



UNIDADE 1. A comer!

PROGRAMACIÓN

Contidos

Criterios de avaliación

Os alimentos: clasificación e consumo.	1. Clasificar os alimentos segundo a súa orixe.	
Hábitos de alimentación. A dieta equilibrada.	2. Identificar os alimentos que compoñen unha dieta sa e equilibrada.	
Os alimentos: a súa función no organismo.	3. Comprender a función que teñen os alimentos no organismo.	
Saúde e enfermidade. As prácticas saudables.	4. Coñecer e valorar a relación entre o benestar e a práctica de determinados hábitos: alimentación variada e exercicio físico.	
	5. Coñecer e valorar a relación entre o benestar e a práctica de determinados hábitos: hixiene persoal e descanso diario.	
	6. Relacionar as prácticas de vida co adecuado funcionamento do corpo e adoptar estilos de vida saudables.	
Seguridade alimentaria e prevención de enfermidades.	7. Coñecer medidas de seguridade alimentaria básicas: a data de caducidade dos alimentos.	
Valora a comida que consome.	8. Comprender o desperdicio de comida.	

Estándares de aprendizaxe avaliáveis	Páxinas do LA	Competencias clave	Avaliación
1.1 Distingue os alimentos segundo a súa orixe: animal, vexetal e mineral.	16		LA: act. 1 páx. 26 AC: acts. 2 e 3
1.2 Diferencia os alimentos frescos dos elaborados.	17		LA: act. 2 páx. 26 AC: acts. 2 e 9
2.1 Coñece as comidas do día.	18		LA: act. 3 páx. 26 AC: act. 1
2.2 Identifica os alimentos necesarios para unha alimentación saudable.	19		AC: act. 2
3.1 Recoñece os alimentos como fonte de enerxía e que posibilitan o crecemento.	20		LA: act. 4 páx. 27
4.1 Recoñece algún dos elementos dunha dieta equilibrada e selecciónaos entre varios.	20		AC: acts. 4 e 5
4.2 Identifica estilos de vida saudables: exercicio físico e alimentación variada.	20-21		LA: acts. 2, 3 e 6 páxs. 26 e 27
5.1 Identifica hábitos saudables para manter o corpo san e previr enfermidades: actividade física, aseo corporal, lavado de alimentos e alimentación saudable.	22-23		LA: acts. 3, 5 e 6 páxs. 26 e 27
6.1 Recoñece estilos de vida saudables e os seus efectos sobre o coidado e o mantemento do corpo humano.	22-23		LA: acts. 5 e 6 páxs. 26 e 27 AC: acts. 6 e 8
7.1 Desenvolve hábitos para a prevención de enfermidades.	22-24		LA: act. 5 páx. 27 AC: acts. 6 e 7
8.1 Comprende que a comida que sobra non debe tirarse.	25		AC: acts. 10 e 11

NOTA: LA: Libro do alumno AC: Avaliación complementaria (Proposta didáctica)

CONSIDERACIÓNS PARA A UNIDADE

CONTIDOS PREVIOS

- Os alimentos.
- Normas hixiénicas e de conduta nun restaurante.
- Definición de comida sa.

ELEMENTOS TRANSVERSAIS

- Actividade física
- Dieta equilibrada.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

Antes de traballar a dobre páxina motivadora da unidade, propoñerlles aos alumnos un xogo de rol, en que terán que poñerse no papel dos profesionais que traballan nunha cociña.

En grupos, repartir diferentes papeis de profesores e de estudantes de hostalería e pedirles que representen unha clase de cociña, onde deben elaborar pratos que lles gusten aos nenos.

Despois da representación, debater sobre de se as receitas propostas son saudables.

Extraer a información que nos achega a dobre páxina motivadora e preguntarles aos alumnos que establecementos de alimentación frecuentan e cales son os alimentos que compran.

Ampliar a información das fotografías da motivadora con láminas de pirámides de alimentos e de recomendacións para unha dieta sa (adoitan estar dispoñibles nos centros de saúde), relacionados con hábitos de hixiene.

As principais dificultades nesta unidade poden aparecer á hora de analizar, xunto cos alumnos, a información das etiquetas dos alimentos, así como á hora de redactar e de copiar receitas, xa que os alumnos non teñen un adecuado desenvolvemento da lectoescritura, ou tamén debido a que a información das etiquetas non é suficientemente clara.

1

A COMER!



Que froita
elixirías para a
merenda?


 **SABER**

Con esta pregunta preténdese que os alumnos observen as froitas, as verduras e as hortalizas que podemos atopar nas froiterías e que lle comenten ao resto dos compañeiros a súa froita preferida.

