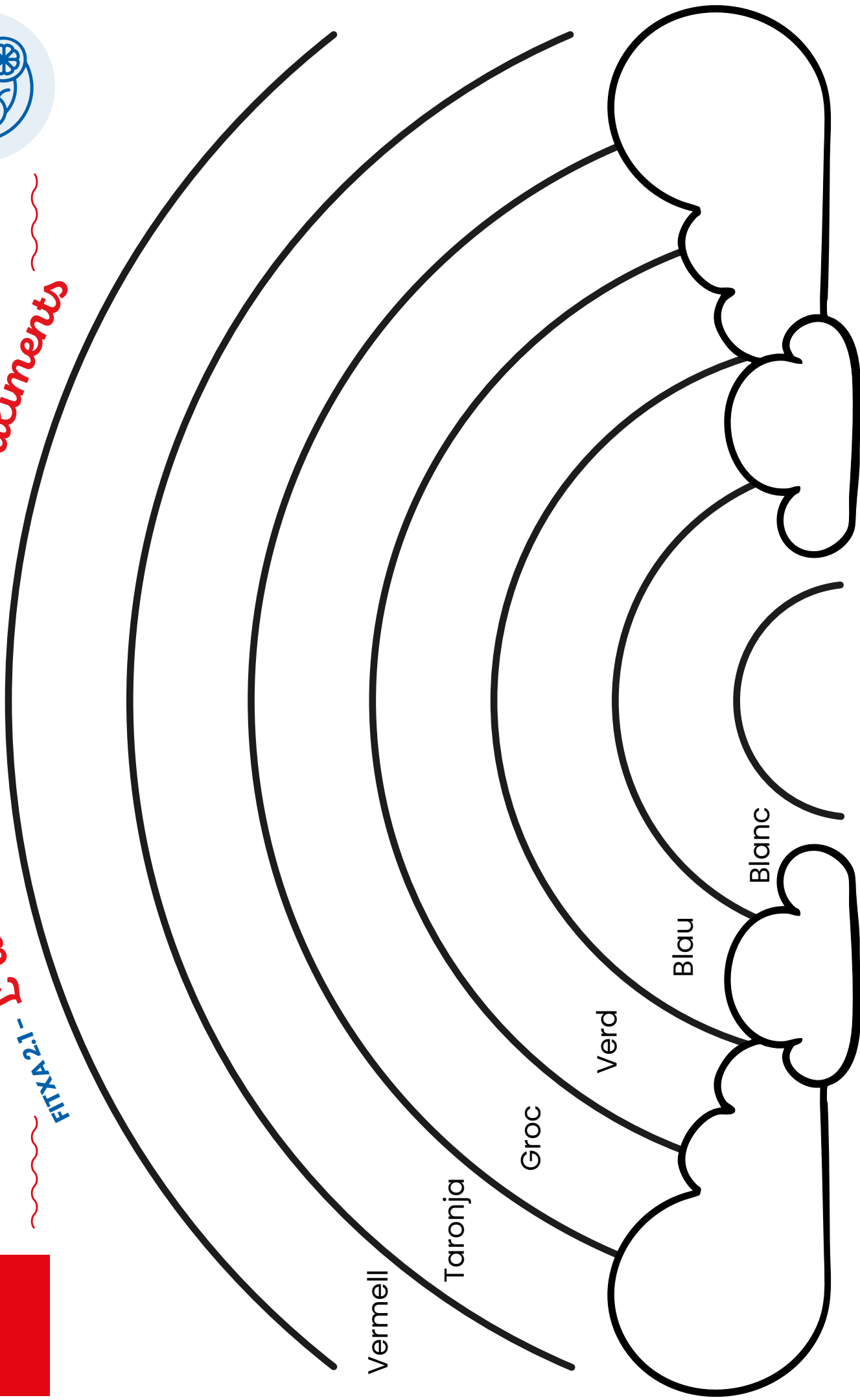


taronja



L'arc de Sant Martí dels aliments

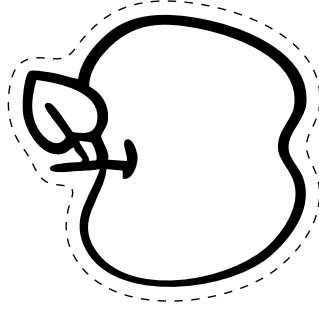
FTXA.2.1-1



Els aliments saludables

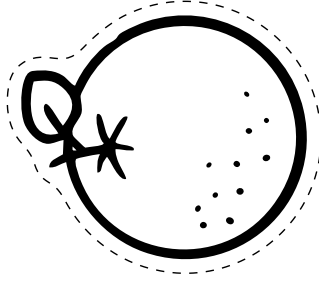


Vermell



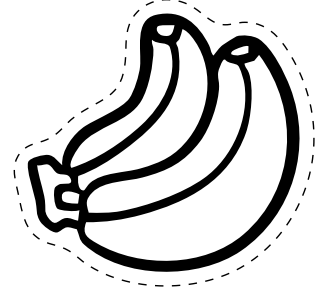
Poma

