























UNIDAD 1. ¡A comer!

PROGRAMACIÓN

Contenidos	Criterios de evaluación	
Los alimentos: clasificación y consumo	1. Clasificar los alimentos según su origen.	
Hábitos de alimentación. La dieta equilibrada	2. Identificar los alimentos que componen una dieta sana y equilibrada.	
Los alimentos: su función en el organismo	3. Comprender la función que tienen los alimentos en el organismo.	
Salud y enfermedad. Las prácticas saludables	4. Conocer y valorar la relación entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos: alimentación variada y ejercicio físico.	
	5. Conocer y valorar la relación entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos: higiene personal y descanso diario.	
	6. Relacionar las prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables.	
Seguridad alimentaria y prevención de enfermedades	7. Conocer medidas de seguridad alimentaria básicas: la fecha de caducidad de los alimentos.	
Valora la comida que consume	8. Comprender el desperdicio de comida.	

Estándares de aprendizaje evaluables	Páginas del LA	Competencias clave	Evaluación
1.1 Distingue los alimentos según su origen: animal, vegetal y mineral.	16		LA: act. 1 pág. 26 EC: acts. 2 y 3
1.2 Diferencia los alimentos frescos de los elaborados.	17		LA: act. 2 pág. 26 EC: acts. 2 y 9
2.1 Conoce las comidas del día.	18	 	LA: act. 3 pág. 26 EC: act. 1
2.2 Identifica los alimentos necesarios para una alimentación saludable.	19	 	EC: act. 2
3.1 Reconoce los alimentos como fuente de energía y que posibilitan el crecimiento.	20	 	LA: act. 4 pág. 27
4.1 Reconoce alguno de los elementos de una dieta equilibrada y los selecciona entre varios.	20	 	EC: acts. 4 y 5
4.2 Identifica estilos de vida saludables: ejercicio físico y alimentación variada.	20-21	 	LA: acts. 3 y 6 págs. 26 y 27
5.1 Identifica hábitos saludables para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades: actividad física, aseo corporal, lavado de alimentos y alimentación saludable.	22-23	  	LA: acts. 3, 5 y 6 págs. 26 y 27
6.1 Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento del cuerpo humano.	22-23	  	LA: act. 5 y 6 págs. 26 y 27 EC: acts. 6 y 8
7.1 Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades.	22-24		LA: act. 5 pág. 27 EC: acts. 6 y 7
8.1 Comprende que la comida que sobra no debe tirarse.	25	  	EC: acts. 10 y 11

NOTA: LA: Libro del alumno EC: Evaluación complementaria (Propuesta didáctica)

CONSIDERACIONES PARA LA UNIDAD

CONTENIDOS PREVIOS

- Los alimentos.
- Normas higiénicas y de conducta en un restaurante.
- Definición de comida sana.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- Actividad física
- Dieta equilibrada.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Antes de trabajar la doble página motivadora de la unidad, proponer a los alumnos un juego de rol, en el que tendrán que ponerse en el papel de los profesionales que trabajan en una cocina.

En grupos, repartir diferentes papeles de profesores y estudiantes de hostelería y pedirles que representen una clase de cocina, en la que deben elaborar platos que gusten a los niños.

Después de la representación, debatir acerca de si las recetas propuestas son saludables.

Extraer la información que nos aporta la doble página motivadora y preguntar a los alumnos qué establecimientos de alimentación frecuentan y cuáles son los alimentos que compran.

Ampliar la información de las fotografías de la motivadora con pósters de pirámides de alimentos y de recomendaciones para una dieta sana (suelen estar disponibles en los centros de salud), relacionados con hábitos de higiene.

Las principales dificultades en esta unidad pueden aparecer a la hora de analizar, junto con los alumnos, la información de las etiquetas de los alimentos, así como a la hora de redactar y copiar recetas, ya que los alumnos no tienen un adecuado desarrollo de la lectoescritura, o también debido a que la información de las etiquetas no es suficientemente clara.

1

¡A COMER!