A partir das respostas pódese facer fincapé en que as froitas son un alimento saudable e débense tomar a diario.

Trasnos, no mundo real, as persoas aliméntanse e fan exercicio. Queredes saber como?

Como te sentes cando fas deporte?



Que alimento está preparando?



SABER SER

A partir da pregunta formulada é interesante motivar os alumnos a facer deporte, pois é un hábito saudable que nos fai sentir ben, facilita as relacións con outras persoas e é divertido.

SABER FACER

Os alumnos poden pescudar que o neno da fotografía está preparando pan ao observar como amasa a fariña.

Poden relacionar esta práctica con algunha experiencia propia na que preparen algún alimento, e explicarlles aos seus compañeiros que ingredientes utilizaron e como o prepararon.

GAMIFICACIÓN

Ao comezo da unidade traballárase oralmente cos alumnos para descubrir entre todos se nos alimentamos de forma saudable e se facemos exercicio.

Tanto nesta parte como na resolución das preguntas vinculadas ás imaxes, pódense repartir xemas por algún destes aspectos:

- Relación espontánea do contido cunha experiencia ou cun coñecemento previo.
- Respecto da quenda de palabra.

Suxírese que as recompensas gañadas aquí vaian ao cofre da clase.

APRENDIZAXE COOPERATIVA

Para analizar as tres imaxes e responder as preguntas, empregar a estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**.

Aplicar **TRABALLO POR PARELLAS** para responder as preguntas. Ao acabar, facer unha posta en común coa estrutura **UN POR TODOS**.

INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Visual-espacial

Visionar os seguintes vídeos que o profesor detén en varios momentos para analizar e debater que adoitan comer na casa de cada un dos grupos de alimentos.

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

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

Intrapersoal

A través dun anuncio de alimentos pouco saudables, analizar o produto e o que acontece se se come en exceso (aperitivos salgados, doces ou comida rápida). Proxéctase na clase e analízase de que están feitos estes alimentos, cantas veces os consomen, etc. Que consecuencias ten o seu consumo no teu organismo?

RUTINAS E DESTREZAS DE PENSAMENTO

Seguindo a estrutura de **VEXO, PENSO, PREGÚNTOME**, pediráselles aos alumnos que observen a imaxe da páxina 14, que describan o que ven nela, que enumeren todo o que lles suxire e, finalmente, ao fío de todo iso, que formulen preguntas que lles gustaría resolver. Suxírese ir completando o organizador visual correspondente ao longo do desenvolvemento.

CONTIDOS

- A orixe dos alimentos: animal, vexetal ou mineral.
- Procesamento dos alimentos: frescos e elaborados.

COMPETENCIAS CLAVE

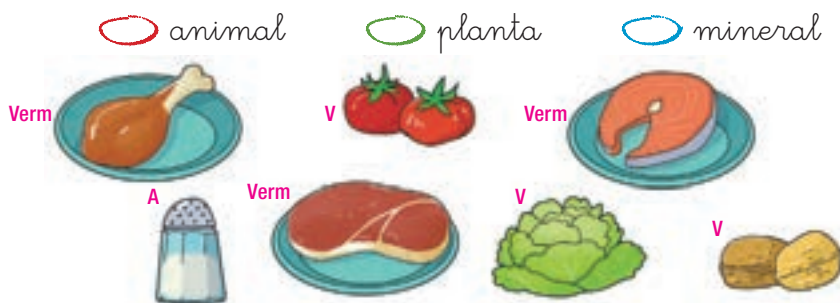
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- Comunicación lingüística.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

