

# Cuaderno do alumnado

**Alimentación saudable  
e equilibrada**



# Presentación

Este expediente do alumnado está deseñado como un recurso para axudarlle aos docentes a inculcaren hábitos saudables nos nenos e nenas de 3 a 6 anos, cun enfoque na alimentación saudable e responsable.



## Enfoque pedagógico

O enfoque pedagógico deste proxecto está baseado na **participación do alumnado**, a través da utilización de xogos, actividades creativas e experiencias sensoriais que involucren tanto o aspecto cognitivo como emocional.

As actividades están deseñadas para adaptarse ao ritmo e ás capacidades dos nenos de 3 a 6 anos, e promover **a reflexión, a curiosidade e a aprendizaxe a través da diversión**.

## Obxectivos pedagógicos

- Fomentar hábitos de hixiene e saúde.
- Coñecer os alimentos saudables e a importancia de seguir unha dieta saudable e equilibrada.
- Desenvolver o gusto pola comida saudable.
- Fomentar a socialización durante a comida.
- Promover a comprensión da orixe dos alimentos.
- Promover a autonomía, reflexión e traballo en equipo.
- Fomentar a coordinación e precisión (motricidade fina).
- Involucrar as familias no proceso educativo sobre hábitos saudables.
- Promover unha boa relación e comunicación familiar.

## Do campo á mesa

O expediente organízase en **catro pasos** clave que abarcan desde a orixe dos alimentos ata o momento de comer en familia.

Cada paso inclúe **actividades e fichas didácticas** para realizar en clase e en familia.



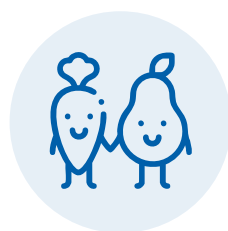
Paso 1

ORIXE DOS  
ALIMENTOS



Paso 2

DIVERSIDADE  
NO CONSUMO  
DE ALIMENTOS



Paso 3

CONSUMO  
DE FROITAS E  
HORTALIZAS



Paso 4

GOZAMOS  
COMENDO  
EN FAMILIA



## PASO 1

# Orixe dos alimentos



### FICHA 1

Esta ficha está deseñada para facilitarlle a comprensión ao alumnado de 3 a 6 anos sobre a orixe dos alimentos que consomen no seu día a día. É un recurso visual e práctico que facilita a aprendizaxe a través da asociación e o coloreado.

## Paso a paso

- Imprimir a ficha "A orixe dos alimentos" e repartila entre o alumnado.
- Pintar os alimentos da cor correspondente.
- Unir mediante unha liña cada alimento coa súa orixe correspondente. Por exemplo, a pataca uniríase coa horta, xa que se cultiva na terra.

## Recomendacións

Esta ficha se pode desenvolver de diversas formas, adaptándose a distintos objetivos de aprendizaxe. Por exemplo, pode trabajarse en equipo para fomentar a cooperación e o traballo 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.

### Benestar animal:

Explícalle ao teu alumnado a importancia de coidar e respectar tanto o medio ambiente como os animais.

Estes últimos, deben ser coidados nunhas condicións adecuadas, tanto de espazo como de alimentación.

### Alimentos naturais vs procesados:

Explícalle ao teu alumnado a diferenza entre os alimentos que se cultivan na natureza e os alimentos que son producidos en grandes fábricas.



## PASO 2

# Diversidade no consumo de alimentos



### FICHA 2

Esta actividade está deseñada para estimular a creatividade e as habilidades motoras finas do alumnado mentres aprende e explora os alimentos dunha forma divertida e dinámica, e os asocia ás cores que os representa

## Paso a paso

- Imprimir as fichas "O arco da vella dos alimentos" e "Os alimentos saudables" e repartilas entre o alumnado.
- Pintar con diferentes cores o arco da vella para que poidan asocialas cos alimentos.
- Colorear, recortar e pegar cada alimento na franxa do arco da vella que corresponda á súa cor, e promover a coordinación e a precisión nos movementos do alumnado.

## Recomendacións

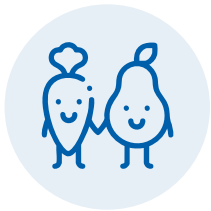
A medida que o alumnado pinta e pega os alimentos no arco da vella, os docentes poden aproveitar para falarlles sobre os diferentes tipos de alimentos e a súa relación coas cores do arco da vella.

