



03

TUTORÍA

FICHA PROFESORADO
DESARROLLO
DOCUMENTOS: PDF

INGLÉS

FICHA PROFESORADO
DESARROLLO
DOCUMENTOS: PDF

CONOCIMIENTO DEL MEDIO

FICHA PROFESORADO
DESARROLLO
DOCUMENTOS: PDF

EDUCACIÓN FÍSICA

FICHA PROFESORADO
DESARROLLO
DOCUMENTOS: PDF

PRIMARIA

Tercer Ciclo



FICHA DEL PROFESORADO

❖ Primera Sesión

Tiempo. Una sesión de tutoría de una hora aproximadamente.

❖ Objetivos

- ◆ Tomar conciencia de la importancia de una correcta alimentación.
- ◆ Establecer una relación entre alimentación adecuada y salud.

❖ Contenidos conceptuales

- ◆ Los alimentos, necesidades y frecuencia de consumo.
- ◆ La encuesta.

❖ Contenidos procedimentales

- ◆ Obtención de información a partir de un texto dado.
- ◆ Elaboración de una dieta personal.
- ◆ Expresar oralmente los conceptos trabajados.

❖ Contenidos actitudinales

- ◆ Interés por conocer la importancia de la alimentación adecuada.
- ◆ Potenciar hábitos de consumo adecuado.

❖ Metodología y evaluación

- ◆ Participación e interés mostrado en las actividades planteadas.
- ◆ Potenciación de hábitos y actitudes relacionados con una sana alimentación.

❖ Materiales

- ◆ Textos, fichas de actividades, colores.

Primera parte

Presentación de la encuesta ¿Cómo te alimentas?

Cada alumno/a de forma personal contestará a cada una de las cuestiones que se plantean en dicha encuesta.

Segunda parte

El Profesor/a dará el documento "Priorizando Alimentos" al alumnado, que se reunirán en parejas para leerlo y extraer los datos que posteriormente les permitirán elaborar su menú.

Tercera Parte

Una vez acabada la lectura también por parejas deberán elaborar un menú del día teniendo como base el documento leído y la pirámide de alimentación que proponemos.

Cuarta Parte

Exposición del menú realizado y comentarios al respecto.





IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 33-34-35**

TUTORÍA

ACTIVIDADES

Actividad 1.

¿CÓMO TE ALIMENTAS?

Comesta con sinceridad a la siguiente encuesta:

1. ¿Qué desayunas?
2. ¿Con qué frecuencia comes verduras y fruta a la semana?
3. ¿Y pescado?
4. ¿Cuánta leche, yogures, queso o derivados tomas en un día?
5. ¿Cuántas veces en una semana tomas pizza, hamburguesas, san jacobos, etc?
6. ¿Y dulces a la semana?
7. ¿Cuál es la comida que más te gusta?
8. ¿Qué es lo que menos te gusta comer?

PRIMARIA
 SALUD INFANTIL: INOS JUGAMOS LA VIDA!

ACTIVIDADES

Actividad 2.

Priorizando Alimentos.

Alimentación correcta es aquella que:

- Es variada: Compuesta por los 5 grupos de alimentos.
- Es suficiente: Porque su cantidad está en relación con el periodo de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: Se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: Porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gusto, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas. La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.

Lácteos (Leche, queso, yogur, ricota).

Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

Recomendación:

2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a:

- 1 yogur.
- 1 helado.
- 1 flan o paote.
- 1 trozo de queso.
- 1 vaso de leche chocolatada.

Carnes, Legumbres y Huevos.

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado.

Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol.

Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de mameca), los garbanos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por

PRIMARIA
 SALUD INFANTIL: INOS JUGAMOS LA VIDA!

ACTIVIDADES

el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

Recomendación:

- 1 porción chica de carne por día (100-150 gr).
- 1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana).

Frutas y Verduras.

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas).

Las frutas pueden ser frescas o desecadas (higos, onjones, pasas de uva, ciruelas, etc) que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares).

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

Recomendación:

- 2 o 3 frutas diarias, preferiendo cítricos y kiwi porque aportan abundante vitamina C.
- 2 porciones de verduras crudas o cocidas, preferiendo las de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y las de color verde como la acelga y la espinaca.

Harinas y Cereales.

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, las harinas y los productos que se realizan con ellas como el pan, las pastas y los galletitos.

Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pasa a ritmo de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agotar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas ligeras.

Recomendación:

- 4 porciones de cereales por día.

Cada porción equivale a:

- 1/2 taza de cereales cocidos.
- 2 rodajas de pan.
- 1/2 taza de copos.
- 1 plato chico de pastas.

Grasas y Azúcares.

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (mantequilla) y colesterol (mantequilla, crema, chocolate y gelatinas).

PRIMARIA
 SALUD INFANTIL: INOS JUGAMOS LA VIDA!



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 36-37-38**



Inclúyenos en este grupo:

Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, los gelatinas, el chocolate y las gaseosas.

Grasas: Aceites, manteca y crema.

Entre otros se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (mantequilla, crema y la grasa de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que estas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

Recomendación:

- Limitar el uso de las grasas de origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites)
- Moderar el consumo de dulces en relación con la aparición de caries y obesidad.
- No favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca.



PRIMARIA
36

SALUD BIENESTAR: INDICADORES LA VIDA



ACTIVIDADES

Actividad 3.

OBSERVA ESTA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS. COLOREA LOS ALIMENTOS QUE TOMAS EN UN DÍA Y ELABORA EN UN FOLIO TU MENÚ DE UN DÍA (desayuno, comida, merienda y cena).



PRIMARIA
37

SALUD BIENESTAR: INDICADORES LA VIDA



MENÚ DE UN DÍA ... EN HONDURAS



DESAYUNO:
Leche, una galleta y un mínimo (galleta pequeña).



COMIDA:
Arroz, frijoles y tortilla (pasta de maíz tostado).



CENA:
Frijoles machucados, papa, queso y tortilla.

PRIMARIA
38

SALUD BIENESTAR: INDICADORES LA VIDA

FICHA DEL PROFESORADO

Segunda Sesión

Tiempo. Una sesión de tutoría de una hora aproximadamente.

Objetivos

- ◆ Tomar conciencia de la importancia de una buena educación.
- ◆ Establecer una relación entre educación y formas de vida.

Contenidos conceptuales

- ◆ Derechos de los niños y niñas.
- ◆ Posibilidades de ayuda a otros niños y niñas.

Contenidos procedimentales

- ◆ Obtención de información a partir de un texto dado.
- ◆ Reflexión sobre los beneficios de una correcta educación.
- ◆ Expresar oralmente los conceptos trabajados.

Contenidos actitudinales

- ◆ Interés por conocer la importancia de la educación adecuada.
- ◆ Potenciar hábitos de ayuda a los demás.

Metodología y evaluación

- ◆ Participación e interés mostrado en las actividades planteadas.
- ◆ Potenciación de hábitos y actitudes relacionados con la solidaridad.

Materiales

- ◆ Textos, fichas de actividades, colores.



1. Lectura de las siguientes viñetas donde se exponen los **Derechos de los niños y de las niñas** según un personaje tan conocido para todos como es Mafalda:

Mafalda no es solo un personaje humorístico, es algo más, es un símbolo, representa la libertad, la democracia y los derechos humanos. Todo esto se ve dentro y fuera de las tiras. En el año 1977 Quino crea a petición de Unicef, unas ilustraciones en las que Mafalda reivindica los derechos del niño y de la niña.