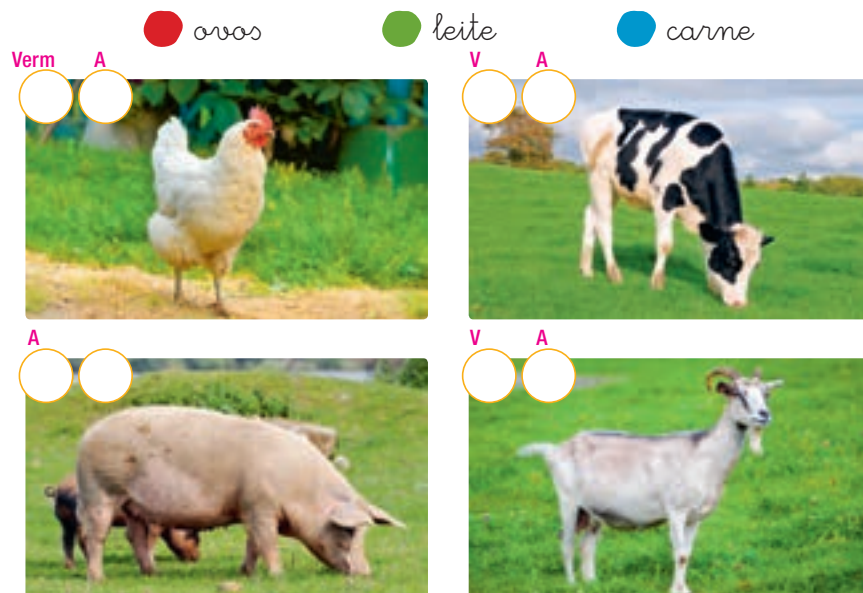
- Pedirles aos alumnos que traian folletos publicitarios con fotografías de alimentos. Recortar os que máis lles gusten e preguntarles pola súa procedencia; concluir deducindo que todos os alimentos teñen unha orixe: animal, planta ou mineral.
- Explicar o concepto de mineral e a necesidade que teñen os seres vivos de inxerir minerais para que o corpo funcione correctamente.
- **Actividade 1.** Elaborar un mural en que os alumnos peguen fotografías ou debuxos de alimentos de orixe animal, vexetal e mineral.
- **Actividade 2.** Poñer exemplos doutros animais dos que obtemos alimentos, como a cabra, o coello, o paspallás, etc.
- **Actividade 3.** Recortar imaxes de alimentos crus e de alimentos cociñados, clasificalas e pegalas no caderno.
- **Actividade 4.** Comentar cos alumnos a variedade de queixos que existe. Pedirles que investiguen a procedencia dalgúns dos que consomen eles habitualmente e que digan o seu nome, o seu ingrediente básico e o seu lugar de procedencia.

Descubrimos os alimentos

1 De onde obtemos estes alimentos? Rodea.



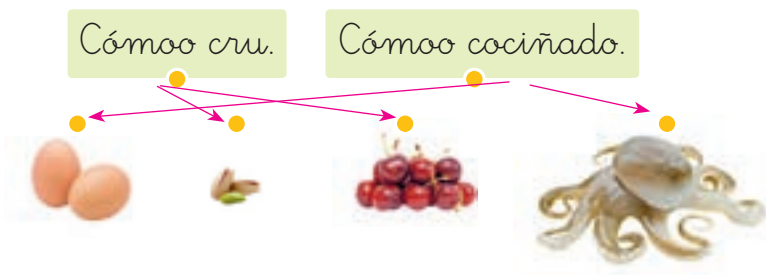
2 Que alimentos frescos nos proporcionan? Colorea.



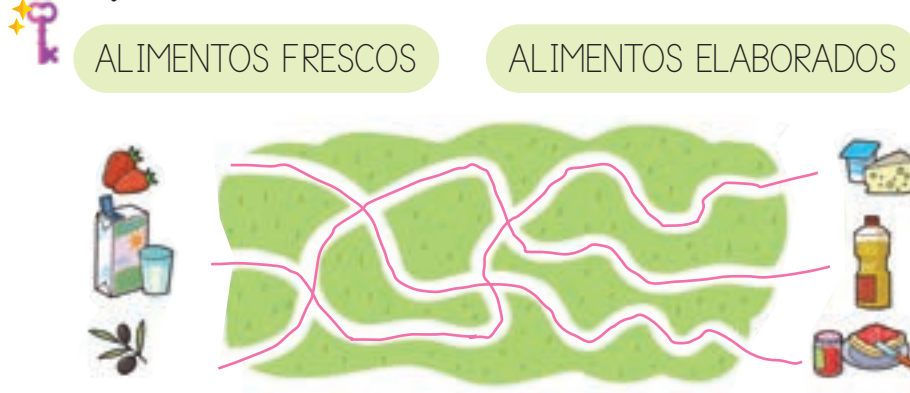
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Preguntarles aos alumnos que alimentos proceden do mar e clasificalos segundo sexan de orixe animal ou de orixe vexetal.
- Establecer un diálogo cos alumnos acerca dos alimentos que comen os animais, dos que, á súa vez, nos alimentamos nós (tomar como exemplo os animais da actividade 2). Falar da importancia que ten que estes animais estean sans, que se alimenten adecuadamente, que fagan «deporte» e que visiten o veterinario, para que, cando nós os comamos, non enfermemos.

3 Relaciona segundo o comas cru ou cocinado.



4 Sigue os camiños e descubre.



Os alimentos proceden de **animais**, de **plantas** e de **minerais**. Algúns tomámoslos **frescos**, e outros, **elaborados**.

