



Trabajo individual o por equipos:

Juego de tres en raya y los grupos de alimentos

En la Dieta Mediterránea, no existen alimentos buenos ni malos o alimentos prohibidos. La proporcionalidad, el equilibrio y la variedad son tres criterios que determinan la cantidad más adecuada de cada alimento, en función de los nutrientes que nos aportan al organismo. Esta información queda claramente recogida en la [Pirámide de Alimentación saludable](#) .

En educación nutricional para niños, es más efectivo categorizar a los alimentos en función de los nutrientes que nos aportan y la cantidad que nuestro organismo necesita de los mismos, que diferenciarlos en alimentos buenos - alimentos malos, o alimentos saludables – alimentos no saludables.

De este modo, por ejemplo los cereales y las verduras se recomiendan tomar en mayor frecuencia y en mayor cantidad que las carnes procesadas y las bebidas azucaradas. No porque estas dos últimas sean más malas que las dos primeras, sino porque contienen nutrientes que nuestro cuerpo necesita en menor proporción. Nuestro organismo necesita proporcionalmente menos grasas saturadas y azúcares que proteínas y vitaminas-minerales.

A continuación os dejamos unas cuantas ideas para rincones que os ayudarán a trabajar la alimentación saludable en el aula desde esta perspectiva: proporcionalidad, equilibrio y variedad.

Rincón del cuento:

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en Teamconsum

En el [Libro del Concurso de Cuentos Edición 2012](#) encontraréis los trabajos ganadores de esta edición. Os permitirán trabajar la Dieta Mediterránea desde diferentes puntos de vista: los colores, aromas y sabores de los alimentos, los alimentos típicos de cada lugar.

Los cuentos están escritos por alumnos de educación primaria, secundaria, educación especial y usuarios de centro ocupacional.

Rincón del lenguaje:

Conversa con ellos sobre los alimentos para días especiales.

Reflexión previa: ¿Qué alimentos tomamos en días especiales? Por ejemplo en navidades, en pascua, en el día de Todos los Santos o en celebraciones típicas regionales. Las fiestas tradicionales nos sirven para enmarcar los alimentos para días especiales, y básicamente es en estos días cuando tomamos estos alimentos.

La gran pregunta después de la primera reflexión: ¿Qué otros días son también especiales para vosotros? ¿Y qué alimentos tomáis? En este caso el docente deberá ir recogiendo la información que ofrecen los alumnos/as sobre días especiales y alimentos que toman y seleccionar los que se encuentran en la cúspide de la Pirámide de Alimentación para enmarcarlos en alimentos para días especiales.

Rincón de manualidades y pintura:

Anímales a que por equipos pinten sus propias fichas para el tres en raya, creando tres en raya de la alimentación saludable. Les tendrás que echar una mano para recortar. Te proponemos varios ejemplos

El tres en raya de las verduras:



El tres en raya con Team

Juego interactivo

Orientaciones para el docente

El tres en raya de lácteos



Los tres en raya de las frutas:

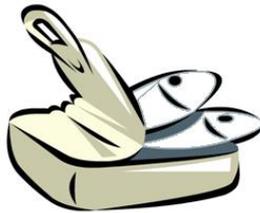
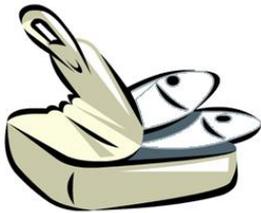


El tres en raya con Team

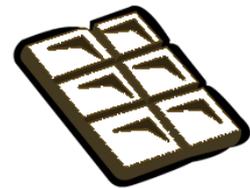
Juego interactivo

Orientaciones para el docente

El tres en raya de los pescados:



Y el tres en raya de los dulces para días especiales:



Y el tablero para jugar:

