



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, EDUCACION ARTÍSTICA

EDAD: 1º (6-7 AÑOS)

Un buen desayuno nos da fuerza y energía de buena mañana

Escoger los alimentos adecuados para un desayuno completo en casa, no tener pereza para incluir también fruta fresca y que sea variado durante la semana, son las claves que los alumnos y alumnas descubren en esta actividad mientras resuelven acertijos y pasatiempos.

Y en equipos, reflexionan sobre las ventajas de levantarse pronto. Además de tener tiempo para tomar un buen desayuno. ¿Qué otras cosas hacemos de buena mañana para empezar con energía?

Trabajo individual:

Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana

¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

Ficha de trabajo individual para descubrir:

Comprensión lectora, acertijos y pasatiempos para trabajar la importancia de tomar un desayuno completo en casa: fruta, lácteo y cereal.

Pasatiempos para trabajar el concepto de variedad en el desayuno: variedad de frutas, lácteos y cereales que componen el desayuno en casa durante la semana.

La imagen del desayuno de Pigui corresponde al Cartel anunciador del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor 2011, a través del cual, los alumnos de centros escolares participantes, reflexionaron en el aula sobre la importancia del desayuno con cuentos escritos e ilustrados por ellos mismos. Puedes acceder a los cuentos ganadores de esta edición en [Libro de Cuentos Edición 2011](#)

Si deseas ampliar información sobre este tema, puedes consultar el artículo [Un buen desayuno](#)

Trabajo en equipo:

El desayuno completo de nuestra clase

Levantarse con tiempo para desayunar bien

Puedes animar a tus alumnos a que te expliquen con sus dibujos cómo es un desayuno completo.

Luego podéis preparar el mural: “El desayuno completo”, con todos los dibujos.

Otro elemento clave para tomar un desayuno completo por la mañana es tener tiempo suficiente para ello. Reflexiona con tus alumnos sobre la importancia y los beneficios o ventajas de levantarse con tiempo.

Anímalos a que te expliquen qué se puede hacer por la mañana, además de desayunar bien, si se levantan con tiempo: asearse, pasear la mascota, recoger la habitación, hacer un puzle...

Con fuerza y energía de buena mañana

El desayuno completo

Orientaciones para el docente

Luego podéis preparar el mural: "Cuando nos levantamos pronto tenemos tiempo para...", con todas las ideas que han surgido en clase.

Solucionario actividades individuales:

1 →

Enigma 1: Leche

Enigma 2: Naranja

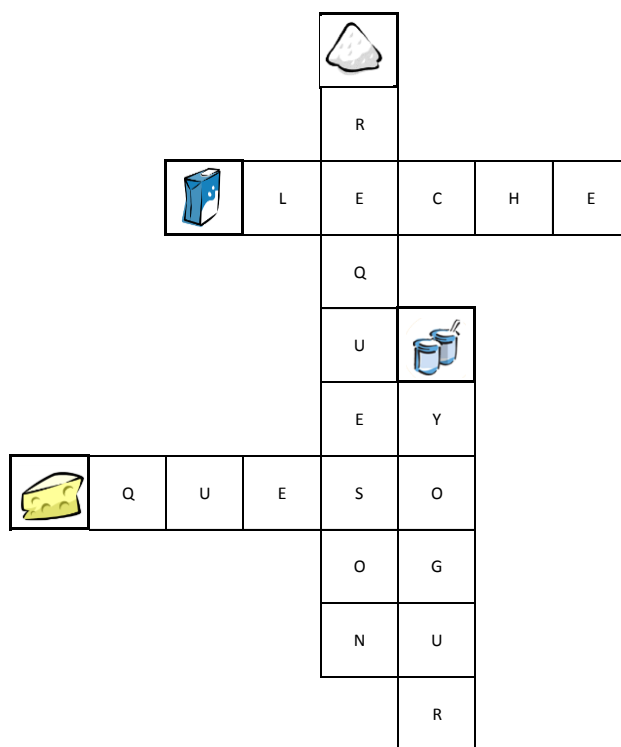
Enigma 3: Pan

2 →

Pasatiempo 1

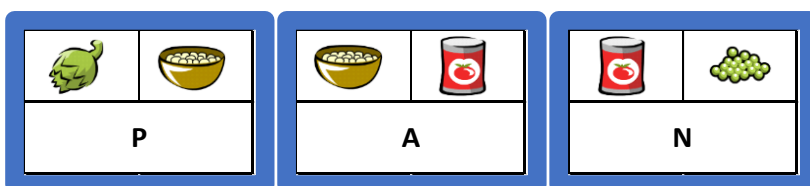


Pasatiempo 2



Pasatiempo 3

PAN

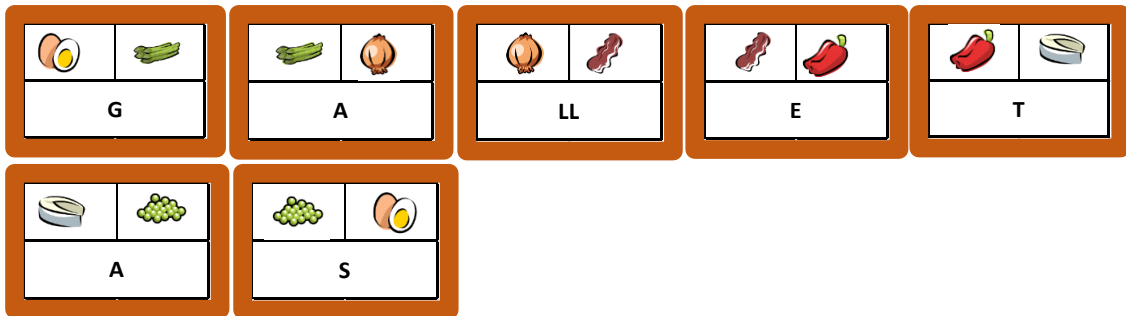


Con fuerza y energía de buena mañana

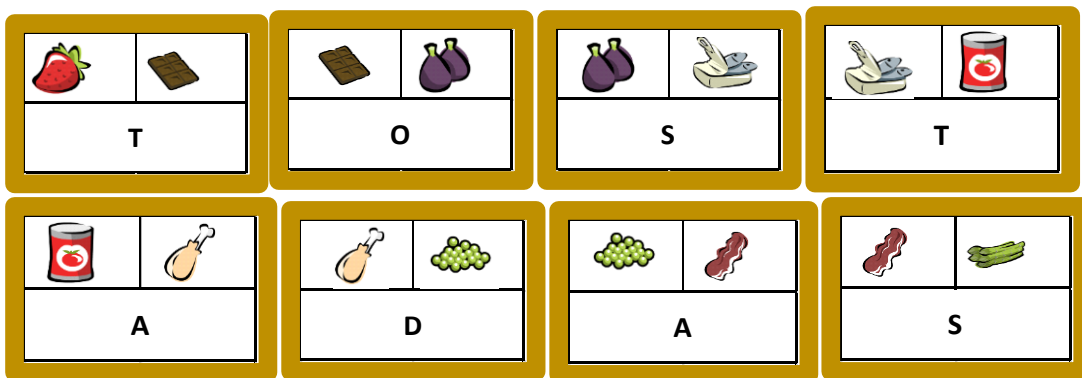
El desayuno completo

Orientaciones para el docente

GALLETAS



TOSTADAS



CEREALES