### Cancións sobre alimentos:

Coñecen cancións sobre alimentos? Cantar a medida que se vai desenvolvendo a actividade, axudarlles a desenvolveren o seu vocabulario e coñecementos sobre nutrición dunha maneira máis interactiva e amena.

### Fala sobre os seus alimentos preferidos:

Pregúntalle ao teu alumnado cales son os seus alimentos favoritos e explícalles os beneficios que teñen.



### PASO 3

## Consumo de froitas e hortalizas

#### FICHA 3

Esta ficha está deseñada para fomentar o consumo de 5 ou máis froitas e hortalizas ao día mentres fomentamos a autonomía e creatividade do alumnado e reforzamos a importancia destes alimentos na saúde e o benestar.

### Paso a paso

- Imprimir a ficha “5 AO DÍA” e repartila entre o alumnado.
- Reflexionar sobre as súas froitas e hortalizas favoritas, debuxando ou pegando unha imaxe xunto a cada un dos dedos.
- Pintar os dedos coa cor das froitas e hortalizas e asociar estes alimentos coas cores.

### Recomendacións

Facilita a ficha para que a completen na casa, mentres debuxan en familia as froitas e hortalizas que comen nun día.



#### Consumo de tempada:

Utiliza as froitas e hortalizas debuxadas polo teu alumnado para explicarlles a importancia e beneficios do consumo de tempada.

#### Creatividade sen desperdiciar:

Móstralle ao teu alumnado diferentes maneiras de consumir froitas e hortalizas ademais de crúas e como reaproveitar a que sobre para non desperdiciar comida: en batidos, sobremesas caseiras, xelatina de froitas, puré...



### PASO 4

## Gozamos comendo en familia

#### FICHA 4

Esta actividade está deseñada para mostrarlles ás familias 3 momentos importantes relacionados co momento de comer na casa e con promover entre os nenos e nenas hábitos de hixiene e alimentación saudable e responsable no fogar.

### Paso a paso

- Imprimir a ficha “Gozamos comendo en familia” e repartila entre o alumnado para que a leven a casa e completen coa súa familia.
- As familias interesadas poden acceder ao resto de recursos ofrecidos ás familias na web do [escueladealimentacion.es/gl](http://escueladealimentacion.es/gl).
- Comentar na clase co alumnado a actividade realizada en casa e reforzaras mensaxes clave.

### Recomendacións

Facilitalle ao teu alumnado esta ficha para que a realicen na casa en familia mentres se divirten e aprenden.



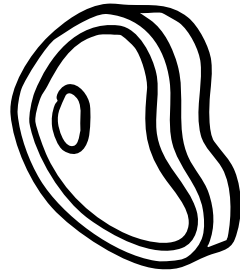
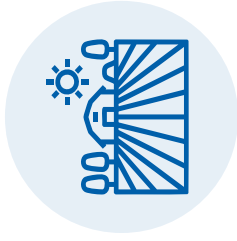
#### Aprendemos en familia:

O hábito de **lavar as mans** evita infeccións, enfermidades e contaminación alimentaria.

A preparación dunha **comida saudable** fomenta unha alimentación variada e equilibrada tanto entre os nenos e nenas como nas súas familias.

A **comida en familia** ofrece momentos de calidade xuntos e reforza a aprendizaxe dunha alimentación saudable.