¿Qué fruta elegirías para la merienda?



SABER

Con esta pregunta se pretende que los alumnos observen las frutas, verduras y hortalizas que podemos encontrar en las fruterías y comenten al resto de los compañeros su fruta preferida.

A partir de las respuestas se puede hacer hincapié en que las frutas son un alimento saludable y se deben tomar a diario.

Duendes, en el mundo real, las personas se alimentan y hacen ejercicio. ¿Queréis saber cómo?

15

¿Cómo te sientes cuando haces deporte?



¿Qué alimento está preparando?



SABER SER

A partir de la pregunta planteada es interesante motivar a los alumnos a hacer deporte, pues es un hábito saludable que nos hace sentir bien, facilita las relaciones con otras personas y es divertido.

SABER HACER

Los alumnos pueden averiguar que el niño de la fotografía está preparando pan al observar cómo amasa la harina.

Pueden relacionar esta práctica con alguna experiencia propia en la que hayan preparado algún alimento, y explicar a sus compañeros qué ingredientes han utilizado y cómo lo han preparado.

GAMIFICACIÓN

Al comienzo de la unidad se trabajará oralmente con los alumnos para descubrir entre todos si nos alimentamos de forma saludable y si hacemos ejercicio.

Tanto en esta parte como en la resolución de las preguntas vinculadas a las imágenes se pueden repartir gemas por alguno de estos aspectos:

- Relación espontánea del contenido con una experiencia o conocimiento previo.
- Respeto del turno de la palabra.

Se sugiere que las recompensas ganadas aquí vayan al cofre de la clase.

APRENDIZAJE COOPERATIVO

Para analizar las tres imágenes y responder a las preguntas, emplear la estructura **PARADA DE TRES MINUTOS**.

Aplicar **TRABAJO POR PAREJAS** para responder a las preguntas. Al acabar, hacer una puesta en común con la estructura **UNO POR TODOS**.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Visual-espacial

Visionar los siguientes vídeos que el profesor detiene en varios momentos para analizar y debatir qué suelen comer en casa de cada uno de los grupos de alimentos.

<http://link.edelvives.es/ieewx>

<http://link.edelvives.es/osxbj>

Intrapersonal

A través de un anuncio de alimentos poco saludables, analizar el producto y lo que ocurre si se come en exceso (aperitivos salados, dulces o comida rápida). Se proyecta en clase y se analiza de qué están hechos estos alimentos, cuántas veces los consumen, etc. ¿Qué consecuencias tiene su consumo en tu organismo?

RUTINAS Y DESTREZAS DE PENSAMIENTO

Siguiendo la estructura de **VEO, PIENSO, ME PREGUNTO** se pedirá a los alumnos que observen la imagen de la página 14, que describan lo que ven en ella, enumeren todo lo que les sugiere y, finalmente, al hilo de todo eso, que planteen preguntas que les gustaría resolver. Se sugiere ir completando el organizador visual correspondiente a lo largo del desarrollo.

CONTENIDOS

- El origen de los alimentos: animal, vegetal o mineral.
- Procesamiento de los alimentos: frescos y elaborados.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Comunicación lingüística

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Pedir a los alumnos que traigan folletos publicitarios con fotografías de alimentos. Recortar los que más les gusten y preguntarles por su procedencia; concluir deduciendo que todos los alimentos tienen un origen: animal, planta o mineral.
- Explicar el concepto de mineral y la necesidad que tienen los seres vivos de ingerir minerales para que el cuerpo funcione correctamente.
- **Actividad 1.** Elaborar un mural en el que los alumnos peguen fotografías o dibujos de alimentos de origen animal, vegetal y mineral.
- **Actividad 2.** Poner ejemplos de otros animales de los que obtenemos alimentos, como la cabra, el conejo, la codorniz, etcétera.
- **Actividad 3.** Recortar imágenes de alimentos crudos y de alimentos cocinados, clasificarlas y pegarlas en el cuaderno.
- **Actividad 4.** Comentar con los alumnos la variedad de quesos que existe. Pedirles que investiguen la procedencia de algunos de los que consumen ellos habitualmente y que digan su nombre, ingrediente básico y lugar de procedencia.

Descubrimos los alimentos

1 ¿De dónde obtenemos estos alimentos? Rodea.

○ animal

○ planta

○ mineral



2 ¿Qué alimentos frescos nos proporcionan? Colorea.

● huevos

● leche

● carne



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Preguntar a los alumnos qué alimentos proceden del mar y clasificarlos según procedan de animales o de plantas.
- Establecer un diálogo con los alumnos acerca de los alimentos que comen los animales, de los que, a su vez, nos alimentamos nosotros (tomar como ejemplo los animales de la actividad 2). Hablar de la importancia que tiene que estos animales estén sanos, se los alimente adecuadamente, hagan «deporte» y visiten al veterinario, para que, cuando nosotros los comamos, no enfermemos.

Los alimentos proceden de **animales**, de **plantas** y de **minerales**. Algunos los tomamos **frescos**, y otros, **elaborados**.

- Orden, limpieza y corrección en la presentación.
- Concentración y esfuerzo.

Explicar los tipos de alimentos y las preguntas de la doble página con la estructura **PARADA DE TRES MINUTOS**. Cada equipo podrá formular una pregunta.

Realizar las actividades con la estructura **FOLIO GIRATORIO**. Los alumnos de cada equipo pueden cambiar de turno en una misma pregunta. Para la corrección, usar **NÚMEROS IGUALES JUNTOS**.

Lingüístico-verbal

Razonar con los alumnos sobre cómo debemos cuidar a los animales y las plantas de los que obtenemos alimentos, para que estén sanos y cuidados.

Pedir que hagan dibujos que expliquen las medidas que hay que adoptar para cuidar adecuadamente los animales y plantas.

CONTENIDOS

- Necesidades alimentarias y comidas.
- Características de los alimentos.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Competencias sociales y cívicas

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- **Actividad 1.** Dividir la clase en cinco grupos, repartir las cinco comidas que deben hacerse diariamente y pedir a los alumnos que elaboren distintas propuestas para la comida que les haya tocado.
- **Actividad 2.** Preguntar a los alumnos qué han desayunado en casa y qué alimentos traen al colegio para comer a la hora del recreo. Posteriormente comparar con la pirámide de alimentos de la página 19 y decidir si son adecuados, según lo que se indica en ella.
- A partir de las clasificaciones y de las fotografías de los alimentos trabajadas en la doble página anterior, explicar las carnes rojas y blancas, el pescado azul y blanco, las verduras, hortalizas y legumbres, la fruta fresca y los frutos secos, para exponer, a continuación, la ilustración de la pirámide alimentaria. Explicar por qué la pirámide alimentaria tiene esa forma, por qué los alimentos están dispuestos así y justificar la necesidad de tomar algunos de ellos con regularidad.
- **Actividad 3.** Elaborar un mural en papel continuo, en el que se incluya una pirámide de los alimentos como la de la actividad 3. Pedir a los alumnos que traigan fotografías de alimentos para clasificarlos y pegarlos en la pirámide. Colgar el mural en clase o en el pasillo.
- Pedir a los alumnos que piensen en sus comidas preferidas y los alimentos que las componen, y que los clasifiquen según procedan de animales o de plantas.

¿Qué debemos comer?

1 Ordena las comidas del día. Escribe del 1 al 5.



5



cena

3



comida

4



merienda

2



almuerzo

1



desayuno

2 ¿Qué alimentos tomarías en el desayuno? Rodea.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Motivar a los alumnos para que elaboren en casa una receta de cocina sencilla y que hagan un reportaje, si es posible con fotos, del proceso que han seguido. Pedir que cuenten en clase cómo lo han hecho, que indiquen los ingredientes que han utilizado y los clasifiquen en la pirámide de los alimentos.
- El chocolate es uno de los alimentos preferidos de los alumnos. Visitar con los alumnos la siguiente página web, que explica el proceso de fabricación del chocolate.