GAMIFICACIÓN

Na actividade seleccionada, pódese repartir xemas aos alumnos que destaquen nalgún destes aspectos, á marxe da corrección da propia actividade:

- Orde, limpeza e corrección na presentación.
- Concentración e esforzo.

APRENDIZAXE COOPERATIVA

Explicar os tipos de alimentos e as preguntas da dobre páxina coa estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**. Cada equipo poderá formular unha pregunta.

Realizar as actividades coa estrutura **FOLIO XIRATORIO**. Os alumnos de cada equipo poden cambiar de quenda nunha mesma pregunta. Para a corrección, usar **NÚMEROS IGUAIS XUNTOS**.

INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Lingüístico-verbal

Razoar cos alumnos sobre como debemos coidar os animais e as plantas dos que obtemos alimentos, para que estean sans e coidados.

Pedirlles que fagan debuxos que expliquen as medidas que hai que adoptar para coidar adecuadamente os animais e as plantas.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que debemos comer?

1 Ordena as comidas do día. Escribe do 1 ao 5.



5



ceia

3



xantar

4



merenda

2



media mañá

1



almorzo

2 Que alimentos tomarías no almorzo? Rodea.



CONTIDOS

- Necesidades alimentarias e comidas.
- Características dos alimentos.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.
- Competencias sociais e cívicas.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

- **Actividade 1.** Dividir a clase en cinco grupos, repartir as cinco comidas que deben facerse diariamente e pedirles aos alumnos que elaboren distintas propostas para a comida que lles tocasse.
- **Actividade 2.** Preguntarlles aos alumnos que almorzaron na casa e que alimentos traen ao colexio para comer á hora do recreo. Posteriormente comparalos coa pirámide de alimentos da páxina 19 e decidir se son adecuados, segundo o que se indica nela.
- A partir das clasificacións e das fotografías dos alimentos traballadas na dobre páxina anterior, explicar as carnes vermellas e brancas, o peixe azul e branco, as verduras, as hortalizas e os legumes, a froita fresca e os froitos secos, para expoñer, a continuación, a ilustración da pirámide alimentaria. Explicar por que a pirámide alimentaria ten esa forma, por que os alimentos están dispostos así e xustificar a necesidade de tomar algúns deles con regularidade.
- **Actividade 3.** Elaborar un mural nun papel continuo, en que se inclúa unha pirámide dos alimentos como a da actividade 3. Pedirlles aos alumnos que traian fotografías de alimentos para clasificalos e pegalos na pirámide. Colgar o mural na clase ou no corredor.
- Pedirlles aos alumnos que pensen nas súas comidas preferidas e nos alimentos que as compoñen, e que os clasifiquen segundo procedan de animais ou de plantas.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Motivar os alumnos para que elaboren na casa unha receita de cociña sinxela e fagan unha reportaxe, se é posible con fotos, do proceso que seguiron. Pedirlles que conten na clase como o fixeron, que indiquen os ingredientes que utilizaron e que os clasifiquen na pirámide dos alimentos.
- O chocolate é un dos alimentos preferidos dos alumnos. Visitar cos alumnos a seguinte páxina web, que explica o proceso de fabricación do chocolate.

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

Con axuda do profesor, poderán resumir este proceso de elaboración e facer un debuxo para cada unha das fases.

3 Observa os grupos de alimentos e repasa.



Debemos realizar *cinco* comidas ao día e comer *alimentos sans* e *variados*.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GAMIFICACIÓN

Na actividade seleccionada, pódese repartir xemas aos alumnos que destaquen nalgún destes aspectos, á marxe da corrección da propia actividade:

- Respecto da quenda de palabra.
- Orde, limpeza e corrección na presentación.

APRENDIZAXE COOPERATIVA

Expoñer os contidos da dobre páxina e as actividades coa estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**.

Utilizar a estrutura **LAPIS AO CENTRO** para realizar as actividades.

Debemos fomentar o diálogo e o consenso entre os alumnos e evitar respostas precipitadas.

Con **NÚMEROS IGUAIS XUNTOS**, facer a posta en común.

INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Lingüístico-verbal

Dialogar cos alumnos sobre a situación que viven os nenos dos países en vías de desenvolvemento ou que sofren unha crise económica, onde moitos deles non poden tomar as cinco comidas recomendadas.

Concluír proponendo medidas que podemos adoptar para axudar neste tipo de situacións.