2. El Profesor/a plantea la siguiente actividad:
 - Se divide un folio en 2 partes iguales.
 - En la parte izquierda del folio, los niños y niñas deben anotar aquellas actividades que todos los niños y niñas que reciben una buena educación, NO pueden realizar.
 - En la parte derecha del folio, deben anotar lo que los niños y niñas sin una buena educación, NO pueden realizar por no tener los conocimientos adecuados.

--	--

3. Los niños y niñas exponen sus anotaciones en alto y el Profesor/a hace un pequeño resumen de ellas en el encerado y las comenta.
4. Por último, los niños y niñas escriben por la parte de atrás del folio cómo piensan ellos/as que podrían ayudar, junto con sus familias a aquellos/as niños/as que no reciben educación. ¿Cuáles podrían ser algunas de nuestras aportaciones? Al final de la clase se exponen las anotaciones realizadas por el alumnado.



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 39-40**





ACTIVIDADES

<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 4</p> 	<p>El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 5</p> 	<p>El niño físico o mentalmente impedido o que sufra algún impedimento social debe recibir el tratamiento, la educación y el cuidado especiales que requiere su caso particular.</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 6</p> 	<p>El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material; salvo circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre. La sociedad y autoridades públicas tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia. Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.</p>



ACTIVIDADES

SEGUNDA SESIÓN.

<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 1</p> <p>El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta Declaración. Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.</p>	
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 2</p> <p>El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.</p>	
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PRINCIPIO 3</p> <p>El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.</p>	

FICHA DEL PROFESORADO

Tercera Sesión

Tiempo. Una sesión de tutoría de una hora aproximadamente y unos 20 minutos de otra sesión.

Objetivos

- ◆ Tomar conciencia de la importancia de una correcta alimentación.
- ◆ Establecer una relación entre alimentación adecuada y salud.

Contenidos conceptuales

- ◆ Los tipos de alimentos, necesidades y frecuencia de consumo.
- ◆ Enfermedades originadas por una mala alimentación.

Contenidos procedimentales

- ◆ Obtención de información a partir de un texto dado.
- ◆ Elaboración de un cuestionario.
- ◆ Expresar oralmente los conceptos trabajados.

Contenidos actitudinales

- ◆ Interés por conocer la importancia de la alimentación adecuada.
- ◆ Potenciar hábitos de consumo adecuado.

Metodología y evaluación

- ◆ Participación e interés mostrado en las actividades planteadas.
- ◆ Potenciación de hábitos y actitudes relacionados con una sana alimentación.

Materiales

- ◆ Textos, fichas de actividades, colores.

1. Lectura del siguiente texto:

“TIPOS DE ALIMENTOS”

Existen, reducidos a términos de composición química, SIETE tipos de alimentos:

- Agua.
- Principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas).
- Minerales.
- Oligoelementos.
- Vitaminas.

Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras.

Debido a lo dicho en el párrafo anterior se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su **FUNCION NUTRICIONAL**:

- ALIMENTOS ENERGÉTICOS, ricos en Hidratos de Carbono o Grasas.
- ALIMENTOS PLÁSTICOS O FORMADORES, predominan las Proteínas y el Calcio.
- ALIMENTOS REGULADORES, ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Teniendo presente esta tabla, se puede garantizar una nutrición correcta, si en la dieta diaria entran a formar parte, en cantidad suficiente, uno o dos alimentos de cada grupo. Se desconoce, con exactitud, cual es la cantidad necesaria de cada uno de ellos, aun cuando existen datos que nos indican el mínimo que debemos tomar de los distintos grupos y las calorías precisas según la masa corporal. Lo que si sabemos, es que la alimentación los debe comprender todos, en especial, cuando nuestro organismo sufre cambios importantes y el desarrollo se acelera (niñez y pubertad). Asimismo, debemos cuidar a las personas de la tercera edad por su posible degradación.



En resumen, si bien es cierto que siempre debemos actuar con cautela en la ingesta de los alimentos, debemos incrementar nuestros cuidados en las edades extremas de la vida. Hasta el total desarrollo del cuerpo humano es como si "estuviésemos construyendo una casa" y todos los materiales fuesen importantes: cemento, arena, cristales, grifos, etc. Si alguno nos falta, posiblemente fallemos por algún lugar. De nada nos valdría tener 10.000 grifos de oro si no tenemos hierro para que las columnas sean firmes y nos aguanten de la estructura.

No debemos complicarnos la vida buscando tal o cual manjar que a veces vemos en distintas pautas alimenticias hechas en un lugar "exótico". Debemos adaptarnos a la zona en que vivimos, a los productos de nuestra región; "haremos pautas locales". De todos modos, quede claro que el ser humano terminará por adaptarse a todo tipo de alimento, aunque le lleve siglos conseguirlo.

1. Buscar en la siguiente sopa de letras algunos de los tipos de alimentos tratados en la lectura anterior.

A	G	U	A	R	R	A	V	M
A	N	E	J	N	E	R	I	I
N	A	P	T	O	M	N	T	E
Z	A	N	A	H	E	R	A	A
C	E	B	O	R	L	A	M	C
A	G	L	A	C	A	O	I	O
A	L	L	R	A	C	S	N	B
A	E	C	A	C	H	O	A	A
S	S	P	I	N	A	C	S	N

2. Trabajo en el aula de informática. Los alumnos y alumnas deben completar el siguiente cuestionario, en base a los datos encontrados en Internet y a sus propios conocimientos:
 - ¿Cuál es la misión de cada uno de los tipos de alimentos anteriores?
 - Cita algunos ejemplos de alimentos de cada uno de esos tipos.
 - ¿Qué ocurre si no tomamos cada uno de los tipos de alimentos tratados en cantidad suficiente?
 - ¿Es fácil incluirlos en nuestra dieta diaria? ¿Por qué?
3. Por último, el Profesor/a y el alumnado llevan a cabo una puesta en común sobre los cuestionarios realizados.



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 43-44**



ACTIVIDADES

TERCERA SESIÓN.

"TIPOS DE ALIMENTOS"

Existen, reducidos a términos de composición química, SIETE tipos de alimentos:

- Agua.
- Principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas).
- Minerales.
- Oligoelementos.
- Vitaminas.

Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otros.

Debido a lo dicho en el párrafo anterior se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su **FUNCIÓN NUTRICIONAL**:

- ALIMENTOS ENERGÉTICOS, ricos en Hidratos de Carbono o Grasas.
- ALIMENTOS PLÁSTICOS O FORMADORES, predominan las Proteínas y el Calcio.
- ALIMENTOS REGULADORES, ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Teniendo presente esta tabla, se puede garantizar una nutrición correcta, si en la dieta diaria entran a formar parte, en cantidad suficiente, uno o dos alimentos de cada grupo. Se desconoce, con exactitud, cuál es la cantidad necesaria de cada uno de ellos, aun cuando existen datos que nos indican el mínimo que debemos tomar de los distintos grupos y las calorías precisas según la masa corporal. Lo que sí sabemos, es que la alimentación los debe comprender todos, en especial, cuando nuestro organismo sufre cambios importantes y el desarrollo se acelera (niñez y pubertad). Asimismo, debemos cuidar a las personas de la tercera edad por su posible degradación.



PRIMARIA

44

SAUD INFANTE NOS FIGUROLA YDUI



En resumen, si bien es cierto que siempre debemos actuar con cautela en la ingesta de los alimentos, debemos incrementar nuestros cuidados en las edades extremas de la vida. Hasta el total desarrollo del cuerpo humano es como si "estuviésemos construyendo una casa" y todos los materiales fuesen importantes: cemento, arena, cristales, grifos, etc. Si alguno nos falta, posiblemente fallamos por algún lugar. De nada nos valdría tener 10.000 grifos de oro si no tenemos hierro para que las columnas sean firmes y nos aguanten de la estructura.

No debemos complicarnos la vida buscando tal o cual manjar que a veces vemos en distintas pautas alimenticias hechas en un lugar "exótico". Debemos adaptarnos a la zona en que vivimos, a los productos de nuestra región, "haremos pautas locales". De todos modos, quede claro que el ser humano terminará por adaptarse a todo tipo de alimento, aunque le lleve siglos conseguirlo.

1. Buscar en la siguiente sopa de letras algunos de los tipos de alimentos tratados en la lectura anterior:



2. Trabajo en el aula de informática. Los alumnos y alumnas deben completar el siguiente cuestionario, en base a los datos encontrados en Internet y a sus propios conocimientos:

- ¿Cuál es la misión de cada uno de los tipos de alimentos anteriores?
- Cita algunos ejemplos de alimentos de cada uno de esos tipos.
- ¿Qué ocurre si no tomamos cada uno de los tipos de alimentos tratados en cantidad suficiente?
- ¿Es fácil incluirlos en nuestra dieta diaria? ¿Por qué?

3. Por último, el Profesor/a y el alumnado llevan a cabo una puesta en común sobre los cuestionarios realizados.

PRIMARIA

44

SAUD INFANTE NOS FIGURAMOS LA VIDA



FICHA DEL PROFESORADO

Objetivos

- ◆ Trabajar los conceptos de comida saludable, hábitos saludables...
- ◆ Adoptar actitud crítica ante lo que ven a su alrededor, tanto en comidas, como en hábitos.
- ◆ Introducir conceptos nuevos en el vocabulario del alumnado relacionado con los hábitos diarios.

Objetivos específicos

- ◆ Utilizar respuestas orales sencillas.
- ◆ Producir frases sencillas sobre lo que han aprendido.

Contenidos conceptuales

- ◆ Partes del día.
- ◆ Vocabulario: comida.
- ◆ Hábitos: lavarse los dientes, ducharse, lavarse las manos, peinarse...
- ◆ Gramática: oraciones en presente.

Contenidos procedimentales

- ◆ Lectura de pequeños textos escritos y comprensión de los mismos con ayuda del Profesor/a.
- ◆ Manejo del diccionario.
- ◆ Realización de actividades de comprensión y expresión escrita.
- ◆ Lectura de un texto.
- ◆ Reflexión personal sobre el tema trabajado.

Contenidos actitudinales

- ◆ Interés por conocer los hábitos saludables.
- ◆ Interés por adoptar esos hábitos.
- ◆ Sensibilización ante la importancia de obtener información en una lengua diferente a la propia.
- ◆ Interés por presentar los trabajos de una forma ordenada.

Materiales

- ◆ Fotocopias de aquellas páginas de la unidad que son necesarias para las actividades.
- ◆ Diccionario inglés-español.

Evaluación

- ◆ Fichas sobre lo estudiado.
- ◆ Participación en las actividades y en el diálogo.
- ◆ Interés mostrado para colaborar en las tareas de clase.



1ª FASE

Warm up

Presentamos el título de la lección.

Partimos de la primera actividad que es el colorear en la pizarra con tizas de colores. Los niños y niñas, a partir de los colores, tienen que ir diciendo alimentos y comidas. Los colores evocan comidas.

Después de haber realizado una gran lista de alimentos, les introducimos a las comidas saludables.

2ª FASE

Introducimos palabras de vocabulario:

Morning

Afternoon

Evening

Night

- Desde aquí podemos acceder a que los niños y niñas nos digan que parte del día es. Hablamos sobre hábitos saludables.
- Sopa de letras que introduzca ese vocabulario.
- Leemos una pequeñas lectura.

MY HEALTHY WAYS

- Ensure **proper nutrition** (eating three meals a day and two nutritious snacks, limiting high sugar and high fat foods, eating fruits, vegetables, lean meats and low fat dairy products, including 3 servings of milk, cheese or yogurt to meet their calcium needs), regular **exercise**, adequate **sleep** (10-11 hours each night), and participation in extracurricular activities at school and in the community.
- **Limit television** viewing and encourage reading and storytelling.
- Practice **food safety**: washing fruits and vegetables and not eating undercooked meats or poultry.
- To avoid having to supplement with fluoride, use fluorinated tap water. If you are using bottled or filtered water only, then your child may need fluoride supplements (check with the health dept. or manufacturer for your water's fluoride levels).
- Brush teeth with a fluoride toothpaste twice a day and have your child seen regularly by a **dentist**.
- Supervise your child's use of the **computer** (a child at this age should not have unsupervised access to the Internet), **computer games**, movies, and know what they have access to at their friend's homes.



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 45-46**

INGLÉS

ACTIVIDADES

ACTIVITIES.

1. My healthy ways.

Choose four of your favourite healthy ways.

Washing face	Making soap bubbles
Spurgung water	Peeking of bedtime
Bathing in the tub	Singing aly
Eating fruits & viggies	Drinking milk

1 2 3 4

PRIMARIA

45

SALUD INFANTIL: INOS JUGAMOS LA VIDA!

ACTIVIDADES

2. Colour.

Shhh, no more singing. Everyone needs a good night's sleep.

PRIMARIA

46

SALUD INFANTIL: INOS JUGAMOS LA VIDA!



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 47-48**

Everyone washes the hands after uses the toilet.

ACTIVIDADES

47

PRIMARIA

SAUD INFINTE. NOS FIGAMOS LA VIDIA

Clean from head to toe.

ACTIVIDADES

48

PRIMARIA

SAUD INFINTE. NOS FIGAMOS LA VIDIA





IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 49-50**





ACTIVIDADES

4. Shopping list.

• List made by the teacher (Jung list). Children have to separate healthy foods forms unhealthy

5. How healthy are you?

A: always S: sometimes N: never

Do you...

• eat a lot of fruit?	A	S	N
• like doing exercise?	A	S	N
• get a lot of headaches?	A	S	N
• eat lollipops and sweets?	A	S	N
• sleep ten hours at night?	A	S	N
• watch a lot of TV	A	S	N
• clean your teeth after meals?	A	S	N
• have a shower everyday?	A	S	N

6. Read the story, and think about it.

I live in a small village in Africa. A lot of people have not got clean water. There isn't any water in my home but now we have got clean water near the village. There is water at school too. At half past five in the morning I go to get water. I see my friends there. I take twenty litres of water home. Then I clean my teeth and wash. At six o'clock I go to school on foot.

PRIMARIA

50

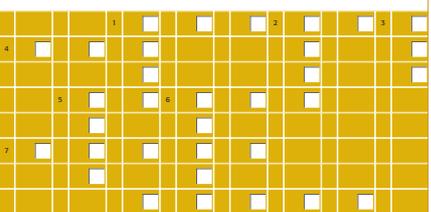
SALUD INFANTIL: ¡NOS JUGAMOS LA VIDA!





ACTIVIDADES

3. Crossword.



Across.

1. Many people drink it in the morning with milk or cream.
4. British people drink it at 5 o'clock.
5. Juicy, round fruit with a stone-like seed.
7. You make wine from this fruit.
8. You make lemonade from this fruit.