Taronja



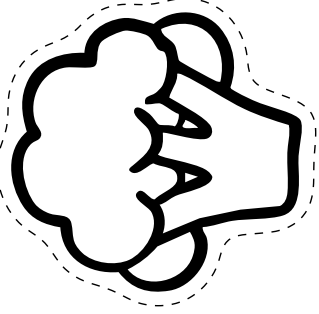
Taronja

Groc



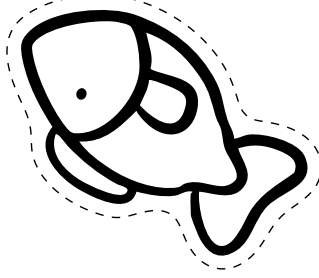
Plàtan

Verd



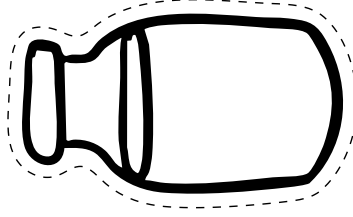
Bròcoli

Blau



Peix

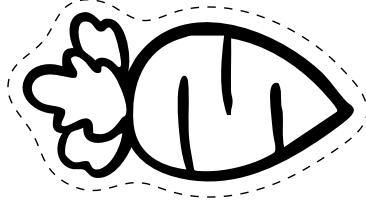
Blanc



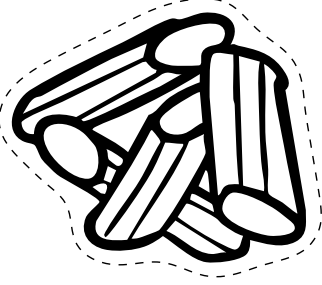