<http://link.edelvives.es/ctddd>

Con ayuda del profesor, podrán resumir este proceso de elaboración y hacer un dibujo para cada una de las fases.

3 Observa los grupos de alimentos y repasa.



Debemos realizar **cinco** comidas al día y comer **alimentos sanos** y **variados**.

NOTAS



GAMIFICACIÓN

En la actividad seleccionada, se pueden repartir gemas a los alumnos que destaquen en alguno de estos aspectos, al margen de la corrección de la propia actividad:

- Respeto del turno de palabra.
- Orden, limpieza y corrección en la presentación.



APRENDIZAJE COOPERATIVO

Exponer los contenidos de la doble página y las actividades con la estructura **PARADA DE TRES MINUTOS**.

Utilizar la estructura **LÁPICES AL CENTRO** para realizar las actividades.

Debemos fomentar el diálogo y el consenso entre los alumnos y evitar respuestas precipitadas.

Con **NÚMEROS IGUALES JUNTOS**, hacer la puesta en común.



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Lingüístico-verbal

Dialogar con los alumnos acerca de la situación que viven los niños de los países en vías de desarrollo o que sufren una crisis económica, donde muchos de ellos no pueden tomar las cinco comidas recomendadas. Concluir proponiendo medidas que podemos adoptar para ayudar en este tipo de situaciones.

CONTENIDOS

- Características de una dieta sana.
- Necesidades nutricionales de la actividad física.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Aprender a aprender
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Competencias sociales y cívicas

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Comparar la cantidad de alimentos que ingerimos en la comida con la cantidad que tomamos en la cena. Deducir cuál es el criterio que rige esta relación de cantidad.
- Comentar la necesidad de consumir alimentos y agua después de realizar actividades lúdicas o deportivas, teniendo en cuenta la necesidad del cuerpo de recuperar la energía consumida.
- **Actividad 1.** Escribir en el cuaderno la justificación de las respuestas dadas y concretar cómo debemos complementar las comidas; es decir, si comemos pescado, cenaremos carne, y viceversa.
- **Actividad 2.** Comentar con los alumnos las enfermedades causadas por la falta o abuso del consumo de determinados alimentos, como la caries, el escorbuto, la obesidad infantil, etc., y hacer un listado con las consecuencias negativas que tiene para el cuerpo humano una alimentación no saludable.
- **Actividad 3.** Inventar la letra de una canción en la que se incluyan las dos frases de la actividad.
- **Actividad 4.** Repartir o dibujar un horario en la pizarra y hacer un listado de las actividades lúdicas o deportivas que realizan durante la semana y los períodos de tiempo en los que se practican, para comprobar si los horarios, composición y cantidad de alimentos se adecuan a las necesidades energéticas de su cuerpo.



Comemos sano y hacemos ejercicio

1 Tacha el alimento menos adecuado para cada comida.

DESAYUNO	   
COMIDA	   
CENA	   

2 ¿Por qué hay que comer de forma saludable? Colorea.



Para crecer
y hacernos
mayores.



Solo comemos
para no tener
hambre.



Para obtener
la energía que
necesitamos.

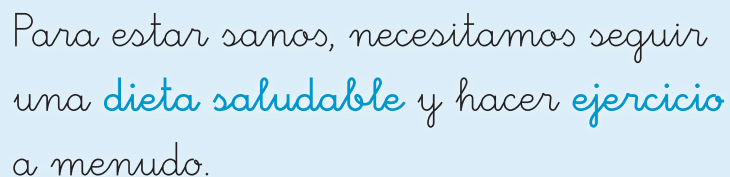
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Explicar a los alumnos la necesidad de hidratarse correctamente antes, durante y después de realizar una actividad física.
- Hacer un dibujo en el cuaderno que exponga las recomendaciones en cuanto a la hidratación.
- Preguntar a los alumnos si conocen el concepto de «comida basura» y que pongan ejemplos. Si no lo conocen, explicar que son alimentos cuya preparación incluye grasas, azúcares, sales y aditivos poco sanos, como colorantes, aromas y edulcorantes, para que resulten más sabrosos. Estos son perjudiciales para la salud, ya que favorecen la obesidad y algunas enfermedades graves para el corazón, como la hipertensión y el colesterol.