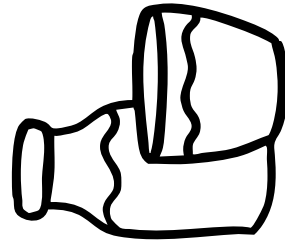
# A orixe dos alimentos



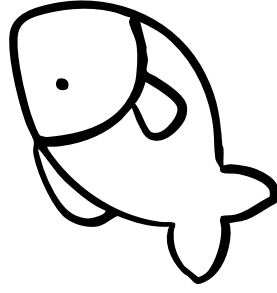
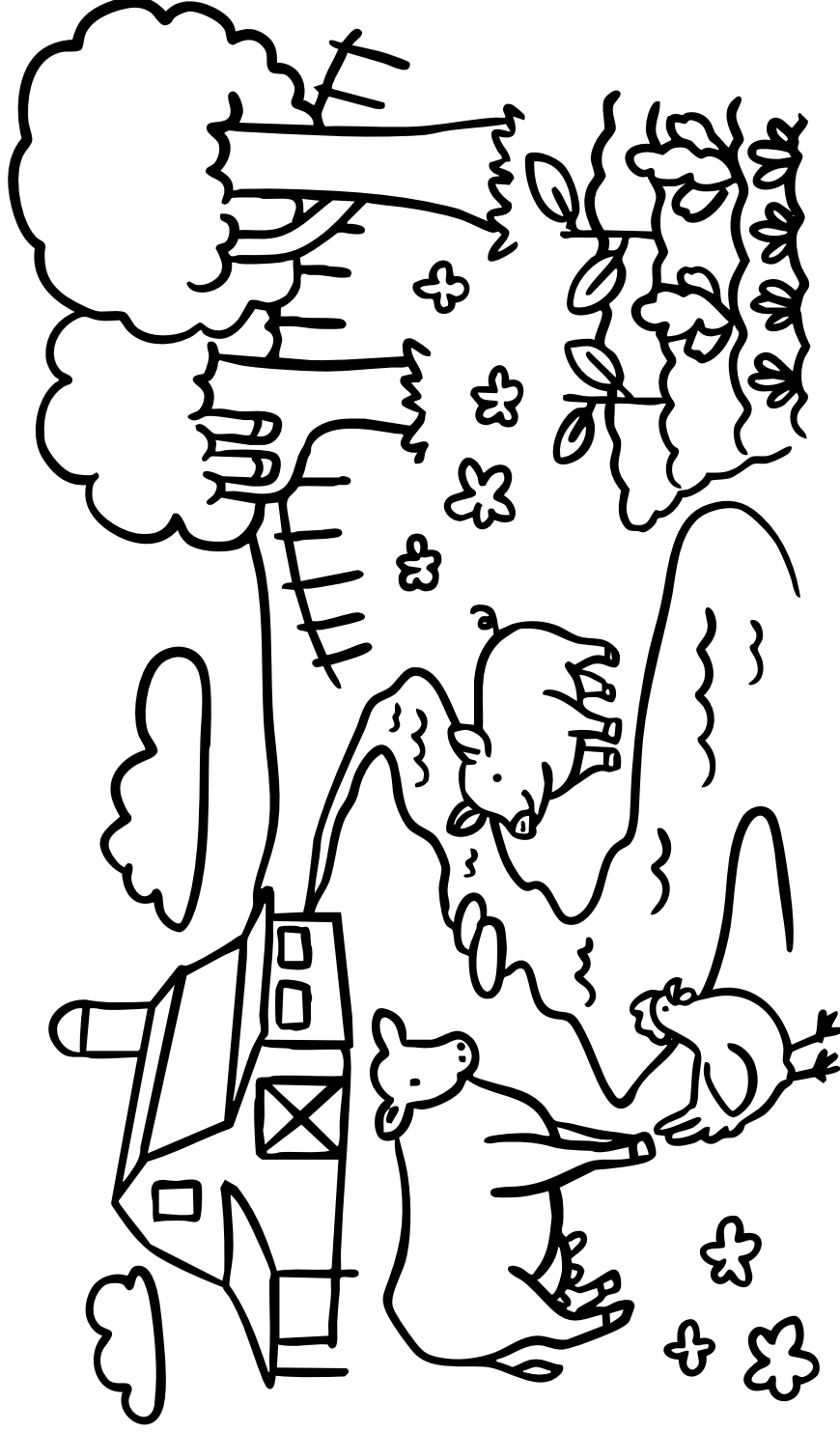
filete de carne