Down.

1. You serve it at birthday parties.
2. You can find them in an aquarium.
3. Hens lay it.
5. Meat from a pig.
6. Eve gave one to Adam.

PRIMARIA

49

SALUD INFANTIL: ¡NOS JUGAMOS LA VIDA!



ACTIVIDADES

4. Shopping list.

- List made by the teacher (long list). Children have to separate healthy foods from unhealthy

5. How healthy are you?

A: always

S: sometimes

N: never

Do you...

• eat a lot of fruit?	A	S	N
• like doing exercise?	A	S	N
• get a lot of headaches?	A	S	N
• eat lollipops and sweets?	A	S	N
• sleep ten hours at night?	A	S	N
• watch a lot of TV	A	S	N
• clean your teeth after meals?	A	S	N
• have a shower everyday?	A	S	N

Count your points

Questions Points

1, 2, 5, 7, 8

A: 2, S: 1, N: 0

3, 4, 6

A: 0, S: 1, N: 2

Analysis

- 9– 16 Well done!! You are a very healthy person
- 6 – 10 Not bad! But maybe you can try some new healthy habits.
- 0 – 5 Oh dear!! Go to the gym today and eat some fruit for lunch.

Conocimiento del medio

Objetivos

- ◆ Reconocer la importancia de una alimentación variada como un elemento insustituible.
- ◆ Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar, la seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la salud.
- ◆ Conocer y participar en costumbres del entorno, sobre todo a través de la alimentación.
- ◆ Utilizar técnicas y recursos de las diferentes formas de expresión y representación.
- ◆ Aprender a valorar los recursos que se tienen y a solidarizarse con los que carecen de dichos recursos.

Contenidos

Ámbito de Identidad y Autonomía Personal:

a) *Conceptos.*

- ◆ Conocimiento de los tres grupos de alimentos y la importancia de su equilibrio.
- ◆ Alimentos y hábitos de alimentación.
- ◆ Acciones que favorecen la salud.
- ◆ Los alimentos y sus diferentes elaboraciones.
- ◆ Diversidad cultural.

b) *Procedimientos.*

- ◆ Hábitos relacionados con la alimentación y el cuidado de uno mismo.
- ◆ Utilización del esquema y el mural como medio de aprendizaje.
- ◆ Empatía con las personas más necesitadas.

c) *Actitudes, Valores y Normas.*

- ◆ Escucha atenta y sin interrumpir del profesor y compañeros.
- ◆ Expresión de ideas en el grupo.
- ◆ Hábitos de higiene en la manipulación de alimentos.
- ◆ Interés por los platos típicos de otros lugares.
- ◆ Solidaridad con otros lugares donde la escasez de alimentos es grande.

Ámbito del Medio Físico y Social:

a) *Conceptos.*

- ◆ Manifestaciones culturales de la comunidad a la que se pertenece (comidas típicas...).
- ◆ Formas sociales del tiempo: estaciones y alimentación.
- ◆ Relación de utilidad de las plantas (alimentación).

b) *Procedimientos.*

- ◆ Observación y atención a acontecimientos de su entorno y de otros países.
- ◆ Observación de las características de algunas plantas relacionándolas con su fruto.

c) *Actitudes, Valores y Normas.*

- ◆ Respeto y cuidado por los elementos de su entorno y valoración de su importancia con la vida humana.

Ámbito de Comunicación y Representación:

a) *Conceptos.*

- ◆ Los esquemas y murales como medio de aprendizaje.

FICHA DEL PROFESORADO

b) Procedimientos.

- ◆ Comprensión, producción e interpretación de imágenes, carteles, fotografías..., donde aparezcan textos escritos, estableciendo relaciones entre ambos.
- ◆ Comparación y agrupación de objetos atendiendo a sus semejanzas y diferencias.
- ◆ Ordenación de objetos atendiendo a los grados de posesión de una determinada cualidad.
- ◆ Resolución de problemas que impliquen operaciones de “quitar, añadir y repartir”.

c) Actitudes, Valores y Normas.

- ◆ Interés por expresarse a través del cuerpo y el lenguaje oral.
- ◆ Gusto por explorar objetos, contarlos, compararlos...

◆ Recursos (Materiales, espaciales...)

- ◆ Anexos I y II.
- ◆ Cartulinas y rotuladores.
- ◆ Tijeras, recortes, fotografías, pegamento.
- ◆ Comedor, productos alimentarios (leche, zumos, frutas, cereales, tostadas, aceite de oliva virgen), utensilios para el desayuno (tazones, vasos, cucharas...).

◆ Metodología

- ◆ Enfoque globalizador.
- ◆ El Profesor/a como guía, no un instructor/a.
- ◆ Colaboración directa entre la escuela y los padres.
- ◆ Participativa.
- ◆ Activa.
- ◆ Partir del nivel del alumnado.

◆ Temas transversales

- ◆ Educación en solidaridad.
- ◆ Educación del consumidor.
- ◆ Educación para la salud.

◆ Evaluación

Inicial.

- ◆ Registro individual de los conocimientos previos (listados).
- ◆ Observación.
- ◆ Contacto con los padres.

Formativa.

- ◆ Sumativa.
- ◆ Contínua.
- ◆ Final.



ACTIVIDADES

1. Nuestros amigos los alimentos. (ANEXO 1)

Exposición de los distintos tipos de alimentos y sus funciones:

- Energéticos (grasas e hidratos de carbonos).
- Reponedores o plásticos (proteínas).
- Reguladores (vitaminas y minerales).

2. Elaboración de un listado de "los alimentos que he tomado ayer".

Los chicos y chicas hacen grupos de 4 ó 5 y nombran un/una portavoz. Realizan un listado de los alimentos que han tomado durante el día anterior (desayuno, recreo, comida, merienda, cena) y lo ponen en común al grupo/clase.

Alimentos de los últimos días.

Pueden, si se acuerdan, retroceder en los días y apuntar algunos de los alimentos más comunes de su dieta diaria. Lo ponen en común.

Solidarízate y reduce a 1/5 la lista de alimentos que hemos elaborado.

De este modo podremos trabajar más adelante con la visión de unas comidas mucho más restringidas que se dan en países con necesidades. La guardarán junto con la que realizaron en un principio.

3. Listado con los distintos grupos de alimentos.

Se les dibuja en la pizarra la pirámide alimenticia.

Se intercambian entre los distintos grupos los listados de los alimentos recogidos. Así, tendrán que investigar sobre la alimentación del otro grupo.

Realizarán una tabla en la que los alimentos que pertenezcan a la misma categoría o grupo, estén en la misma columna.

Analizarán si en cada comida hay alimentos de los tres tipos principales y si en algún caso es en exceso.

Valorarán la necesidad de incluir alimentos de los tres tipos. En algunos casos, incluso tendrán que añadir o quitar alimentos, dado que no es completa su alimentación (está descompensada).

Preparación para la siguiente clase. (Se solicitará colaboración a los padres mediante una circular o un mensaje en la agenda para que lo firmen).

Se les dirá que traigan recortes de alimentos en revistas o periódicos, fotografías, etc.

Que busquen información sobre alimentos de otros países y sus platos más típicos.

4. Elaboración de unos murales (cartulinas) con los distintos grupos de alimentos.

Sobre unas cartulinas individuales para cada grupo de alimentos, rotularán el nombre de cada grupo y pegarán los recortes correspondientes que hayan traído de casa. Se expondrán por los pasillos.