3 Marca el hábito de vida saludable.

☐ Comer muchos bollos y practicar poco deporte.

☒ Llevar una dieta sana y hacer ejercicio a menudo.



En la actividad seleccionada, se pueden repartir gemas a los alumnos que destaquen en alguno de estos aspectos, al margen de la corrección de la propia actividad:

- Con la estructura **PARADA DE TRES MINUTOS**, explicar el apartado final y las actividades de la doble página. Hacer solamente una ronda de preguntas.

Cinestésica-corporal

Preguntar a los alumnos por las actividades que realizan dentro y fuera del centro escolar a lo largo de la semana y anotar el tiempo que les dedican. Determinar si ese tiempo es adecuado o no y, en el caso de los alumnos con un estilo de vida más sedentario, pedirles que piensen en alternativas.

CONTENIDOS

- Hábitos de vida saludables.
- Hábitos de higiene.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Antes de realizar las actividades, preguntar a los alumnos qué hacen normalmente antes y después de cada comida. A continuación, destacar la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.
- **Actividad 1.** Antes de resolver la actividad, recordar cómo hay que lavarse las manos y las uñas.
- **Actividad 2.** Visionar los siguientes enlaces de Internet, de la serie Doctor Muelitas, y debatir sobre su contenido.

<http://link.edelvives.es/zouoc>

<http://link.edelvives.es/lkqrd>

- Elaborar un mural con las normas que hay que seguir para tener una alimentación sana, que se centre en los siguientes apartados:
 - Higiene de los alimentos y de las personas.
 - Dieta equilibrada, variada y completa.
 - Número de comidas al día y su distribución.
 - Normas para una mejor digestión.

Una vida sana

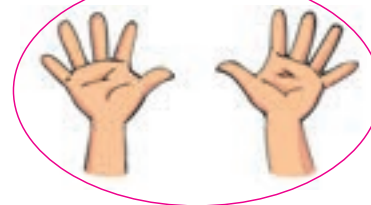
- 1 Colorea de ● los hábitos de higiene saludables.



- 2 Repasa la oración.

Para evitar las caries tengo que lavarme los dientes después de cada comida.

- 3 ¿Qué debes lavarte antes de comer? Rodea.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Recordar a los alumnos la necesidad de lavarse los dientes y la lengua después de cada comida y cómo deben hacerlo. Explicar por qué la falta de una adecuada higiene de la boca produce caries.
- Pedir a los alumnos que observen cómo se sientan sus compañeros en las sillas de la clase y qué postura adoptan al escribir. Compararlos con quienes lo hacen adecuadamente y establecer unas normas correctas para trabajar en el aula.



A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a ponytail, wearing a green long-sleeved shirt. She is sitting on a blue chair, holding a small blue cup to her mouth and drinking. To her left is a bathtub filled with blue water, and a girl with blonde hair is sitting inside the tub, looking up at the girl on the chair.

Comiendo
con
moderación.

Comer bien y hacer ejercicio previenen enfermedades.

Inventar la letra de una canción con las normas de higiene que debemos tener en cuenta para poder mantenernos sanos.

NOTAS

- Uso responsable de los alimentos.
- Conservación y utilización de los alimentos.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

- Pedir a los alumnos que traigan, con la autorización de los padres, alimentos empaquetados con las instrucciones de consumo, composición, etcétera.
- Leer y explicar las indicaciones básicas de las etiquetas.
- Explicar conceptos como «sugerencia de presentación», «cantidad diaria orientativa», etcétera.
- **Actividad 3.** Completar la ficha en el cuaderno, añadiendo algunas recomendaciones para su conservación.

El profesor explicará los pasos que hay que seguir para analizar los alimentos envasados con la estructura **PARADA DE TRES MINUTOS**. Las actividades 2, 3 y 4 se realizarán con **LÁPICES AL CENTRO**.

