

JUEGO DE LLAVES PRIMARIA

Educación para la Salud

Elaborando el menú

Con las siguientes actividades conocerás los diferentes tipos de alimentos y su situación en la pirámide nutricional así como la cantidad de azúcar que tienen.

Aprenderás a identificar lo que son hábitos saludables y reconocer los alimentos básicos y necesarios para una equilibrada alimentación.

1. Elaborando el menú.
2. ¿Sabrías ordenar estos alimentos según la cantidad de azúcar que contienen de mayor a menor?
3. Reflexionando... ¿qué conclusiones sacas?



4º Primaria

1. Elaborando el menú.

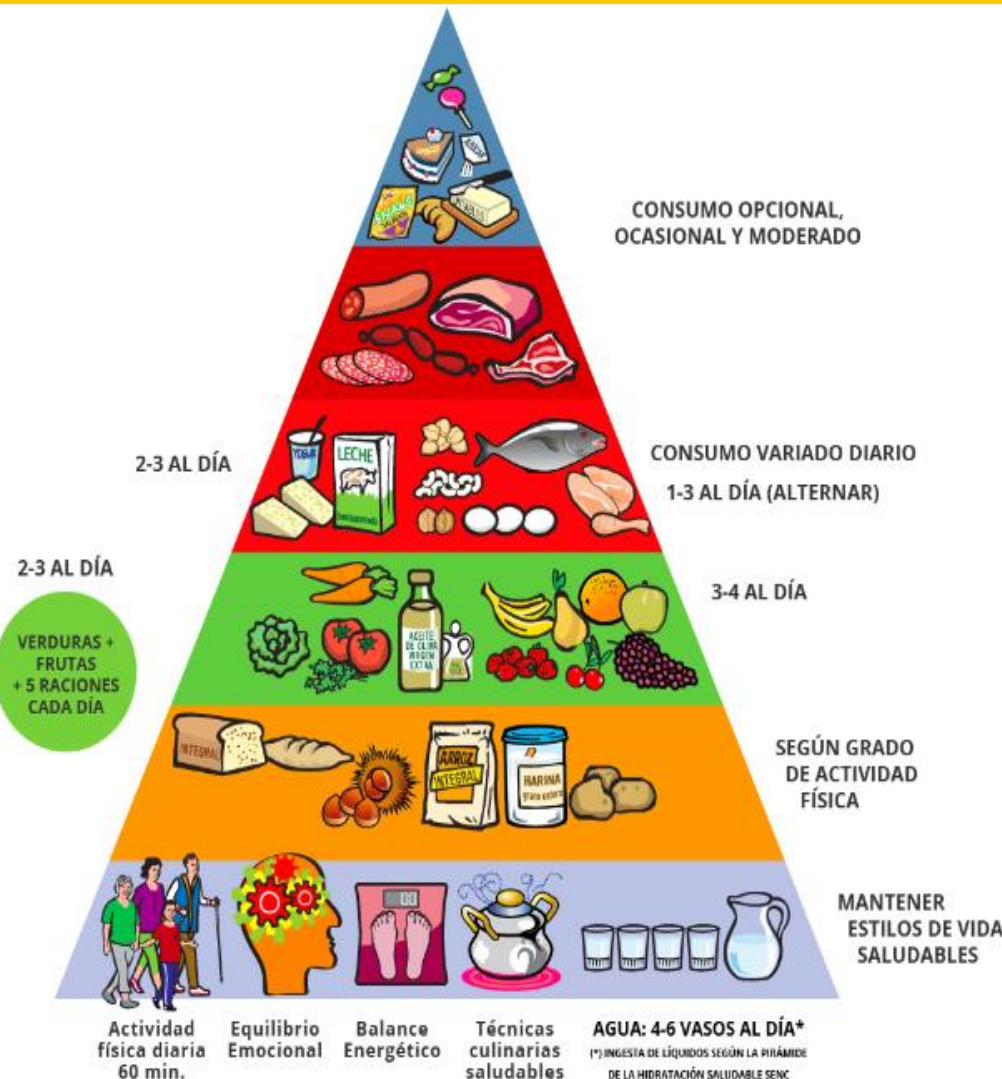
Vuestro colegio el curso que viene va a participar en el proyecto de "desayunos saludables" y os ha propuesto que hagáis una propuesta de desayuno para toda la semana incluido el fin de semana, para que también puedas proponer un desayuno saludable a tu familia.

Sólo tienes tres condiciones:

1. Que no contenga azúcares.
2. Que sea equilibrado.
3. Qué sea nutritivo.

Para diseñar tu propuesta de desayuno puedes ayudarte de la pirámide de los alimentos y del plato de desayuno saludable.





Desayuno

Harina de avena

Leche de 1%

Pan

Yogur bajo en grasa

El grano integral tiene más fibra y más elementos nutritivos.

Las proteínas bajas en grasa son mejores para su corazón y su silueta.

Añada un pedazo de fruta o déjelo vacío.

Cereal frío

Banana

Huevo

Manzana

Mantequilla de mani baja en grasa o natural

Naranja

Requesón

Importante: Sólo use la mitad de su plato: 1/2 de proteína y 1/2 de almidón



¿Cuál es tu propuesta de desayuno?

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARBOHIDRATOS 							
PROTEÍNAS 							
FRUTA VERDURA 							

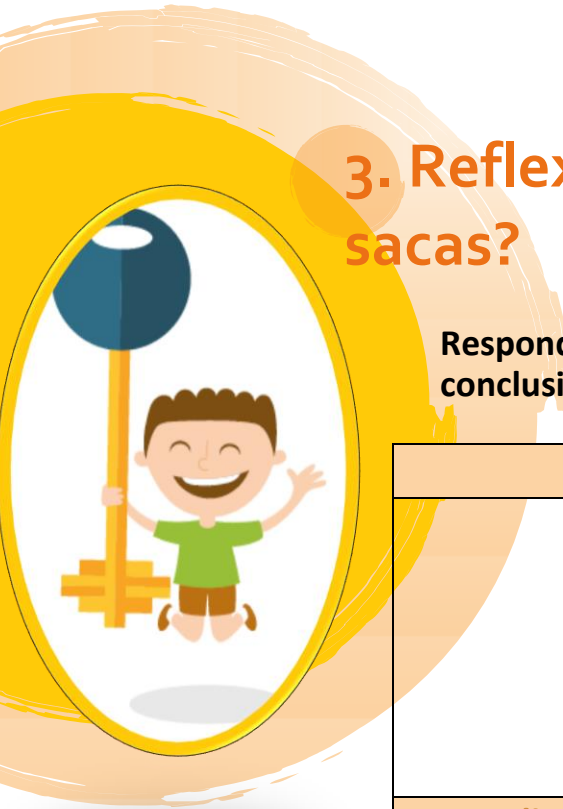
2. ¿Sabrías ordenar estos alimentos según la cantidad de azúcar que contienen de mayor a menor?

Numera los siguientes alimentos de mayor a menor según la cantidad de azúcar que crees que tienen.



3. Reflexionando... ¿Qué conclusiones sacas?

Responde a las siguientes preguntas teniendo en cuentas las conclusiones extraídas en las dos actividades anteriores.



¿Crees que tienes una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada, ¿contribuye a nuestra salud? ¿Por qué?

¿Participas en la elección y elaboración de la comida en casa?

¿Consideras que comes mucho o poco azúcar?

