



MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIONS ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA), MATEMÀTIQUES

EDAT: 5É PRIMÀRIA (9-10)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Per què és important desdejunar abans d'eixir de casa? Què necessitaria canviar en la meua rutina per a desdejunar bé?

El desdejuní és una de les menjades importants del dia. És tan important que alguns estudis conclouen que un desdejuní inadequat pot estar relacionat amb diversos problemes de salut presents i futurs, i amb el baix rendiment escolar.

Altres estudis ens alerten també que entre un 10-15% de joves no desdejunen, o ho fan de manera insuficient, xifra que arriba al 30-35% quan són adolescents!

Fent una autoavaluació sobre el que mengen al llarg de tot el dia, els alumnes poden reflexionar sobre si el seu desdejuní és adequat i suficient per a recarregar les piles.

A més, fent una recerca per equips sobre la diversitat de fruita, lactis i cereals que tenen al seu abast, els animem a organitzar el seu propi calendari setmanal de desdejunis i esmorzars. Esta informació els servirà per a generar un debat, posteriorment, sobre desdejunar a casa o no fer-ho.

Treball individual

El desdejuni complet Comprensió lectora.

Distribució de l'energia durant el dia. Autoavaluació

Una vegada introduïts els conceptes bàsics sobre la importància de prendre un bon desdejuni, proposem als alumnes que reforcen els conceptes apresos responent verdader o fals. S'incidix en la importància de no saltar-se el desdejuni, mostrant els avantatges i les conseqüències que té, i també en l'elecció adequada dels aliments.

També els proposem que autoavaluen com el seu organisme recarrega energia per mitjà de l'alimentació. Analitzar què mengem i quan ho fem ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que necessita per a créixer amb salut. A més, ens permet identificar on podem establir millores o canvis en les pautes d'alimentació.

Treball en equip

Un desdejuni complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca.

Dejunadors vs. desdejunadors. Debat

Per equips, els alumnes fan una recerca sobre la fruita, els lactis i els cereals que es poden prendre per a desdejunar, i com es poden combinar per a organitzar un desdejuni i un esmorzar complets i variats durant tota la setmana.

D'altra banda, en forma de debat, els alumnes organitzats en dos equips reflexionaran sobre els motius que els porten a desdejunar de matí o a no fer-ho. A més, hauran de fer propostes de millora sobre la seua rutina i els aliments que prenen, decisions que els permetrien prendre un desdejuni complet i saludable.