



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

EDAD: 7-8 (2º PRIM)

OBJETIVOS DE LA FICHA DE TRABAJO

Levantarse pronto por la mañana, para tomar un buen desayuno, es una buena manera de empezar el día. Escoger los alimentos adecuados, no tener pereza para incluir fruta fresca y que sea variado durante la semana, son algunas claves para que el desayuno sea saludable.

Resolviendo enigmas y pasatiempos, haciendo dibujos y leyendo cuentos, reflexionan de manera individual y en equipo sobre la importancia de tomar un buen desayuno y cuántas cosas se pueden hacer de buena mañana, si nos levantamos con tiempo.

Trabajo individual

- 1 _ Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana
- 2 _ ¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

En las actividades individuales, conducidos por Pigui, el personaje de portada del Libro de Cuentos "[Un buen desayuno cada día te da fuerza y alegría](#)", averiguan los tres tipos de alimentos que componen un desayuno saludable en casa: lácteo, fruta y cereal.

El libro de cuentos, recoge los trabajos ganadores de la Edición 2011 del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor. Cualquiera de sus cuentos, te pueden ayudar para reflexionar en el aula sobre este tema, mientras se fomenta la lectura.

Y si necesitas información sobre el desayuno saludable, el artículo [“Un buen desayuno”](#) te puede ayudar.

1 _ Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana

Empiezan resolviendo el enigma del desayuno de Pigui, en el que descubrir qué 3 alimentos tomará hoy para desayunar, asentando el concepto de lácteo, fruta y cereal.

En la [presentación de CANVA “El desayuno de Pigui”](#), se introduce la actividad.

El alumnado puede resolver el enigma de manera individual, pero puede ser más enriquecedor hacerlo en gran grupo, proyectándolo en la pizarra digital. Lo puedes descargar en este [enlace de CANVA](#).

2 _ ¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

Siguen aprendiendo más sobre el desayuno saludable resolviendo pasatiempos, en este caso, asentando el concepto de variedad. Y es que un desayuno variado cada día asegura diversidad colores, de aromas y sabores, y también de nutrientes, sobre todo cuando optamos por diferentes tipos de frutas y cereales.

En este [enlace de CANVA](#) puedes descargar los pasatiempos que el alumnado tiene en su propia ficha.

Trabajo en equipo

- 1 _ El desayuno completo de nuestra clase
- 2 _ Cuenta cuentos. “Los Nutrícolas” Levantarse con tiempo para desayunar bien

Las actividades en equipo se basan principalmente en la reflexión en gran grupo sobre todo lo que han aprendido y sobretodo de sus experiencias personales, cosa que les encanta. Qué desayunan en casa. Si se levantan pronto o no, y cuantas cosas hacen de buena mañana, antes de ir al cole.

1 _ El desayuno completo de nuestra clase

Después de reflexionar en gran grupo cómo desayunan en casa, entre otras cosas, si desayunan todos juntos o cada uno por su lado o quien escoge los alimentos y los prepara, podéis preparar un gran mural con los dibujos libres sobre el desayuno en casa que haya hecho cada uno.

2 _ Cuenta cuentos. “Los Nutrícolas” Levantarse con tiempo para desayunar bien

“Los Nutrícolas” es uno de los trabajos ganadores de la Edición 2011 del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor. En él divertidos personajes de un planeta muy lejano, tienen la increíble misión de explicar a los terrícolas cuantas cosas se pueden hacer si nos levantamos con tiempo.

En este [enlace de Genially](#) puedes proyectar el cuento en la pizarra digital para leerlo entre todos. Y después de leer el cuento, puedes animar a que todos y todas expliquen cuántas cosas les da tiempo a hacer por la mañana, si se levantan pronto: Recoger la habitación, pasear la mascota, hacer un puzle...