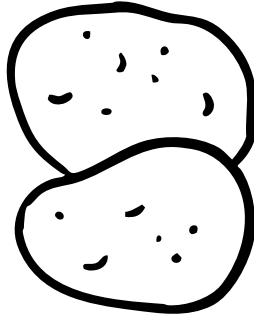
cenoria



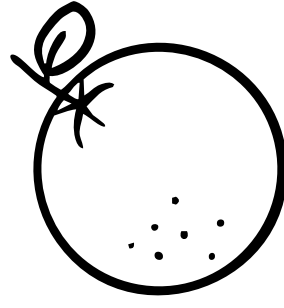
leite



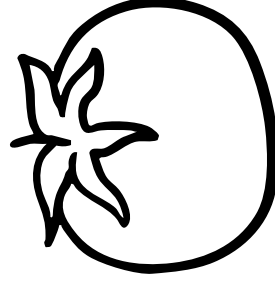
peixe



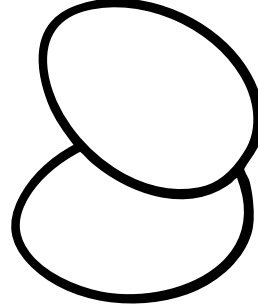
patacas



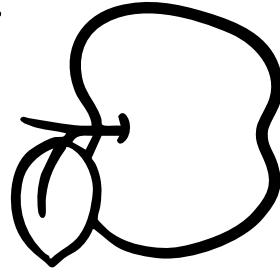
laranxa



tomate

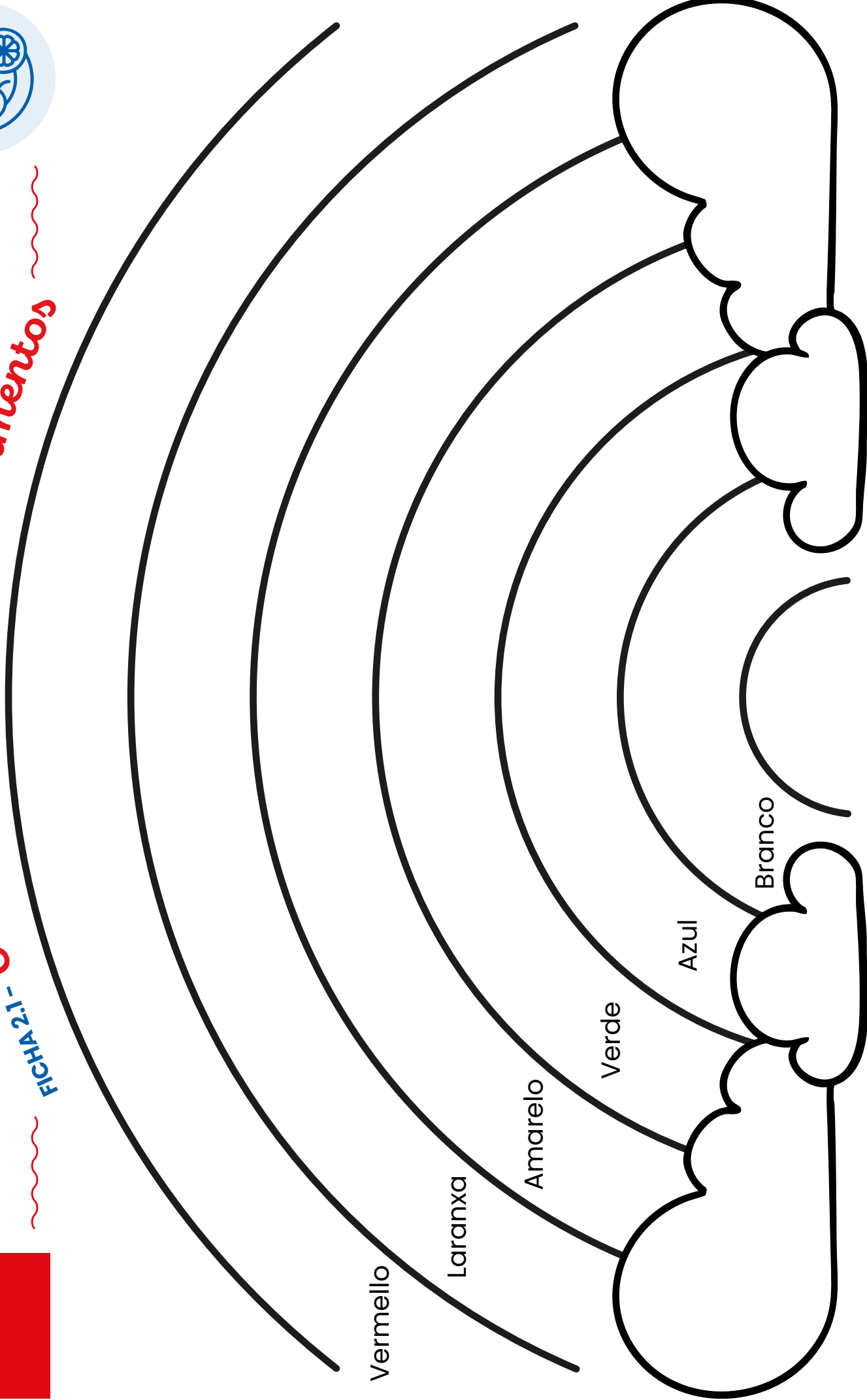


ovos



mazá

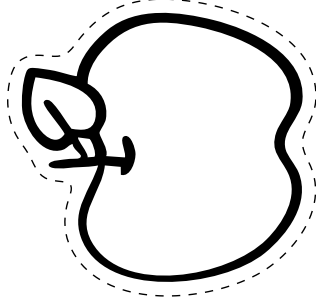