CONTIDOS

- Características dunha dieta sa.
- Necesidades nutricionais da actividade física.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- Aprender a aprender.
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.
- Competencias sociais e cívicas.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

- Comparar a cantidade de alimentos que inxerimos na comida coa cantidade que tomamos na cea. Deducir cal é o criterio que rexe esta relación de cantidade.
- Comentar a necesidade de consumir alimentos e auga despois de realizar actividades lúdicas ou deportivas, tendo en conta a necesidade do corpo de recuperar a enerxía consumida.
- **Actividade 1.** Escribir no caderno a xustificación das respostas dadas e concretar como debemos complementar as comidas; é dicir, se comemos peixe, cearemos carne, e viceversa.
- **Actividade 2.** Comentar cos alumnos as enfermidades causadas pola falta ou polo abuso do consumo de determinados alimentos, como a carie, o escorbuto, a obesidade infantil, etc., e facer unha lista coas consecuencias negativas que ten para o corpo humano unha alimentación non saudable.
- **Actividade 3.** Inventar a letra dunha canción na que se inclúan as dúas frases da actividade.
- **Actividade 4.** Repartir ou debuxar un horario no encerado e facer unha lista das actividades lúdicas ou deportivas que realizan durante a semana e os períodos de tempo en que se practican, para comprobar se os horarios, a composición e a cantidade de alimentos se adecúan ás necesidades enerxéticas do seu corpo.

Comemos san e facemos exercicio

1 *Risca o alimento menos aceptado para cada comida*

ALMORZO	
XANTAR	
CEA	

2 *Por que hai que comer de forma saudable? Colorea.*

Para crecer e facermos maiores.

Só comemos para non ter fame.

Para obter a enerxía que necesitamos.

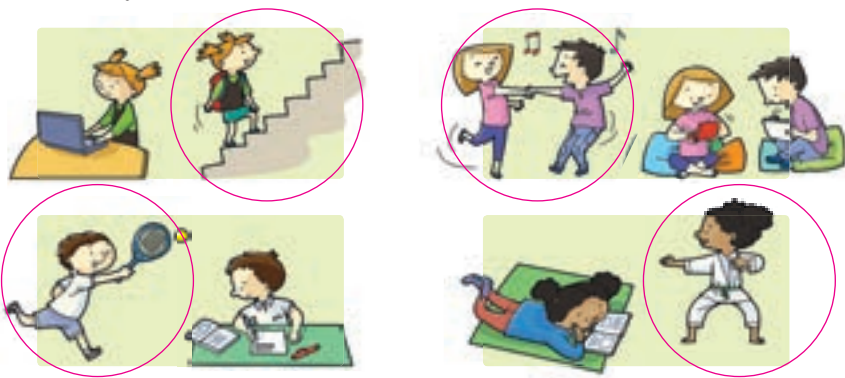
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Explicarlles aos alumnos a necesidade de hidratarse correctamente antes, durante e despois de realizar unha actividade física.
- Facer un debuxo no caderno que expoña as recomendacións en canto á hidratación.
- Preguntarlles aos alumnos se coñecen o concepto de «comida lixo» e que poñan exemplos. Se non o coñecen, explicarlles que son alimentos cuxa preparación inclúe graxas, azucres, sales e aditivos pouco sans, como colorantes, aromas e edulcorantes, para que resulten máis saborosos. Estes son prexudiciais para a saúde, xa que favorecen a obesidade e algunhas enfermidades graves para o corazón, como a hipertensión e o colesterol.

3 Marca o hábito de vida saudable.

- Comer moitos bolos e practicar pouco deporte.
- Levar unha dieta sa e facer exercicio a miúdo.

4 Cando gastamos máis enerxía? Rodea en cada caso.



Para estar sans, necesitamos seguir unha **dieta saudable** e facer **exercicio** a miúdo.

KEY GAMIFICACIÓN

Na actividade seleccionada, pódese repartir xemas aos alumnos que destaquen nalgún destes aspectos, á marxe da corrección da propia actividade:

- Finalización da tarefa a tempo.
- Emprego dalgúna palabra nova.

PEOPLE APRENDIZAXE COOPERATIVA

Coa estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**, explicar o apartado final e as actividades da dobre páxina. Facer soamente unha rolda de preguntas.

Usar a estrutura **1-2-4** para resolver as actividades. Para corrixilas, empregar **O NÚMERO**.

PEOPLE INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Cenestésico-corporal

Preguntarlles aos alumnos polas actividades que realizan dentro e fóra do centro escolar ao longo da semana e anotar o tempo que lles dedican. Determinar se ese tempo é adecuado ou non e, no caso dos alumnos cun estilo de vida máis sedentario, pedirlles que pensen en alternativas.