Llet



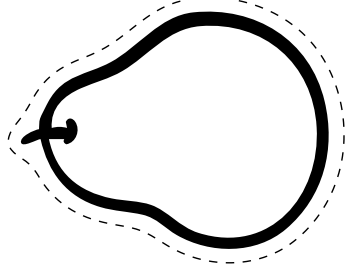
Carn



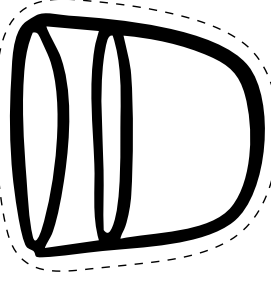
Pastanaga



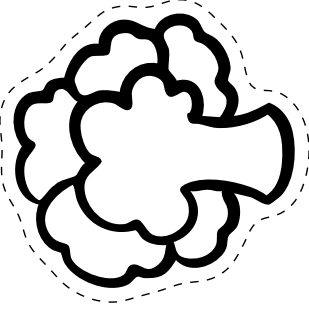
Macarrons



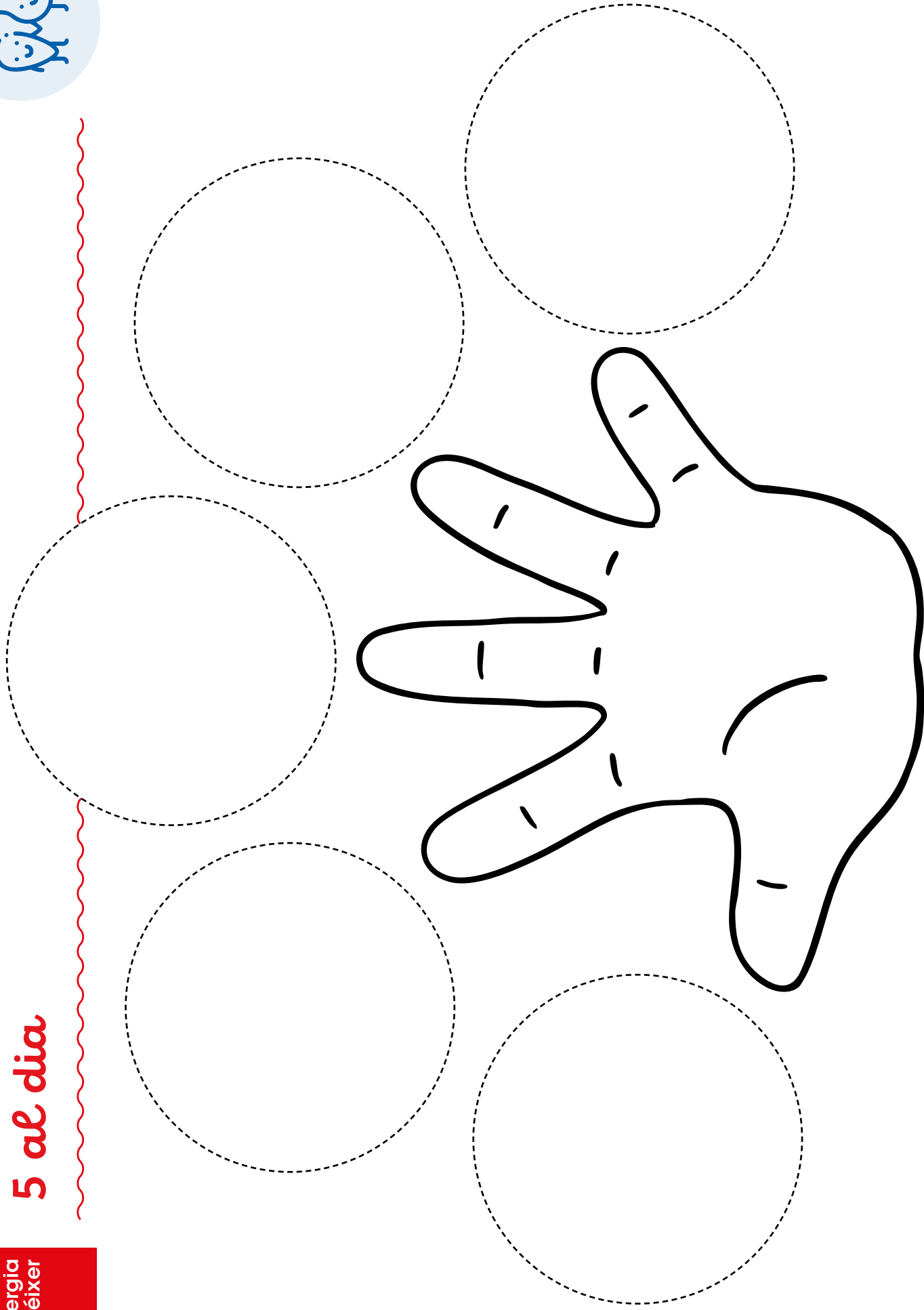
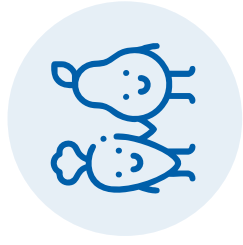
Pera