5. Alimentos por países. (Intentamos que sean de países desarrollados para que luego vean el contraste con los subdesarrollados)

En grupo, se les da un listado de alimentos característicos de unos determinados países. Ejemplo arroz (China), pasta (Italia), queso (Holanda), chocolate (Suiza), carne (Argentina)...

Que hagan un menú mezclando los platos de los países (un plato de cada país a poder ser. Ejemplo: espaguetis (Italia), pollo (Holanda), naranja (España)

6. Necesidad de un equilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto de calorías. Elaboración de un cuadro. (ANEXO 2)

Información y datos concretos. Definiciones de energía, caloría (en realidad kilocaloría), metabolismo basal, efecto termogénico, trabajo muscular e injuria.

7. Realización de una dieta con alimentos y platos de un país del tercer mundo. (Utilizaremos la información que han traído de casa con la ayuda de sus padres) (Final actividad 3)

Proporcionarles productos y platos de un país (el que quieran) que pertenezca al tercer mundo y que realicen un menú. Indicarles que además de la poca variedad de productos, hay mucha escasez también en las cantidades.

8. Reflexiones/evaluación.

¿Consideras que con el menú de los niños y niñas de estos países podrán desarrollarse y crecer igual que con el que has realizado para ti?

En grupos, que analicen si hay alimentos que no se aprovechan a lo largo de un día en su propia casa.

Que reflexionen y hagan un decálogo con "soluciones" para estas desigualdades que se dan en el mundo.

¿Qué opinas de las dietas de adelgazamiento? Se gasta dos veces: una para comer en exceso y otra para tomar productos adelgazantes y rebajar lo que hemos comido de más. ¿No te parece un contrasentido?

Con ese gasto innecesario, ¿qué harías tú?

9. Desayuno cardio-saludable

Realizar en el colegio, con la colaboración de los padres (de esos cursos), del AMPA, del colegio y de los profesores, un desayuno cardio-saludable. Podría estar acompañado de una charla previa realizada por una persona con alguna formación sobre el tema (cardiólogo, médico, padre o el mismo profesor/a) y que nos muestre los beneficios de este tipo de desayunos.

El menú podría ser:

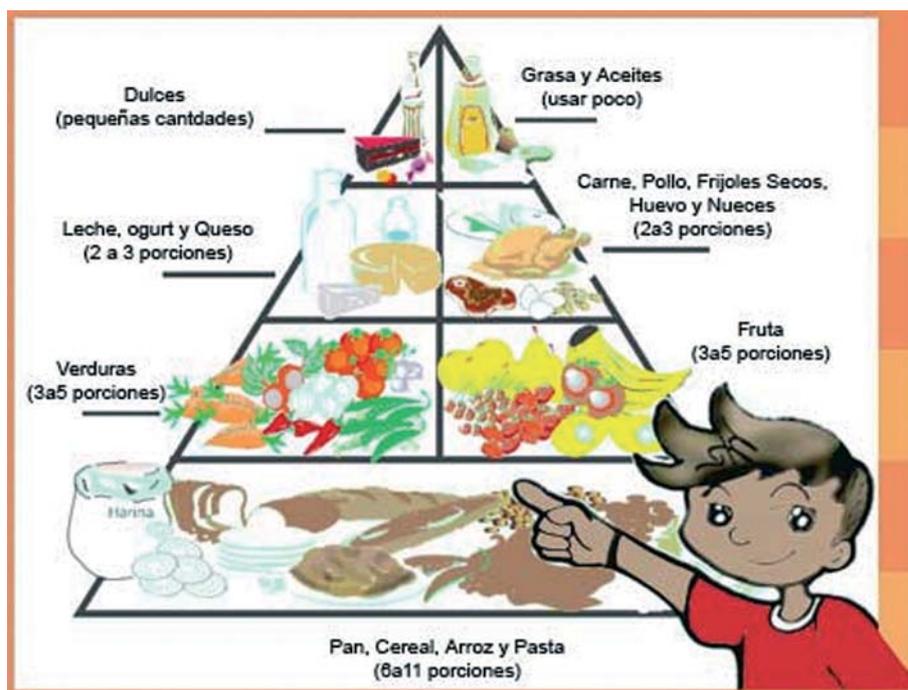
- Leche (proteínas y minerales).
- Tostada con un chorrito de aceite de oliva virgen (que no sea excesivo ya que puede engordar).
- Galletas o cereales (hidratos de carbono).
- Fruta variada (vitaminas y fibras) A poder ser que tengan ácido cítrico como la naranja, el limón o la mandarina. Tienen un efecto positivo para eliminar la acumulación de grasas en las paredes de arterias y venas. El cacao puro (es amargo) tiene unos beneficios similares.
- Zumo (vitaminas).



ACTIVIDADES

ANEXO 1.

La pirámide alimenticia.



El ser humano pertenece al reino animal, es mamífero y omnívoro. Omnívoro significa que come vegetales y animales y sus productos, como son los huevos y la leche. Existe una inmensa variedad de alimentos, unos mejores que otros, pero todos indispensables para llevar una dieta equilibrada y saludable. A los alimentos se les ha clasificado en grupos, de acuerdo a su origen y a sus propiedades alimenticias.

Cereales y tubérculos.

Los alimentos de este grupo, la base de la pirámide alimenticia, son lo que se deben de consumir en mayor cantidad. Los carbohidratos y la glucosa que contienen nos dan energía y vigor. En España, los cereales que más se consumen son el trigo, el arroz y el maíz; con el maíz hacemos ensaladas y harina, y con el trigo elaboramos pan. En cuanto a los tubérculos, el más habitual es la patata.

Frutas y verduras.

Este grupo es el segundo en la pirámide, las frutas y verduras nos proveen de vitaminas y minerales, que son indispensables para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo y para poder disfrutar de una buena salud, y de fibra, la cual nos ayuda a eliminar los desechos orgánicos. España es fuente de innumerables productos alimenticios, las frutas y verduras que produce son muy abundantes y variadas, lo más conveniente es comer las de temporada; las frutas que más se consumen en nuestro país son: naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, sandía, melón, ... y las verduras son: lechuga, berza, pimiento, calabaza, pepino, cebolla, zanahoria, espinacas, judías verdes, etc.

Leguminosas y alimentos de origen animal.

Este grupo de alimentos, el tercero de la pirámide, nos suministra proteínas, las cuales son básicas para tener un cuerpo sano y fuerte, manteniendo a nuestra piel y músculos bien contruidos. Algunos vegetales, como los guisantes, habas y lentejas, son ricos en proteínas; por lo que respecta a los alimentos de origen animal, la carne, ya sea de res, puerco, aves y pescado, y los huevos, la leche y el queso, también contiene abundantes proteínas.

Grasas y azúcares.

De algunos productos animales y vegetales se obtienen las grasas, con las que se produce aceite, manteca y mantequilla, los cuales, junto con el azúcar, especialmente la refinada, deben consumirse en poca cantidad, ellos forman la punta de la pirámide.



1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 51-52**

ACTIVIDADES

ANEXO 1.

La pirámide alimenticia.

El ser humano pertenece al reino animal, es mamífero y omnívoro. Omnívoro significa que come vegetales y animales y sus productos, como son las hueras y la leche. Existe una inmensa variedad de alimentos, unos mejores que otros, pero todos indispensables para llevar una dieta equilibrada y saludable. A los alimentos se les ha clasificado en grupos, de acuerdo a su origen y a sus propiedades alimenticias.

Cereales y tubérculos.