NOTAS

CONTIDOS

- Hábitos de vida saudables.
- Hábitos de hixiene.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- Competencias sociais e cívicas.
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

- Antes de realizar as actividades, preguntarlles aos alumnos que fan normalmente antes e despois de cada comida. A continuación, destacar a importancia da hixiene na prevención de enfermidades.
- **Actividade 1.** Antes de resolver a actividade, recordar como hai que lavar as mans e as uñas.
- **Actividade 2.** Visionar os seguintes enlaces de Internet, da serie *Doctor Muelitas*, e debater sobre o seu contido.

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

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

- Elaborar un mural coas normas que hai que seguir para unha alimentación sa, que se centre nos seguintes apartados:
 - Hixiene dos alimentos e das persoas.
 - Dieta equilibrada, variada e completa.
 - Número de comidas ao día e a súa distribución.
 - Normas para unha mellor dixestión.

Unha vida sa

1 Colorea de ● os hábitos de hixiene saudables.



2 Repasa a oración.

Para evitar a carie, teño que lavar os ^{dentes} despois de cada _{comida}.

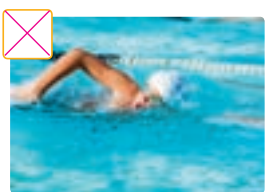
3 Que debes lavar antes de comer? Rodea.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Recordarlles aos alumnos a necesidade de lavar os dentes e a lingua despois de cada comida e como deben facelo. Explicar por que a falta dunha adecuada hixiene da boca produce carie.
- Pedirlles aos alumnos que observen como se sentan os seus compañeiros nas cadeiras da clase e que postura adoptan ao escribir. Comparalos cos que o fan adecuadamente e establecer unhas normas correctas para traballar na aula.

4 Quem mellora a súa saúde física? Marca.



5 Como poden previr o que lles pasa? Une.



Durmindo
as horas
necesarias.

Abrigándose
cando vai
frío.

Comendo
con
moderación.

Comer ben e facer exercicio prevén
enfermidades.

GAMIFICACIÓN

Na actividade seleccionada, pódese repartir xemas aos alumnos que destaquen nalgún destes aspectos, á marxe da corrección da propia actividade:

- Finalización da tarefa a tempo.
- Atención e cumprimento das indicacións para resolver a tarefa.

APRENDIZAXE COOPERATIVA

Os contidos da dobre páxina expoñeranse coa estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**. Cada equipo poderá formular unha pregunta.

Responder ás preguntas coa estrutura **TRABALLO POR PARELLAS**. Cambiar a composición das parellas ao finalizar as actividades. Facer a posta en común co **UN POR TODOS**.

INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Musical

Inventar a letra dunha canción coas normas de hixiene que debemos ter en conta para poder manternos sans.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONTIDOS

- Uso responsable dos alimentos.
- Conservación e utilización dos alimentos.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- Competencias sociais e cívicas.
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

- Pedirlles aos alumnos que traian, coa autorización dos pais, alimentos empacados coas instrucións de consumo, a composición, etc.
- Ler e explicar as indicacións básicas das etiquetas.
- Explicar conceptos como «suxestión de presentación», «cantidade diaria orientadora», etc.
- **Actividade 3.** Completar a ficha no caderno e engadir algunhas recomendacións para a súa conservación.

APRENDIZAXE COOPERATIVA

O profesor explicará os pasos que hai que seguir para analizar os alimentos envasados coa estrutura **PARADA DE TRES MINUTOS**. As actividades 2, 3 e 4 realizaranse con **LAPIS AO CENTRO**.

INTELIXENCIAS MÚLTIPLES

Lóxico-matemática

Explicar a importancia e a necesidade de conservar os produtos conxelados, así como de non desconxelar e conxelar varias veces un mesmo alimento. Facer unha lista no caderno das medidas que hai que adoptar para conservar adecuadamente os alimentos conxelados e ilustralo.

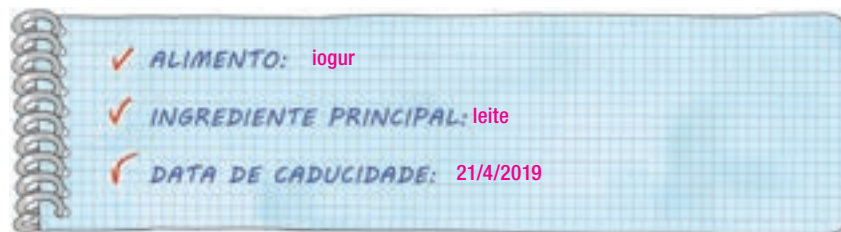
A etiqueta dos alimentos

1 Observa a etiqueta deste alimento.



2 Rodea o seu ingrediente e a data de caducidade.

3 Completa a ficha do alimento anterior.



4 Que debes facer cun alimento caducado? Colorea.

Comelo.

