

Ciclo: 1º
Curso: 1º/2º

TEMA: SER PERSONA:
EL VALOR DE LA SALUD
“La dieta equilibrada en los escolares”



OBJETIVOS

Reconocer los factores de la alimentación que favorecen la salud y los que la perjudican actuando en consecuencia.

ACTIVIDAD

Los alumnos/as pueden asistir a una charla que la imparta un especialista o el mismo profesor/a sobre “*Importancia de la dieta equilibrada en los escolares*”. En la que se haga referencia a la necesidad de una dieta equilibrada para un desarrollo físico e intelectual adecuado y la variedad de alimentos que dicha dieta debe contener. Así mismo, hacer referencia a los prejuicios causados por los alimentos de fabricación industrial, como bollería, golosinas, etc...

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El tema de la salud, debemos procurar la motivación del alumno/a a partir de su experiencia previa, ya que es así como las personas construyen sus conocimientos, a partir de sus propias ideas. Por esto, la educación para la salud requiere métodos activos, que faciliten a los alumnos/as un trabajo autónomo en el que a partir de sus problemas concretos sean capaces de analizar la realidad de forma reflexiva. Aprovechar los temas relacionados con la salud del Conocimiento o del Medio

MATERIALES

Ficha 1: Pirámides de alimentos.
Materiales curriculares, Innova. Mi, tú, nuestra salud. Educación Primaria.
Carpetas aprendo a comer. Educación Infantil y Primaria.
Libro de texto del alumnado de diferentes editoriales.

EVALUACIÓN / SUGERENCIAS

Indicador de evaluación: Mejora del conocimiento de los alimentos favorecedores de la salud.

Ficha 1ª
"Pirámide de la alimentación"

AZÚCAR Y DULCES



**ACEITE DE OLIVA,
MANTEQUILLA**



**CARNE, HUEVOS,
PESCADO Y
LEGUMBRES**



VERDURAS

**LECHE, YOGUR
Y QUESOS**



FRUTAS



PAN, CEREALES, ARROZ, PASTAS Y TUBÉRCULOS