Los alimentos de este grupo, la base de la pirámide alimenticia, son los que se deben de consumir en mayor cantidad. Los carbohidratos y la glucosa que contienen nos dan energía y vigor. En España, los cereales que más se consumen son el trigo, el arroz y el maíz; con el maíz hacemos ensaladas y harinas y con el trigo elaboramos pan. En cuanto a los tubérculos, el más habitual es la papa.

Frutas y verduras.

Este grupo es el segundo en la pirámide, las frutas y verduras nos proveen de vitaminas y minerales, que son indispensables para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo y para poder disfrutar de una buena salud, y de fibra, la cual nos ayuda a eliminar los desechos orgánicos.

PRIMARIA
 SALUD AMBIENTAL: LOS RECURSOS LA VITINA

Equifa es fuente de innumerable productos alimenticios. Las frutas y verduras que produce son muy abundantes y variadas, lo más conveniente es comer las de temporada; las frutas que más se consumen en nuestro país son: manzana, mandarina, naranja, pera, plátano, sandía, melón... y las verduras son: lechuga, brócoli, pimiento, calabaza, pepino, cebolla, zanahoria, espinaca, judías verdes, etc.

Leguminosas y alimentos de origen animal.

Este grupo de alimentos, el tercero de la pirámide, nos suministra proteínas, las cuales son básicas para tener un cuerpo sano y fuerte, manteniendo a nuestra piel y músculos bien contruidos. Algunos vegetales, como los guisantes, habas y lentejas, son ricos en proteínas; por lo que respecta a los alimentos de origen animal: la carne, ya sea de res, puerco, aves y pescado, y los huevos, la leche y el queso, también contiene abundantes proteínas.

Grasas y azúcares.

De algunos productos animales y vegetales se obtienen las grasas, con las que se produce aceite, manteca y mantequilla, los cuales, junto con el azúcar, especialmente la refinada, deben consumirse en poca cantidad, ellos forman la punta de la pirámide.

CONCLUSIÓN.

Para darnos una buena idea de los productos que debemos comer, la importancia de los alimentos de cada grupo y la cantidad adecuada de ellos, estudiemos la pirámide alimenticia. Recordemos que los alimentos más saludables y que más debemos consumir son los que están en la parte baja de la pirámide y los que menos debemos comer son los que están hasta arriba. La idea es que en cada comida haya algún elemento de los tres grupos principales, las grasas son importantes pero debemos consumirlos con moderación.

PRIMARIA
 SALUD AMBIENTAL: LOS RECURSOS LA VITINA



ACTIVIDADES

ANEXO 2.

Las calorías.

Energía: es la esencia de la vida misma, las distintas formas de energía son convertibles y estas pueden expresarse en distintas unidades.

En nutrición se emplea la kilocaloría. En termodinámica (de donde proviene esta unidad), la **caloría** es definida como la cantidad de **energía** requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua. En el caso del cuerpo humano, gran consumidor de energía, se utilizan valores grandes y por eso, se aplican Kilocalorías (muchas veces mal llamadas calorías).

Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos solo tres le aportan nutrientes. Estos son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en la forma de calorías propiamente dicha.

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

- **Hidratos de Carbono:** 4 kilocalorías por gramo.
- **Proteínas:** 4 kilocalorías por gramo.
- **Grasas:** 9 kilocalorías por gramo.
- **Alcohol:** 7 kilocalorías por gramo.

Cabe destacar que los gramos de peso de estos componentes químicos, se deben considerar como puros y no directos al peso de un alimento. Todos los alimentos tienen agua, y por tanto su contenido de los tres elementos nutritivos es mixto, no único y no proporcional directo en peso al de estos componentes.

¿Qué cantidad debemos consumir por día?

La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total. Este gasto energético total es función de la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de injuria.

El **metabolismo basal**, es el consumo energético necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo. Su fórmula es simple: 24 Kcal/kg de peso. Este valor se ve afectado por otros factores variables, a saber: La superficie corporal, la masa magra, el sexo, la edad, embarazos (en el caso de las madres), raza, clima, alteraciones hormonales, estados nutricionales actuales, y otros.

El **efecto termogénico** de los alimentos es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos. Así la energía utilizada es de un 30% si se ingieren solo proteínas, de un 6% si se ingieren solo hidratos de carbono y de un 14% si se ingieren solo grasas. Este efecto aumenta con el valor calórico o si aumenta el fraccionamiento de las comidas.

Trabajo muscular o factor de actividad.

Es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades. En una persona moderadamente activa representa del 15% al 30% de las necesidades totales de la energía.

Injuria.

Es la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas. Según la patología que padezca cada individuo, este factor varía según el grado de severidad, extensión o duración del proceso patológico.



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo
PRIMARIA / FICHA.PDF / pág. 53



ACTIVIDADES

ANEXO 2.

Las calorías.

Energía es la esencia de la vida misma, las distintas formas de energía son convertibles y estas pueden expresarse en distintas unidades.

En nutrición se emplea la kilocaloría. En termodinámica (de donde proviene esta unidad), la **caloría** es definida como la cantidad de **energía** requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua. En el caso del cuerpo humano, gran consumidor de energía, se utilizan valores grandes y por eso, se aplican Kilocalorías (muchas veces mal llamadas calorías).

Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos solo tres le aportan nutrientes. Estos son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en la forma de calorías propiamente dicha.

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

- **Hidratos de Carbono:** 4 kilocalorías por gramo.
- **Proteínas:** 4 kilocalorías por gramo.
- **Grasas:** 9 kilocalorías por gramo.
- **Alcohol:** 7 kilocalorías por gramo.

Cabe destacar que los gramos de peso de estos componentes químicos, se deben considerar como puros y no directos al peso de un alimento. Todos los alimentos tienen agua, y por tanto su contenido de los tres elementos nutritivos es mixto, no único y no proporcional directo en peso al de estos componentes.

¿Qué cantidad debemos consumir por día?

La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total. Este gasto energético total es función de la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de injeria.

El **metabolismo basal**, es el consumo energético necesario para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal del organismo. Su fórmula es simple: 24 Kcal/kg de peso. Este valor se ve afectado por otros factores variables, a saber: La superficie corporal, la masa magra, el sexo, la edad, embarazos (en el caso de las madres), raza, clima, alteraciones hormonales, estados nutricionales actuales, y otros.

El **efecto termogénico** de los alimentos es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos. Así la energía utilizada es de un 30% si se ingieren solo proteínas, de un 6% si se ingieren solo hidratos de carbono y de un 14% si se ingieren solo grasas. Este efecto aumenta con el valor calórico o si aumenta el fraccionamiento de las comidas.

Trabajo muscular o factor de actividad.

Es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades. En una persona moderadamente activa representa del 15% al 30% de las necesidades totales de la energía.

Injeria.

Es la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas. Según la patología que padezca cada individuo, este factor varía según el grado de severidad, extensión o duración del proceso patológico.



FICHA DEL PROFESORADO

Objetivos

- ◆ Conocer algunas de las enfermedades que sufren los niños y niñas de los países del Sur.
- ◆ Valorar la importancia de una alimentación sana y de practicar deporte para mejorar nuestro nivel de vida.
- ◆ Concienciar de las dificultades de los países del Sur, que ocasionan situaciones graves de falta de salud infantil.
- ◆ Tomar conciencia de la responsabilidad de cada uno por el cuidado de su salud.