# o arco da vella dos alimentos



## Os alimentos saudables

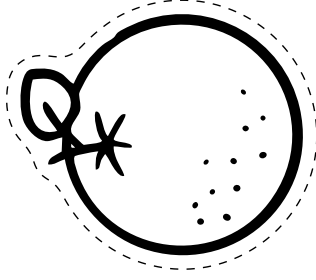


**Vermello**



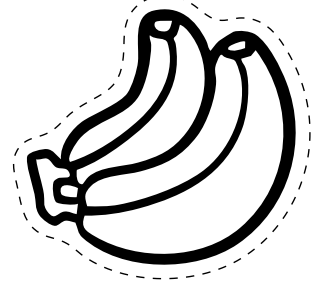
Mazá

**Laranxa**



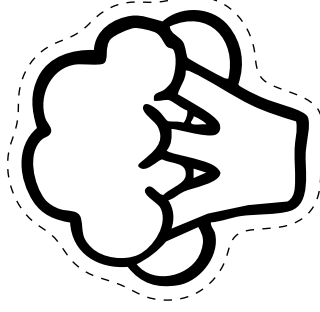
Laranxa

**Amarelo**



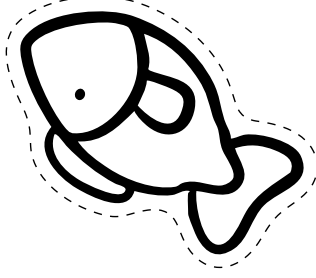
Plátano

**Verde**



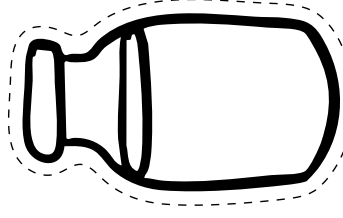
Brócoli