Lógico-matemático

Explicar la importancia y la necesidad de conservar los productos congelados, así como de no descongelar y congelar varias veces un mismo alimento. Hacer un listado en el cuaderno de las medidas que hay que adoptar para conservar adecuadamente los alimentos congelados e ilustrarlo.

-

- 3** Completa la ficha del alimento anterior.

- ✓ ALIMENTO: yogur
- ✓ INGREDIENTE PRINCIPAL: leche
- ✓ FECHA DE CADUCIDAD: 24/4/2019

- 4 ¿Qué debes hacer con un alimento caducado?
Colorea.

Comerlo.

Guardarlo.

No comerlo.

NOTAS

La comida no se tira

1 Rodea la comida que le sobra al niño.



2 ¿Qué hay que hacer cuando sobra comida? Marca.



Tirlarla a la basura.



Guardarla para otra comida.

3 ¿Crees que todos los niños comen cinco veces al día? Explicalo. *Deben de dar un razonamiento a su respuesta, pueden aportar su experiencia personal.*

CONTENIDOS

- Uso responsable de los alimentos.
- Consumo sostenible y ético de alimentos.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Dividir a los alumnos en grupos de cuatro e iniciar patrullas informativas a la hora del recreo, para explicar a los alumnos de otras clases que no malgasten los alimentos de sus almuerzos y meriendas que no se terminen, ya sea compartiéndolas con los demás o guardándolas y llevándolas a casa.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Comentar con los alumnos cuántas veces no nos terminamos la comida, por qué lo hacemos y cómo, en ocasiones, la comida se tira. Informar a los alumnos sobre los países en los que el acceso a los alimentos es difícil y en los que el hambre es un problema. Preguntarles qué podemos hacer para evitarlo.
- En este enlace, los alumnos pueden aprender algunas de las acciones que se llevan a cabo para luchar contra el hambre en el mundo y concienciarse de la importancia de este problema.

<http://link.edelvives.es/mxqnj>

NOTAS

UNIDAD 1

APRENDIZAJE COOPERATIVO

Realizar el esquema de la actividad 1 aplicando la estructura **MAPA CONCEPTUAL A CUATRO BANDAS**. Cada alumno del equipo se ocupa de una parte del esquema.

Para responder a las preguntas de este apartado, se puede emplear la estructura **1-2-4**. Realizar la corrección **UNO POR TODOS**.

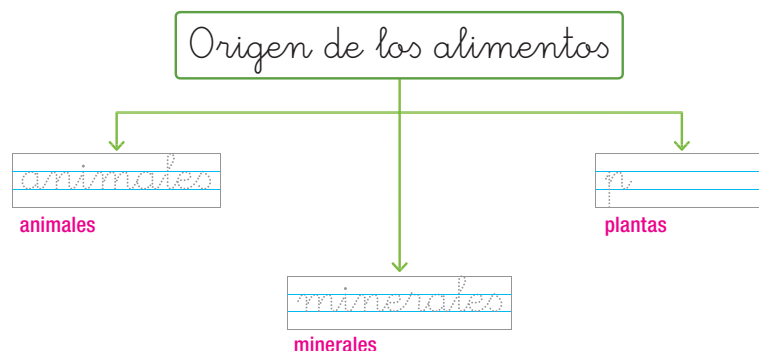
Podemos repasar los contenidos de la unidad empleando la estructura **CADENA DE PREGUNTAS**.

RUTINAS Y DESTREZAS DE PENSAMIENTO





Al finalizar las actividades, se planteará la **ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN** para que cada alumno responda a las siguientes cuestiones: ¿qué he aprendido?, ¿cómo lo he aprendido?, ¿qué me ha resultado fácil?, ¿para qué ha servido?, ¿en qué situación podré aplicar lo que he aprendido?

¡Inolvidable!

1 Repasa y completa el esquema.



2 Escribe una X en la casilla que corresponda.

				
Lo como crudo.	X			X
Lo como cocinado.		X	X	

3 ¿Qué alimento se debe tomar solo de vez en cuando? Colorea.