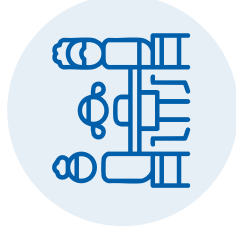
Aigua



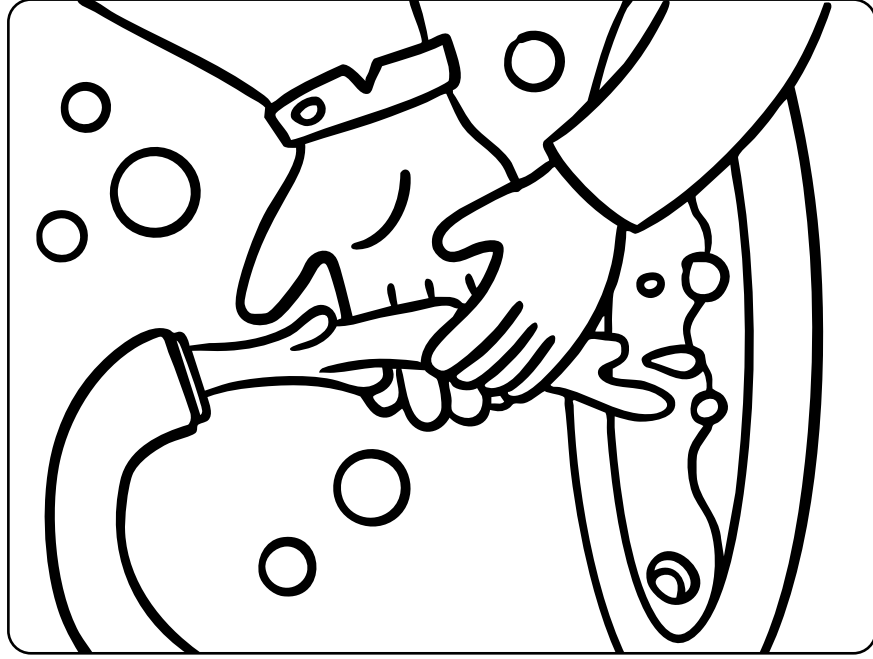
Coliflor



Gaudim dels àpats en família



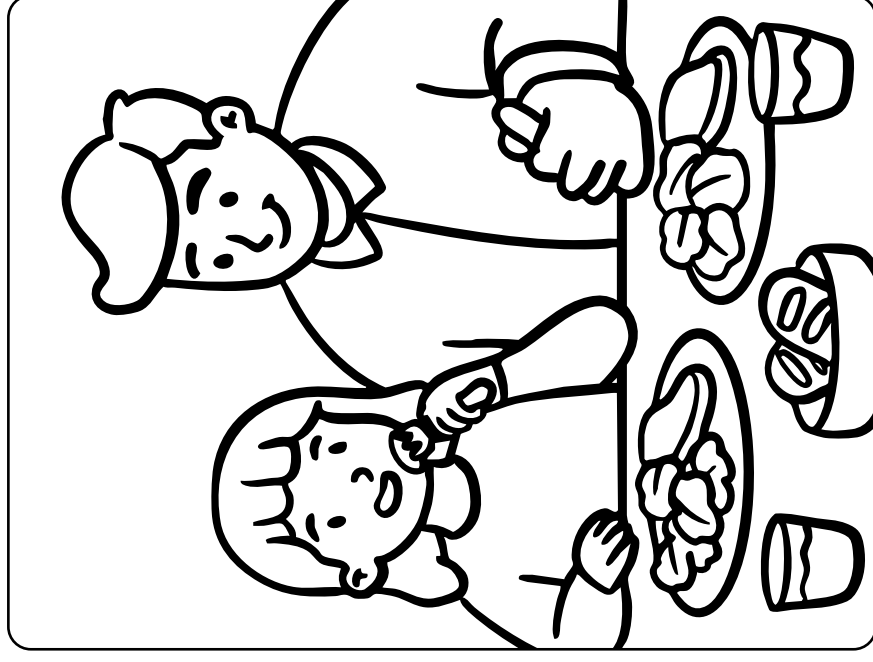
Ens rentem les mans junts



Preparem un àpat saludable



Àpats en família



Entra a www.escueladealimentacion.es i descobreix més consells per a una alimentació saludable i responsable en família.