**Azul**



Peixe

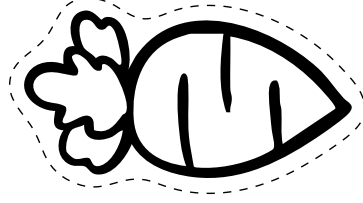
**Branco**



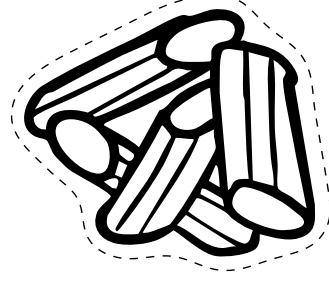
Leite



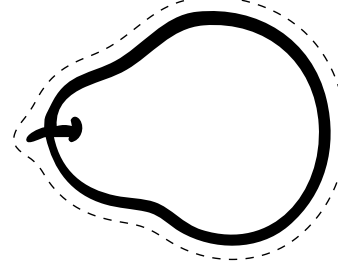
Carne



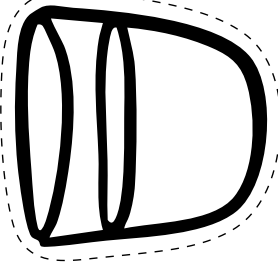
Cenoria



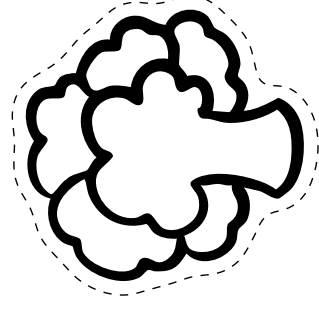
Macarróns



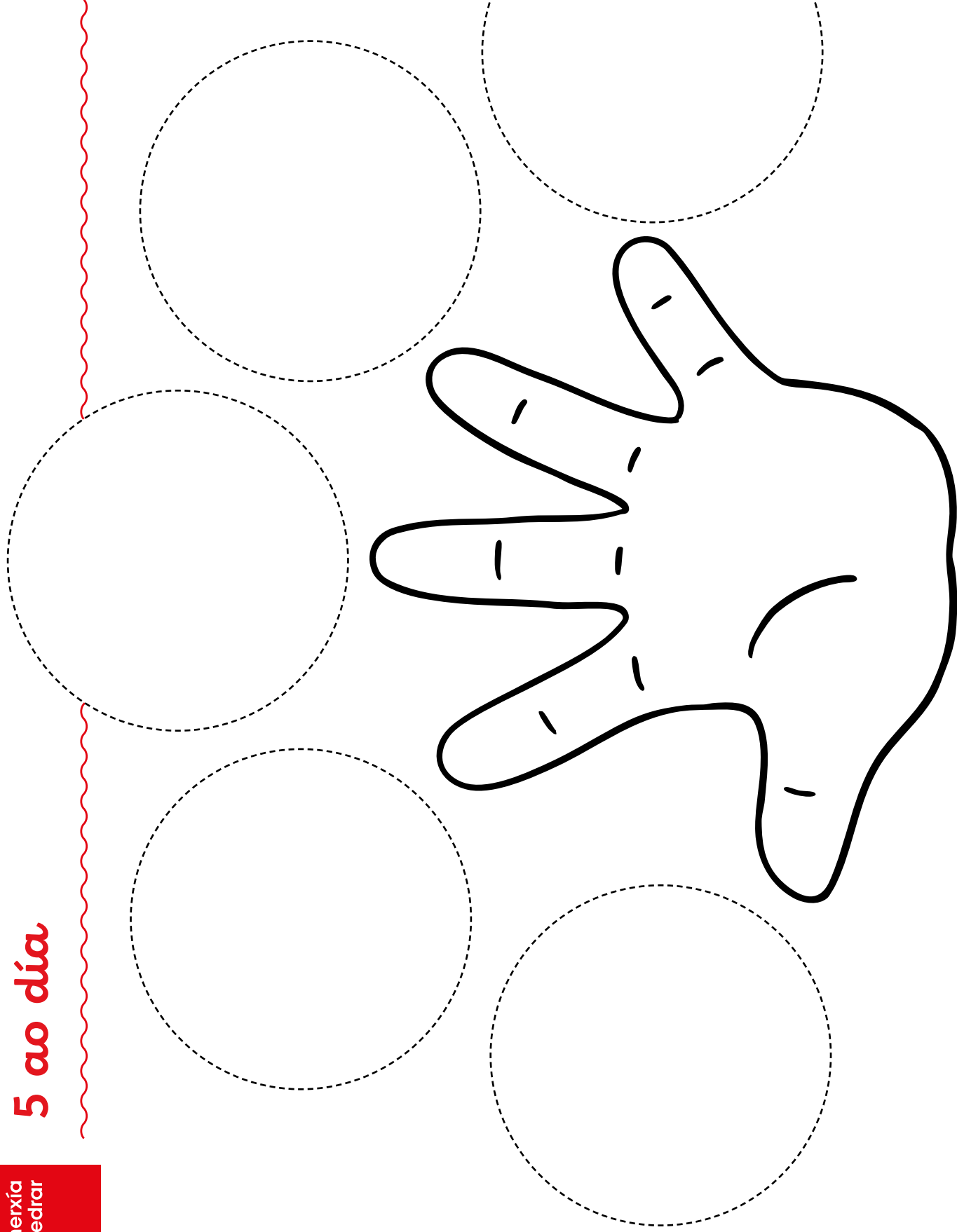
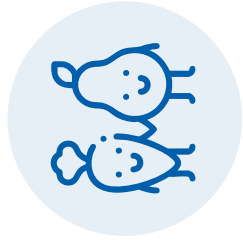
Pera



