



MATÈRIES DESTRESSES
LINGÜÍSTIQUES, RACÓ DE
PINTURA, RACÓ DE CONTES

EDAT: 5-6 anys (P5)

OBJECTIUS DE LA FITXA DE TREBALL

El desdejuni a casa és molt important. Ens proporciona recursos energètics per a afrontar les primeres hores del dia, després de moltes hores de dejuni des de la nit anterior. Lacti, fruita i cereal és una de les combinacions més adequades que ens aporta energia i altres nutrients de bon matí.

Comencem l'activitat en el racó de lectura amb el conte "Enriqueta, una galleta molt coqueta". Els pots projectar en la pissarra digital des d'este [enllaç de Genially](#) perquè l'alumnat pugui seguir-lo.

El conte és un dels guanyadors del concurs de contes del Dia Mundial del Consumidor en l'edició 2011, "Un bon desdejuni cada dia et dona força i energia". En este enllaç pots llegir i [descarregar el llibre complet](#).

Finalitzat el conte, comencen les activitats de reflexió mentre resolen activitats d'unir amb fletxes i de localitzar l'intrús. I, per a acabar, els animem a pintar el desdejuni complet en el racó de pintura.

Les activitats d'esta fitxa estan pensades per a fer-les en gran grup en la pissarra digital i aprofitar cada moment per a reflexionar sobre la varietat alimentària i els aliments de consum moderat.

Si necessites informació per a reforçar els arguments i explicacions, l'article ["Un bon desdejuni"](#) et pot ajudar.

Treball en equip

- 1 _ Ajuda Enriqueta a completar el seu desdejuni
- 2 _ Què desdejuneu vosaltres?



1 _ Ajuda Enriqueta a completar el seu desdejuni

En els enllaços següents de CANVA trobaràs activitats molt senzilles per a ajudar-te a reflexionar a l'aula.

[Llet, fruita o cereal?](#) Activitat d'emparellar amb fletxes. Et donarà peu a reflexionar sobre les diferents fruites, classes de cereals i lactis que es poden prendre en el desdejuni.

[S'ha colat un intrús.](#) Activitat per a trobar l'aliment que no correspon a un desdejuni saludable. Et donarà peu a reflexionar de quins aliments cal moderar el consum.

[On va cada un?](#) Activitat per a situar cada aliment en el lloc corresponent. Et donarà peu a aprofundir una mica més en el concepte de varietat i que desdejunar cada dia una cosa diferent és més divertit.

2 _ Què desdejuneu vosaltres?

Anima els i les alumnes a explicar què desdejunen a casa.

Facilita'ls diversitat de colors i materials perquè el pinten en un llenç en el racó de pintura com si foren artistes: pintures al tremp, aquarel·les, esponges, llapis, ceres....

Els farem vore com la diversitat de materials i colors enriqueix les obres d'art i ho aprofitarem per a traslladar-los que la diversitat de sabors, textures i colors fa els desdejunis més saborosos i atractius.

Després podeu preparar el mural "Desdejunis saludables" amb totes les obres d'art que han creat o compartir-les en el vostre blog.