EVALUACIÓN COMPLEMENTARIA

- Elabora un listado de alimentos que se deben consumir a diario para conseguir una alimentación saludable.
- Completa las siguientes oraciones.
 - Hay alimentos de origen _____, _____ y _____.
 - Algunos los tomamos _____ y otros _____.
 - Debemos tomar _____ comidas al día: el _____, el _____, la _____, la _____ y la _____.
 - Debemos seguir hábitos de _____ saludables para no enfermar, seguir una dieta _____ y hacer _____ a menudo.
- Anota los animales, plantas y minerales de los que se obtienen los alimentos que hay en el frigorífico de tu casa. ¿Cuáles son los que más consumes?

- Poned en común las meriendas que tomáis durante el recreo. Comprobad si son adecuadas según las características de la pirámide de los alimentos y las necesidades energéticas de vuestra actividad física en el colegio.
- De las siguientes propuestas para la merienda, di cuáles son las más equilibradas y saludables.
 - Bocadillo de queso y manzana.
 - Batido de chocolate y bollo envasado.
 - Vaso de leche con tostada y mermelada.
 - Refresco y golosinas.

4 ¿Para qué sirven los alimentos? Marca.

- ☒ Ayudan a crecer.
- ☐ Solo quitan el hambre.
- ☒ Proporcionan energía para vivir.

5 Subraya por qué podemos tener caries.

- Porque no nos lavamos los dientes.
- Porque bebemos poca agua.

6 ¿Quiénes se comportan de forma saludable? Rodea.



SOLUCIONES DE LA EVALUACIÓN COMPLEMENTARIA

- 1 Comprobar con la pirámide de los alimentos si las elecciones son las adecuadas.
- 2 a. animal, planta y mineral. b. frescos y elaborados. c. cinco, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. d. higiene, saludable y ejercicio.
- 3 Cada alumno debe realizar su lista para analizar si los alimentos son saludables.
- 4 Pueden dar varias opciones, ya que pueden merendar diferentes alimentos a lo largo de la semana.
- 5 a y c.
- 6 Proponer soluciones saludables para mejorar las condiciones físicas si no se realiza demasiado ejercicio.
- 7 Pueden diferenciar entre usar cepillo eléctrico o manual.
- 8 Para estar descansados: dormir las horas suficientes, tener rutinas como acostarnos a la misma hora, hacer ejercicio tres horas antes, tomar cenas ligeras, etc. Para no resfriarnos: abrigarnos cuando hace frío, tras hacer ejercicio quitarnos la ropa sudada, etc.
- 9 Ayudarles con ejemplos de frutas, verduras y hortalizas que tengan un sabor dulce, como el maíz, el tomate, la zanahoria, la calabaza, etcétera.
- 10 Sirven para conocer su composición, forma de presentación, de consumo, de conservación, fecha de caducidad, etcétera.
- 11 Pueden exponer lo que cada uno hace en casa y si es correcto según las indicaciones de la lista que han creado.

- 6 Pregunta a los miembros de tu familia qué actividades lúdicas y físicas realizan, así como su práctica semanal. ¿Cómo son los hábitos de sus familiares activos o sedentarios? ¿Por qué?
- 7 En grupos de cuatro, elaborad un mural con indicaciones e ilustraciones acerca de cómo lavarse correctamente los dientes para evitar caries. Comparar el resultado de todos los trabajos.
- 8 Escribe en tu cuaderno las normas que hay que seguir para estar descansados y no resfriarnos.

- 9 Haz un listado de alimentos que tengan un sabor dulce, pero que no estén compuestos por ingredientes artificiales o contengan mucho azúcar.
- 10 ¿Qué información contienen las etiquetas de los alimentos? ¿Cuál es su utilidad?
- 11 ¿Haz una lista con lo que puede ocurrir con los alimentos que no se conservan correctamente. Analiza cómo deben conservarse los alimentos según las indicaciones de las etiquetas.