



**MATERIAS:** CIENCIAS DE LA NATURALEZA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA

**EDAD:** 2º PRIMARIA (7 – 8)

**OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO**

En primer lugar situaremos a los alumnos en lo que debería ser una dieta saludable, poniendo como ejemplo nuestra Dieta Mediterránea como una de las más completas y llena de nutrientes. En este enlace puedes encontrar los aspectos clave de este estilo de vida y de alimentación: <https://teamconsum.consum.es/articulos/la-dieta-mediterranea-hoy/>

Posteriormente reflexionan sobre la cantidad de comida que se desperdicia a diario y de qué manera pueden ellos aportar su granito de arena contra ello.

**Trabajo individual:**

Qué contiene una “dieta completa saludable”

Lo que falta en el plato

**Ficha de trabajo individual para descubrir qué saben:**

La dieta saludable, representada en la [Pirámide de Alimentación](#), contempla diferentes tipos de alimentos que nos ayudan a crecer con salud. Resolviendo una sopa de letras refuerzan estos conceptos.

## Desperdicio alimentario

### ¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Orientaciones para el docente

Y comparar qué cantidad de comida tengo en el plato y qué cantidad me comería realmente, ayuda a reflexionar sobre el concepto de desperdicio alimentario. Los alumnos expresan con sus dibujos cómo reducir el desperdicio alimentario en este sentido.

**Solucionario a ficha de trabajo individual:**

1 →



#### Trabajo en equipo

¿Qué ingredientes habéis añadido a vuestros platos?

¿Habéis dejado el plato vacío?

#### **Ficha de trabajo en equipo**

En el trabajo en equipo favoreceremos un ambiente de debate e intercambio de ideas en nuestra clase. Pondremos en común aquello que hemos pensado al realizar los ejercicios tratando de relacionarlo con los conceptos que nos ocupan tales como la mala nutrición en algunos países del mundo y cómo podemos aportar nosotros evitando el desperdicio alimentario.

Algunas frases que os pueden ayudar a reflexionar sobre ello:

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en Teamconsum

## Desperdicio alimentario

### ¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Orientaciones para el docente

- Hoy en día se producen alimentos más que suficientes para todos, pero todavía una de cada tres personas del planeta padece hambre y desnutrición. Si todo el planeta fuera nuestra clase...
- Según un estudio realizado por HISPACOOOP sobre desperdicio alimentario, en nuestro país, cada persona tira a la basura medio quilo de alimentos a la semana, lo que equivaldría a 7 huevos o 2 platos de lentejas.