Gardalo.

Non comelo.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

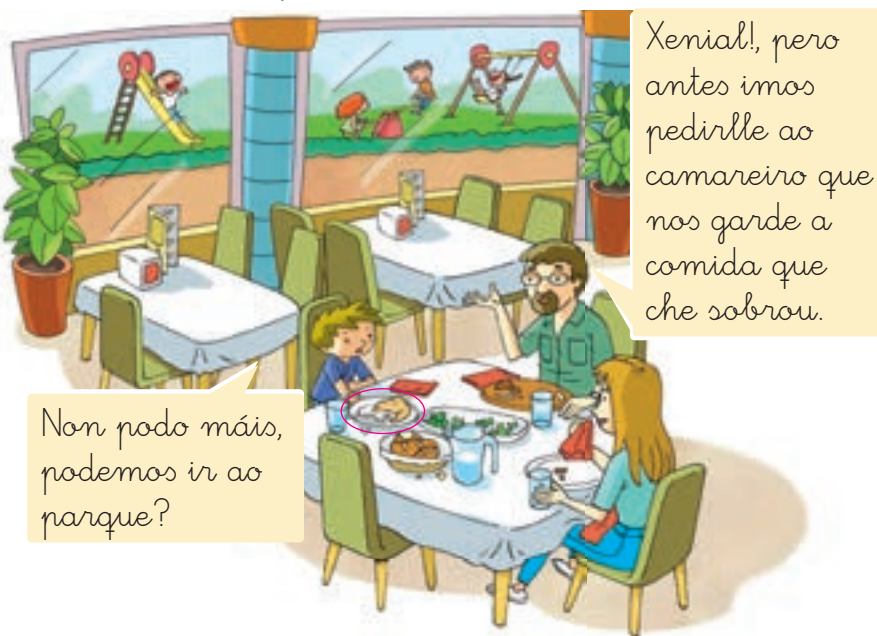
.....

.....

.....

A comida non se tira

1 Rodea a comida que lle sobra ao neno.



Xenial!, pero antes imos pedirlle ao camareiro que nos garde a comida que che sobrou.

Non podo máis, podemos ir ao parque?

2 Que hai que facer cando sobra comida? Marca.

Tírala ao lixo.

Gardala para outra comida.

3 Cres que todos os nenos comen cinco veces ao día?

Explicaos. **Deben de dar un razoamento á súa resposta, poden achegar a súa experiencia persoal.**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Comentar cos alumnos cantas veces non acabamos a comida, por que o facemos e como, en ocasións, a comida se tira. Informar os alumnos sobre os países nos que o acceso aos alimentos é difícil e nos que a fame é un problema. Preguntarlles que podemos facer para evitalo.
- Neste enlace, os alumnos poden aprender algunhas das accións que se levan a cabo para loitar contra a fame no mundo e concienciarse da importancia deste problema.

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

CONTIDOS

- Uso responsable dos alimentos.
- Consumo sostible e ético de alimentos.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencias sociais e cívicas.
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.

SUXESTIÓNS METODOLÓXICAS

- Dividir os alumnos en grupos de catro e iniciar patrullas informativas á hora do recreo, para explicarlles aos alumnos doutras clases que non malgasten os alimentos das súas merendas que non acaben; que os compartan cos demais ou que os garden e os leven para a casa.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

APRENDIZAXE COOPERATIVA

Realizar o esquema da actividade 1 aplicando a estrutura **MAPA CONCEPTUAL A CATRO BANDAS**. Cada alumno do equipo ocúpase dunha parte do esquema.

Para responder ás preguntas deste apartado, pódese empregar a estrutura **1-2-4**. Realizar a corrección **UN POR TODOS**.

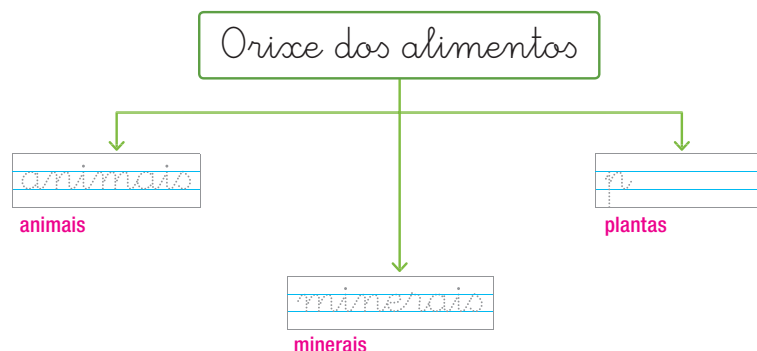
Podemos repasar os contidos da unidade empregando a estrutura **CADEA DE PREGUNTAS**.

