



MATÈRIES CIÈNCIES DE LA NATURALESA, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 7-8 anys (2n Primària)

OBJECTIUS DE LA FITXA DE TREBALL

Alçar-se de matí amb temps per a desdejunar bé és la millor manera de començar el dia. Triar els aliments adequats, no tindre peresa per a incloure-hi fruita fresca i que siga variat al llarg de la setmana són algunes claus perquè el desdejuni siga saludable.

Resolent enigmes i passatemps, fent dibuixos i llegint contes reflexionen individualment i en equip sobre la importància de desdejunar bé i quantes coses poden fer de bon matí si s'alcen amb temps.

Treball individual

- 1 _ Un bon desdejuni ens dona força i alegria de bon matí
- 2 _ Quins aliments conformen un desdejuni complet?

En les activitats individuals, conduïts per Pigüi, el personatge de la portada del llibre de contes "[Un bon desdejuni cada dia et dona força i alegria](#)", sabran les tres classes d'aliments que conformen un desdejuni saludable a casa: lacti, fruita i cereal.

El llibre de contes recull els treballs guanyadors de l'edició 2011 del concurs de contes del Dia Mundial del Consumidor. Qualsevol dels contes que inclou et pot ajudar a reflexionar a l'aula sobre el tema mentre es fomenta la lectura.

I si necessites informació sobre el desdjejuni saludable, l'article ["Un bon desdjejuni"](#) et pot ajudar.

1 _ Un bon desdjejuni ens dona força i alegria de bon matí

Comencen resolent l'enigma del desdjejuni de Pigüi, en què han de descobrir quins 3 aliments desdjejunarà hui, per a assentar així el concepte de lacti, fruita i cereal.

En la [presentació de CANVA "El desdjejuni de Pigüi"](#), s'introdueix l'activitat.

L'alumnat ho pot resoldre individualment, però pot ser més enriquidor fer-ho en gran grup i projectar el vídeo en la pissarra digital. Ho pots descarregar en este [enllaç de CANVA](#).

2 _ Quins aliments conformen un desdjejuni complet?

Continuen aprenent més sobre el desdjejuni saludable resolent passatemps, en este cas, assentant el concepte de varietat. I és que un desdjejuni variat cada dia assegura diversitat de colors, d'aromes i de sabors i també de nutrients, sobretot, quan optem per diferents classes de fruites i cereals.

En este [enllaç de CANVA](#) pots descarregar els passatemps que l'alumnat té en la fitxa.

Treball en equip

- 1 _ El desdejuní complet de la nostra classe
- 2 _ Contacontes. “Els nutrícules” Alçar-se amb temps per a desdejunar bé

Les activitats en equip es basen principalment en la reflexió en gran grup de tot el que han après i, sobretot, de les experiències personals, cosa que els encanta. Què desdejunen a casa. Si s'alcen prompte o no, i quantes coses fan de bon matí abans d'anar a escola.

1 _ El desdejuní complet de la nostra classe

Després de reflexionar en gran grup com desdejunen a casa, entre altres coses, si desdejunen tots junts o no, o qui tria els aliments i els prepara, podeu fer un gran mural amb els dibuixos lliures sobre el desdejuní a casa que haja fet cada u.

2 _ Contacontes. “Els nutrícules” Alçar-se amb temps per a desdejunar bé

“Els nutrícules” és un dels treballs guanyadors de l'edició 2011 del concurs de contes del Dia Mundial del Consumidor. En el conte, divertits personatges d'un planeta molt llunyà tenen la increïble missió d'explicar als terrícoles quantes coses podem fer si ens alcem de matí amb temps.

En este [enllaç de Genially](#) pots projectar el conte en la pissarra digital per a llegir-lo entre tots i totes. I després de llegir el conte, podeu animar que tots i totes expliquen quantes coses els dona temps de fer al matí, quan s'alcen prompte: Endreçar l'habitació, passejar la mascota, fer un puzle...