

## Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre \_\_\_\_\_



### **Trabajo individual:**

¿Cómo es una casa sea fuerte y resistente para que estemos protegidos en su interior?

Y para qué nuestro cuerpo esté fuerte y sano. ¿Qué hace falta?

Según el cuento de los tres cerditos, solo el tercero y más mayor de los tres hermanos, fue capaz de construir una casa tan fuerte y resistente que el lobo no pudo derrumbar. Supo escoger muy bien los materiales para construirla y dedicó el tiempo necesario para hacerlo bien.

Como una casa, nuestro cuerpo también tiene que estar fuerte y sano para no ponernos malitos. Y para ello es importante descansar bien, hacer un poco de ejercicio todos los días, lavarse las manos antes de comer o tocar alimentos, y lavarse los dientes después de cada comida. También es importante escoger muy bien los alimentos que vamos a comer, igual que el cerdito mayor escogió unos buenos materiales para construir su casa.

Con las siguientes actividades descubrirás qué alimentos te ayudan a crecer fuerte y sano.

## Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

### Comer para crecer fuerte y sano

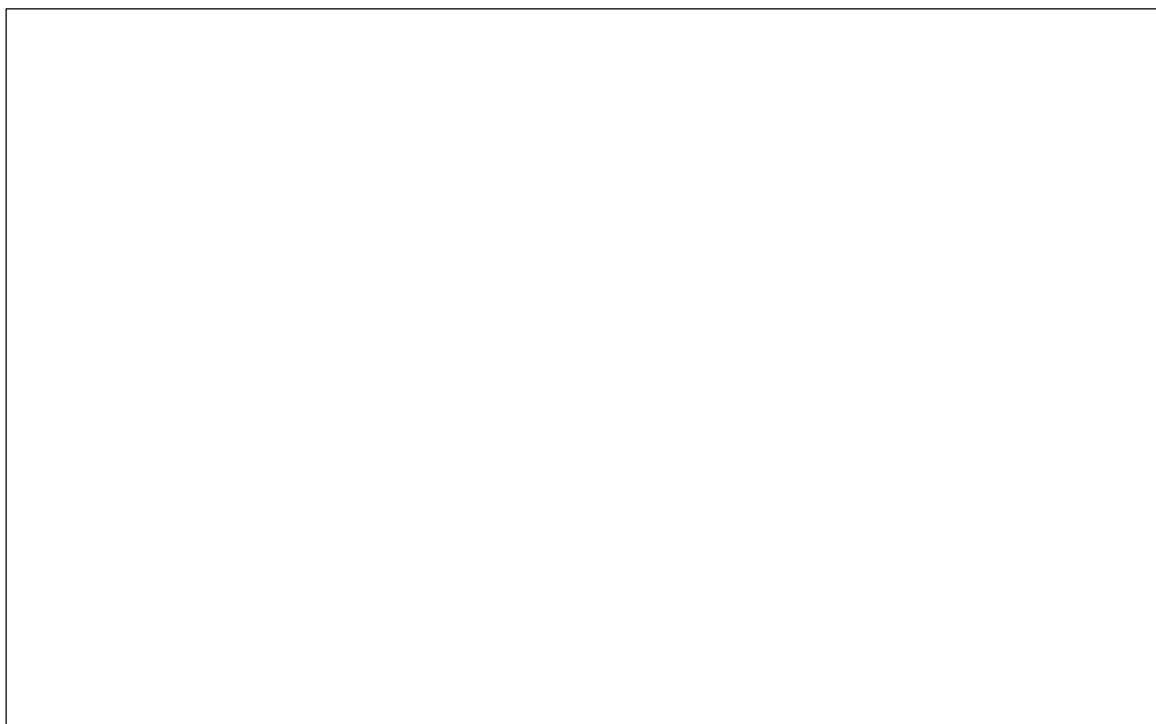
Nombre \_\_\_\_\_

1

#### *Una casa fuerte y resistente*

En una casa fuerte y resistente, estamos protegidos del frío, de la lluvia, del calor, del viento, de los insectos y de otros animales... Nos sentimos cómodos y muy a gusto en su interior.