RUTINAS E DESTREZAS DE PENSAMENTO

Ao finalizar as actividades, presentarase a **ESCALEIRA DA METACOGNICIÓN** para que cada alumno responda ás seguintes cuestións: que aprendín?, como o aprendín?, que me resultou fácil?, para que serviu?, en que situación poderei aplicar o que aprendín?

Inesquecible!

1 Repasa e completa o esquema.



2 Escribe un X na casa que corresponda.

Cómos cru.	X			X
Cómos cocinado.		X	X	

3 Que alimento se debe tomar só de vez en cando? Colorea.



AVALIACIÓN COMPLEMENTARIA

- Elabora unha lista de alimentos que se deben consumir a diario para conseguir unha alimentación saudable.
- Completa as seguintes oracións.
 - Hai alimentos de orixe _____, _____ e _____.
 - Algúns tomámoslos _____ e outros _____.
 - Debemos tomar _____ comidas ao día: o _____, a _____, o _____, a _____ e a _____.
 - Debemos seguir hábitos de _____ saudables para non enfermarse, seguir unha dieta _____ e facer _____ a miúdo.
- Anota os animais, as plantas e os minerais dos que se obteñen os alimentos que hai no frigorífico da túa casa. Cales son os que máis consumes?

- Poñede en común as merendas que tomades durante o recreo. Comprobade se son adecuadas segundo as características da pirámide dos alimentos e as necesidades enerxéticas da actividade física que realizades no colexio.
- Das seguintes propostas para a merenda, di cales son as máis equilibradas e saudables.
 - Bocadillo de queixo e mazá.
 - Batido de chocolate e bolo envasado.
 - Vaso de leite con torrada e marmelada.
 - Refresco e larpeiradas.

4 Para que serven os alimentos? Marca.

- Axudan a crecer.
- Só quitan a fame.
- Proporcionan enerxía para vivir.

5 Subliña por que podemos ter carie.

- ▶ Porque non lavamos os dentes.
- ▶ Porque bebemos pouca auga.

6 Quen se comporta de forma saudable? Rodea.



SOLUCIÓNS DA AVALIACIÓN COMPLEMENTARIA

- 1 Comprobar coa pirámide dos alimentos se as eleccións son as adecuadas.
- 2 **a.** animal, vexetal e mineral. **b.** frescos e elaborados. **c.** cinco, almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea. **d.** hixiene, saudable e exercicio.
- 3 Cada alumno debe realizar a súa lista para analizar que deberá comprobar con axuda da pirámide dos alimentos se son saudables.
- 4 Poden dar varias opcións, xa que poden merendar diferentes alimentos ao longo da semana.
- 5 a e c.
- 6 Propoñer solucións saudables para mellorar as condicións físicas se non se realiza demasiado exercicio.
- 7 Poden diferenciar entre usar cepillo eléctrico ou manual.
- 8 Para estar descansados: durmir as horas suficientes, ter rutinas como deitarnos á mesma hora, facer exercicio tres horas antes, tomar ceas lixeiras, etc. Para non arrefriarnos: abrigarnos cando vai frío, tras facer exercicio quitar a roupa suada, etc.
- 9 Axudarlles con exemplos de froitas, verduras e hortalizas que teñan un sabor doce, como o millo, o tomate, a cenoria, a cabaza, etc.
- 10 Serven para coñecer a súa composición, forma de presentación, de consumo, de conservación, data de caducidade, etc.
- 11 Poden expoñer o que cada un fai na casa e se é correcto segundo as indicacións da lista que crearon.

- 6 Pregúntalles aos membros da túa familia que actividades lúdicas e físicas realizan, así como a súa práctica semanal. Como son os hábitos dos seus familiares, son activos ou sedentarios? Por que?
- 7 En grupos de catro, elaborade un mural con indicacións e ilustracións acerca de como lavar correctamente os dentes para evitar caries. Comparar o resultado de todos os traballos.
- 8 Escribe no teu caderno as normas que hai que seguir para estar descansados e non arrefriarnos.

- 9 Fai unha lista de alimentos que teñan un sabor doce, pero que non estean compostos por ingredientes artificiais ou conteñan moito azucre.
- 10 Que información conteñen as etiquetas dos alimentos? Cal é a súa utilidade?
- 11 Fai unha lista co que pode acontecer cos alimentos que non se conservan correctamente. Analiza como deben conservarse os alimentos segundo as indicacións das etiquetas.