



MATERIAS: CIENCIAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN LECTORA), MATEMÁTICAS

EDAD: 5º PRIMARIA (9-10)

OBJETIVOS DE LA FICHAS DE TRABAJO

¿Por qué es importante desayunar antes de salir de casa? ¿Qué necesitaría cambiar en mi rutina diaria para desayunar bien?

Es desayuno es una de las comidas importantes del día. Es tan importante que algunos estudios concluyen que un desayuno inadecuado puede estar relacionado con diversos problemas de salud presentes y futuros, y con el bajo rendimiento escolar.

Otros estudios, nos alertan también que entre un 10-15% de jóvenes no desayunan, o lo hacen de manera insuficiente, ¡cifra que llega al 30-35% cuando son adolescentes!

Haciendo una autoevaluación sobre lo que toman para comer durante todo el día, los alumnos/as pueden reflexionar si su desayuno es adecuado y suficiente para recargar las pilas.

Además investigando por equipos la diversidad de frutas, lácteos y cereales que tienen a su alcance, los animamos a que organicen su propio calendario semanal de desayunos. Información que les servirá para, posteriormente, generar un debate sobre desayunar o no en casa.

Trabajo individual:

El desayuno completo. Comprensión lectora.

Distribución de energía durante el día. Autoevaluación

Una vez introducidos los conceptos básicos sobre la importancia de tomar un buen desayuno, proponemos a los alumnos/as que refuercen los conceptos aprendidos respondiendo verdadero o falso. Se incide en la importancia de no saltarse el desayuno, mostrando sus ventajas y consecuencias, y también en la adecuada elección de los alimentos.

También les proponemos que autoevalúen cómo su organismo recarga energía a través de la alimentación. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que necesita para crecer con salud. Además nos permite identificar donde establecer mejoras o cambios en nuestras pautas de alimentación.

Trabajo en equipo

Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.

Ayunadores versus desayunadores. Debate

Por equipos los alumnos/as investigan las frutas, lácteos y cereales que se pueden tomar para desayunar, y como combinarlos para organizar un desayuno saludable completo y variado durante toda la semana.

Por otro lado, en forma de debate, los alumnos organizados en dos equipos, reflexionan sobre los motivos que les llevan a desayunar o ayunar por la mañana. Además deberán hacer propuestas de mejora sobre su rutina y alimentos que toman, decisiones que les permitirían tomar un desayuno completo y saludable.