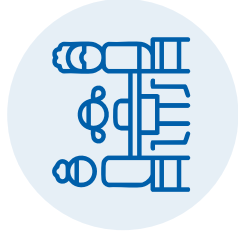
Auga



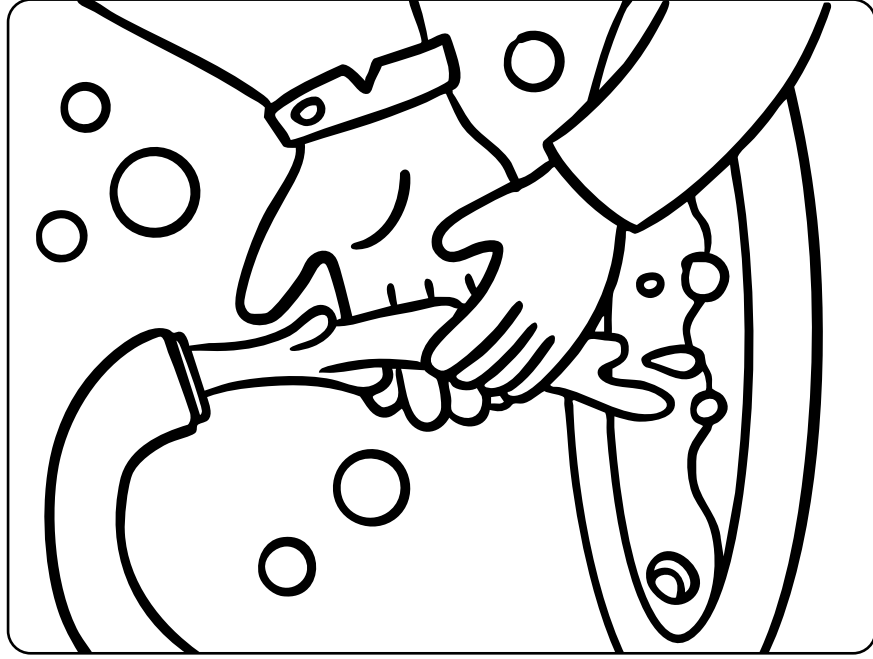
Coliflor



## Gozamos comendo en familia



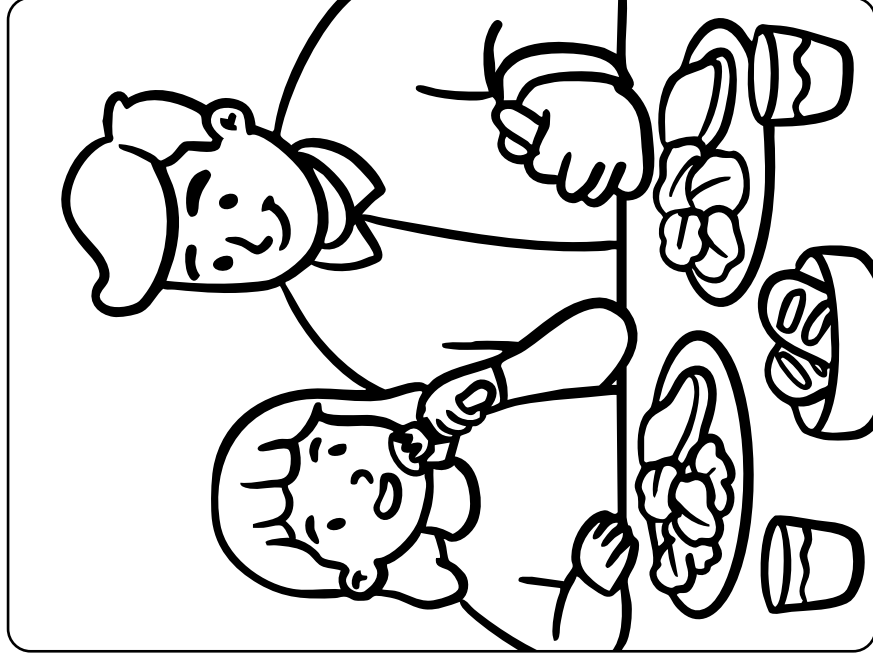
Lavamos as  
mans xuntos



Preparamos unha  
comida saudable



Comemos  
en familia



Entra en [www.escoladealimentacion.es/g1](http://www.escoladealimentacion.es/g1) e descubre máis consellos para unha alimentación saudable e responsable en familia.