¿Cómo crees que es una casa fuerte y resistente? Dibújala poniendo todos los detalles que quieras.



2

#### *Un cuerpo fuerte y sano*

Al igual que la casita que habéis dibujado, vuestro cuerpo necesita diferentes tipos de alimentos para estar fuerte y sano. Por eso tenemos que comer de todo, pero escogiendo muy bien. Os proponemos esta actividad para trabajar en equipos.

¿Os gustaría llenar la despensa y la nevera para la casa que habéis dibujado antes? Primero tendréis que decidir cómo situar los alimentos.

Los alimentos que se tienen que comer a menudo, es mejor situarlos en los primeros estantes. ¡Así será más fácil alcanzarlos! Algunos alimentos, nuestro cuerpo los necesita todos los días o varias veces a la semana. ¿Sabéis cuáles son? Rodeadlos en color **azul**.

En cambio, hay otros que solo deberíamos tomar de tanto en tanto, porque nuestro cuerpo los necesita menos o casi nada. Mejor si los situamos en lo más alto de la despensa y la nevera. ¿Os imagináis cuáles son? Rodeadlos en color **rojo**.

# Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre \_\_\_\_\_



Todos los alimentos que habéis rodeado en color azul, nos ayudan a crecer fuertes y sanos. Y los necesitamos todos para que nuestro cuerpo funcione bien.

Unos nos ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Otros nos dan la energía que necesitamos para correr, saltar y jugar. Y otros nos ayudan a protegernos de los refriados y otras enfermedades.

# Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

## Comer para crecer fuerte y sano

Nombre \_\_\_\_\_

3 →

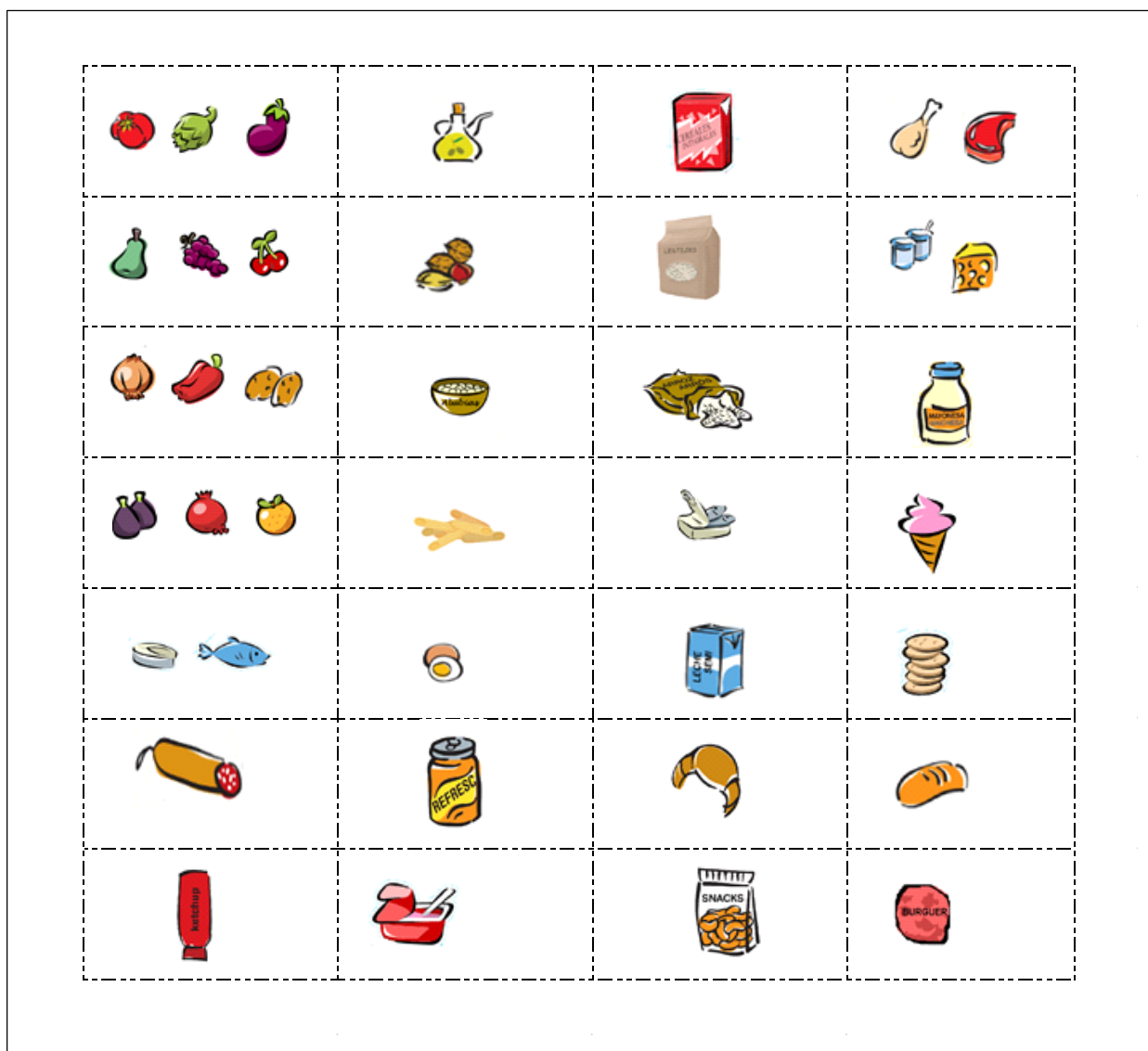
### Ordena la despensa y la nevera

¿Qué te parece si ahora llenas la despensa y la nevera?

Tienes que recortar los alimentos que quieras guardar en la despensa o en la nevera, y engancharlos en el estante en el que creas que tienen que ir. Pero ten en cuenta lo que has trabajado antes:

- 1- Tienes que comer de todo para crecer sano y fuerte.
- 2- Los alimentos que debes tomar más a menudo los situamos en los primeros estantes. Y los que solo debes tomar de tanto en tanto los situamos en el estante más alto de la nevera y la despensa.

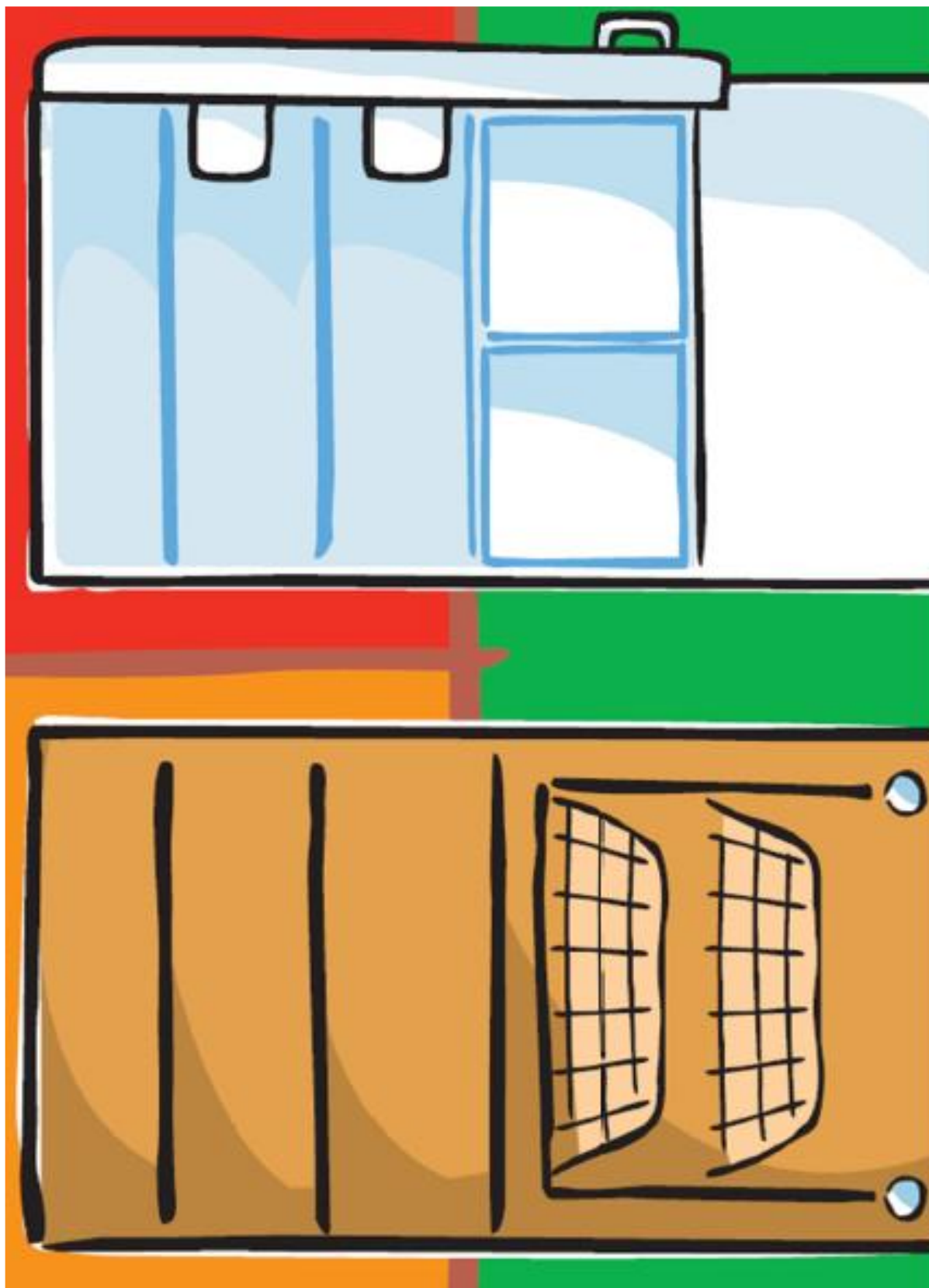
Ah! Y no os olvidéis que algunos alimentos se estropean si no los guardas en la nevera.



# Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre \_\_\_\_\_



### Trabajo en equipo

El cuento de los tres cerditos y el lobo

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Álbum. La despensa y la nevera

**Importante que los alumnos/as realicen primero estas actividades de manera individual, para que luego se pueda generar un buen debate y reflexión entre todos**

1

### **El cuento de los tres cerditos y el lobo**

Por si no os acordáis de qué pasaba en el cuento de los tres cerditos... en este enlace os lo recuerdan en menos que canta un gallo. <https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Entre todos, hablemos un poco sobre el cuento:

- ¿Cuáles son los personajes? ¿Qué papel ocupa el lobo en la historia?
- ¿De qué materiales están construidas las casas? ¿Cuál es la que no logra derrumbar el lobo?

Y ahora hablemos también entre todos, sobre las casas que habéis dibujado:

- ¿De qué materiales está construida? Y ¿Qué tienen para ser fuertes y resistentes?

2

### **Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente**

Seguro que en la actividad anterior, entre todos habéis llegado a la conclusión que para que la casa sea fuerte y resistente necesita muchas cosas: paredes, puertas, ventanas, techo..., para que nos sintamos a gusto en su interior y estemos protegidos.

¿Sabéis que vuestro cuerpo es como una casa? Si le damos buenos materiales para construirlo, estaremos más protegidos y más fuertes. Y estos materiales nuestro cuerpo los obtiene de los alimentos que comemos.

Hablemos un poco entre todos, sobre los alimentos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes:

- ¿Qué alimentos nos interesa comer a menudo para crecer sanos y fuertes? ¿Recordáis los que habéis rodeado de color azul?

## Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

### Comer para crecer fuerte y sano

Nombre \_\_\_\_\_

- Y ¿Qué alimentos es mejor dejarlos solo para días especiales? ¿Recordáis los que habéis rodeado de color rojo?



#### Álbum. La despensa y la nevera

Supongo que ahora ya sabéis que para escoger bien los alimentos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes, lo primero es tener la despensa y la nevera bien organizada.

Hablad un poco entre todos, sobre la despensa y la nevera que habéis llenado antes:

- ¿Qué alimentos habéis guardado en la nevera? Y ¿Cuáles van en los primeros estantes?
- ¿Qué alimentos habéis guardado en la despensa? Y ¿Cuáles van en los primeros estantes?
- ¿Qué alimentos habéis puesto en lo más alto de la despensa y de la nevera?