Contenidos conceptuales

- ◆ Enfermedades que sufren los países del Sur.
- ◆ Salud y actividad física.
- ◆ Desnutrición y hábitos nocivos para la salud.

Contenidos procedimentales

- ◆ Lectura del cuento y análisis de los problemas de salud que sufren los países del Sur.
- ◆ Comprensión de las ideas de desnutrición, hábitos nocivos y enfermedades.
- ◆ Concienciación de todos los aspectos relacionados con nuestra salud y la de los países más desfavorecidos.

Contenidos actitudinales

- ◆ Reflexión de los derechos de los niños/as en relación a la salud.
- ◆ Responsabilizar al niño/a del cuidado de su propia salud.
- ◆ Conocimiento de los problemas de salud que se sufren en los países del Sur.

Materiales

- ◆ Cuento: "Sule y John".
- ◆ Preguntas sobre el cuento.
- ◆ Sopa de letras.
- ◆ Dos pelotas de espuma.
- ◆ Juego de la "Oca-Humanitaria".
- ◆ Preguntas de la "Oca-Humanitaria"

Evaluación

- ◆ Participa en el desarrollo de las actividades propuestas.
- ◆ Conoce la importancia de la alimentación y la salud.
- ◆ Comprende las necesidades de los niños/as de los países del Sur.



PRIMERA PARTE

ACTIVIDADES que se van a realizar:

A través de la lectura del cuento "Sule y John" y de su posterior análisis mediante un cuestionario, haremos que el alumnado se involucre en el tema de la salud y que se sensibilice con los problemas que tiene la infancia en los países del Sur.

Con una sopa de letras, el alumnado tendrá que buscar algunas de las enfermedades más comunes de los países del Sur y además, los hábitos nocivos que se dan en nuestra sociedad.

METODOLOGÍA:

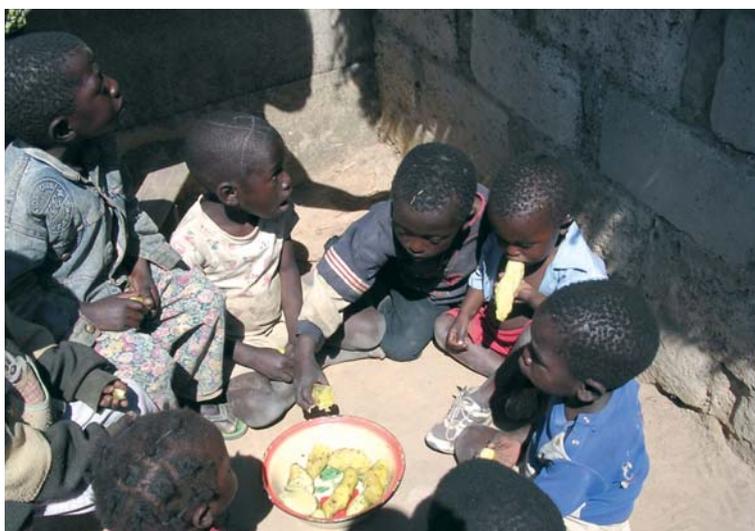
La metodología será participativa, personalizada y activa, para lograr mayor comprensión de las actividades.

TEMPORALIZACIÓN:

La sesión durará 50 minutos.

MATERIALES:

- Cuento: "Sule y John".
- El cuestionario.
- La sopa de letras.





ACTIVIDADES

SULE Y JOHN.

Inés, tras mucho insistir, consiguió sacar a su abuelo Felipe de excursión una hermosa tarde de primavera. Después de comer y con la tripa llena, le empezó a contar algo que Inés todavía no sabía, y era que tenía “dos nietos” más que vivían en África.



Inés, muy sorprendida le preguntó:

- ¿Por qué no me habías contado eso antes abuelito?
- No se, quizás porque no he encontrado el momento para hacerlo.
- Cuéntame más cosas de ellos por favor...

Y tras unos segundos de reflexión, el abuelo continuó explicando como conoció a esos dos nuevos nietos. Hacía ya muchos años que había asistido a una charla sobre niños/as de los países del Sur. En esa charla se le rompió el corazón al conocer el dolor y sufrimiento que pasaban estos niños y niñas decidió apadrinar a dos de ellos: Sule y John. Pero no se quedó sólo en eso, el abuelo cogió un avión y fue a conocer a sus “nietos africanos”.

Sule y John eran dos hermanos que vivían en Zambia (África) y que, a pesar de su corta edad (8 años la pequeña Sule y 11 John), debían trabajar todo el día para poder llevarse algo de comer a la boca.

Apenas tenían algo de ropa con la que vestirse y el hambre y las enfermedades habían destrozado su salud. Tenían la mirada triste, perdida, y no jugaban como los niños y niñas de nuestro país ni podían ir a la escuela porque pasaban la mayoría del tiempo trabajando.



IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 56-57**

ACTIVIDADES

Ficha 1.

CUESTIONARIO ACERCA DE LA LECTURA.

1. ¿Qué enfermedades crees que sufren los niños/as en los países del Sur?
2. ¿Por qué no tienen apenas alimentos?
3. ¿Por qué el abuelo decide apadrinarlo?
4. ¿En qué consiste apadrinar a un niño/a de un país del Sur?
5. ¿Alguna vez has desperdiciado la comida que te ha preparado tu mamá?
6. ¿Crees que es una buena idea lo que van a hacer tito y sus compañeros/as de clase con el dinero del festival y con la colecta?
7. ¿Cómo podemos ayudar a los niños/as de los países del Sur desde España?
8. ¿Qué problemas existen hoy en día en Zambia y en toda África?
9. ¿Qué diferencia hay entre los países del Sur y del Norte en los problemas relacionados con la salud y la alimentación?

PRIMARIA

56

ACTIVIDADES

Ficha 2.

SOPA DE LETRAS

* Busca los siguientes palabras:
 Desnutrición, Obesidad, Explotación infantil, Mida sana, Malaria, Tabaco, Sida, Alcohol, Leprosia, Subdesarrollo

Z	A	P	F	F	V	Q	B	K	G	D	S	U	B	D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	Ó
E	O	E	S	Á	Í	Ó	N	I	N	L	R	Ü	Ü	E	E	W	B	T	L	E	T	P	Ü	Í
Ü	B	R	E	I	Z	S	F	X	A	L	C	O	H	O	L	P	V	T	E	R	Z	W	Ó	
Á	E	E	I	C	D	Í	Z	Ó	M	A	L	A	R	I	A	Q	E	I	O	N	P	T	É	Q
Ó	S	É	U	Ó	O	A	V	C	X	Ñ	N	T	J	Ü	U	D	R	I	H	N	W	R	Q	D
K	I	T	É	J	J	É	I	Z	Á	X	P	A	O	Z	Y	Z	O	N	D	Ú	S	Ó	A	E
J	D	I	W	Q	É	V	D	V	M	V	K	B	U	Á	L	V	Í	D	M	A	L	J	O	S
S	A	O	G	Ñ	Q	M	A	Z	É	Ó	G	A	U	G	B	O	R	Ó	G	X	V	Ú	R	N
E	D	Q	W	Ó	Y	C	S	M	G	Í	X	C	V	L	I	Í	N	T	S	O	É	S	Á	U
N	H	C	U	I	P	X	A	R	Ü	R	X	O	O	C	D	J	C	Z	Á	F	P	F	F	T
T	M	Á	J	C	U	V	N	Ó	J	C	D	Ó	Q	G	H	Ñ	L	I	O	Á	H	Ü	R	
J	Á	Z	K	M	H	V	A	P	O	G	P	H	L	J	S	Ñ	L	Z	M	Ü	Í	V	Ü	I
K	D	Q	Ñ	F	M	Ñ	É	C	Ü	X	P	M	Ú	P	A	T	O	N	Ú	S	X	E	D	C
C	B	K	Í	G	E	I	H	K	W	T	U	U	N	M	U	Q	P	Ü	Y	J	N	V	Á	I
W	Q	T	B	N	E	X	P	L	O	T	A	C	I	O	N	I	N	F	A	N	T	I	L	O
U	X	N	H	I	S	Z	O	O	O	I	P	K	Y	Á	Y	U	I	A	D	V	Y	M	Ú	N
Q	Y	B	U	B	C	A	C	L	E	Ú	G	P	J	Y	R	Z	F	M	X	S	M	P	X	E

