



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

EDAD: 2º (7-8 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

Cuenta cuentos. “Los Nutrícolas” 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 a través del cuento “Los Nutrícolas” el ganador del Premio de Centro Ocupacional de la edición 2011 del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor. En él, divertidos personajes reflexionan sobre la importancia de levantarse con tiempo para tomar un buen desayuno. Puedes descargar el cuento en este [enlace](#)

Con fuerza y energía de buena mañana

El desayuno completo

Orientaciones para el docente

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...

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

Solucionario actividades individuales:

2

Pasatiempo 1



Pasatiempo 2