PRIMARIA

57

Para el Profesor/a

SOPA DE LETRAS RESUELTA:



ACTIVIDADES

SEGUNDA PARTE

Esta segunda parte se va a desarrollar en el patio del colegio, y lo que se pretende es concienciar al alumnado de la importancia de la salud a través del juego y del ejercicio.

ACTIVIDADES que se van a realizar:

A. Parte inicial.

Juego de "Sangre" o "Declarando la guerra contra ...":

Dividiremos la clase en dos grupos y en cada grupo los niños/as pensarán de forma individual en algo que querrían evitar acerca de la salud.

Dirán cosas como:

- El hambre en los países del Sur.
- La desnutrición.
- La malaria.
- El SIDA.
- El tabaco.
- El alcohol.
- Las epidemias.
- La mortalidad infantil.
- La mala alimentación.
- La ausencia de agua potable.
- Etc.



Después en cada grupo un niño/a lanzará la pelota al aire diciendo en voz alta “declaro la guerra contra...” una de las cosas anteriores. A continuación todos los niños/as se irán corriendo excepto el niño/a que había elegido la frase dicha que deberá coger la pelota. Cuando el niño/a coja la pelota gritará: “SED”, y el resto ya no podrá seguir corriendo ni moverse. Este podrá dar tres pasos antes de lanzar la pelota para intentar dar a uno de sus compañeros. Luego volverá a lanzar la pelota al aire y dirá otra frase diferente.

B. Parte principal.

El juego de la “OCA-HUMANITARIA”. Los alumnos/as se dividen en grupos de 5 ó 6 personas. El maestro distribuirá por todo el patio las tarjetas con los 32 números de las preguntas (las ocas, puentes, malaria y muerte no se cuentan). Se trata de que tiren un dado y busquen corriendo por el patio del colegio, la tarjeta que tiene el número que han sacado. Después, volverán al tablero rápidamente para responder a la pregunta (dejarán la tarjeta otra vez en su sitio). A continuación tirará el grupo siguiente y así hasta que un grupo llegué al final.

C. Parte final/relajación.

Tumbados en el suelo con los ojos cerrados y sin moverse (sintiendo solamente su respiración) durante un par de minutos pensarán como será un día en la vida de un niño/a de un país del Sur.

A continuación todos sentados en un círculo expondrán sus pensamientos y los comentaremos de forma dialogada.

METODOLOGÍA:

La metodología será participativa, y el estilo de enseñanza elegido será la resolución de problemas.

TEMPORALIZACIÓN:

La sesión durará 50 minutos.

MATERIALES:

Dos pelotas de espuma.

Tablero de la Oca-Humanitaria, dado y fichas.





IMPRIMIR PDF

1. Abrir ADOBE ACROBAT READER.
2. Imprimir archivo **PRIMARIA / FICHA.PDF / págs. 58-59-60**

 **ACTIVIDADES**

Ficha 3.

PREGUNTAS DEL JUEGO DE LA OCA-HUMANITARIA:

1. ¿Qué pueden hacer los países del Norte para evitar el hambre en los países del Sur?
2. ¿Qué podemos hacer nosotros para evitar el hambre en los países del Sur?
3. ¿Por qué los niños/as de los países del Sur tienen desnutrición?
4. ¿Qué crees que es la Malaria?
5. OCA-HUMANITARIA. (van a la siguiente oca)
6. FUENTE (van al otro puente)
7. ¿Por qué mueren tantos niños/as en los países del Sur?
8. ¿Qué es el SIDA o VIH?
9. OCA-HUMANITARIA.
10. ¿Cómo podían aprovechar los países del Sur la tierra para cultivar alimentos?
11. ¿Por qué crees que hay niños/as que sólo pueden comer arroz?
12. FUENTE
13. ¿Qué es el OJ? no?
14. ¿Por qué debemos comprar lo necesario para alimentarnos bien y no comprar comida por comprar?
15. OCA-HUMANITARIA.
16. Di algunas enfermedades que sufren los niños/as que viven en los países del Sur.
17. ¿Por qué no debemos tirar la comida?
18. ¿Por qué no debemos malgastar el agua?
19. ¿Qué es el "Dengue"?
20. OCA-HUMANITARIA.
21. ¿Por qué es importante una buena alimentación?
22. ¿Por qué el tabaco es malo para la salud del que fuma y de los que están a su alrededor?
23. ¿Por qué el alcohol es perjudicial para la salud?
24. ¿Por qué el ejercicio es bueno para la salud?
25. OCA-HUMANITARIA.
26. ¿Por qué crees que en los países del Sur no hay tantos alimentos como en nuestro país?
27. Di algunos hábitos nocivos o perjudiciales para la salud.
28. ¿Qué es la desnutrición?
29. ¿Qué es una ONCEC? Di alguna que conozcas.
30. OCA-HUMANITARIA.

PRIMARIA
58
SALUD INFANTIL: NOS RECONOCES LA VIDA

 **ACTIVIDADES**

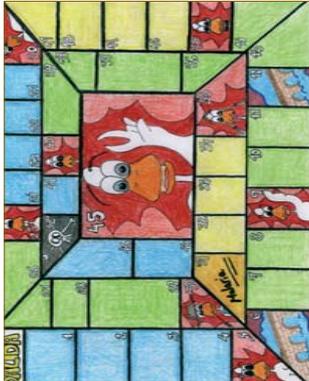
31. MALARIA (están enfermos y deben estar un turno sin tirar)
32. ¿Qué es una alimentación sana?
33. ¿Crees que los niños/as de los países del Sur están sanos? ¿Por qué?
34. ¿Cómo podemos frenar la mortalidad infantil de los países del Sur?
35. OCA-HUMANITARIA.
36. ¿Cómo podemos frenar las enfermedades que hay en los países del Sur?
37. ¿Qué alimentos crees que necesitan los niños/as de los países del Sur?
38. ¿Cómo podemos hacer que mejore la alimentación de los niños/as de los países del Sur?
39. ¿Qué es la ayuda humanitaria?
40. OCA-HUMANITARIA.
41. ¿Qué alimentos se pueden enviar a los países del Sur?
42. MUERTE (vuelven a empezar desde el principio)
43. ¿Por qué debemos cuidar nuestra alimentación?
44. ¿Qué debemos hacer para llevar una vida saludable, a parte de comer bien?
45. OCA-HUMANITARIA: META.

PRIMARIA
59
SALUD INFANTIL: NOS RECONOCES LA VIDA

 **ACTIVIDADES**

Ficha 4.

Tablero OCA HUMANITARIA.



PRIMARIA
60
SALUD INFANTIL: NOS RECONOCES LA VIDA