



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, MATEMÁTICAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (COMPENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA)

EDAD: 6º PRIMARIA (11-12 AÑOS)

¿Qué alimentos tomamos los días especiales?

Los días especiales los celebramos con amigos o con la familia, realizando actividades que no solemos hacer todos los días: Visitar unos primos lejanos con la familia, celebrar nuestro cumpleaños con los amigos...

Además, en estas ocasiones, acostumbramos a tomar alimentos que tampoco comemos todos los días. **¿Recuerdas la última actividad especial que realizaste? ¿Y tomaste algún alimento especial?**

En las siguientes actividades el alumnado aprenderá qué información ofrece el etiquetado de los alimentos, para poder escoger el más adecuado para la salud y bienestar, aunque sea para un día especial.

¡Anímales a descubrirlo!

Trabajo individual

- 1 _ El etiquetado de los alimentos.
- 2 _ Preparamos nuestro Quiz

1 _ El etiquetado de los alimentos.



En la [presentación de Genially](#) “[Los ingredientes y el etiquetado nutricional](#)”, descubrirán toda la **información que necesitan para comparar los alimentos, en función de sus ingredientes y aportación nutricional.**

Lo bueno de la información nutricional de los alimentos es que permite compararlos antes de decidir cuál comer o comprar, aunque sean de diferentes tipos.

Por ejemplo, comparar un zumo envasado y un yogur, para decidir qué merendar. O dos tipos de galletas, para saber cuál de las dos conviene más para la salud.

Pueden visualizarla por parejas en sus equipos o si lo prefieres proyéctala en la pizarra digital para leerla todos juntos y asegurarte que les queda clara toda la información que se expone, pues será la base para la siguiente actividad.

2 _ Preparamos nuestro Quiz

Tu alumnado será generador de su propio conocimiento mientras prepara un Quiz de verdadero falso, en el que poner a prueba cuanto sabe la clase sobre el etiquetado de los alimentos.



Apoyándose en la información de la presentación anterior, es cuestión que transformen la información en afirmaciones cuya respuesta es verdadero o falso.

Pueden prepararlas de manera individual, aunque si es apoyan unos a otros por parejas les resultará más fácil y divertido. Puedes mostrar estos [ejemplos preparados en CANVA](#) para que se hagan una idea.

Una vez las tengan listas tendrás que supervisar que las afirmaciones y respuestas son correctas y están bien expresadas.

Finalmente escoge una cajita o bolsa donde guardarlas y jugad por equipos. Como cualquier juego, necesita unas reglas que indicamos a continuación:

- 1/ Forma equipos de 4 o 5 alumnos y designa a un/a portavoz y a un secretario/a.
- 2/ El secretario/a lee la afirmación de la ficha. El resto de componentes de su equipo debaten en pequeño comité si es verdadero o falso y el portavoz del equipo da la respuesta.
- 3/ El secretario/a verifica si la respuesta es correcta o no y anota la puntuación en la pizarra: Si aciertan suma 1 punto, si se equivocan no suma ningún punto.
- 4/ Todos los equipos tienen que jugar el mismo número de turnos. Cuando se acaben las fichas, cada secretario suma la puntuación de su equipo y se designan a los ganadores.
- 5/ Antes de iniciar el juego, entre todos decidís el premio.

Trabajo en equipo

- 1 _ Análisis de etiquetas
- 2 _ Taller de teatro. Sketch “el alimento de la discordia”

1 _ Análisis de etiquetas

Teniendo en cuenta lo que han aprendido en las actividades anteriores, seguro que ya están más que preparados para decidir qué alimentos dejarán para ocasiones especiales o moderarán su consumo.

En esta actividad el objetivo es que trabajen en equipo analizando información del etiquetado de algunos alimentos, para explicar la posición que ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable.

Además, pueden aprovechar para comparar dos tipos de alimentos y decidir por cuál de ellos se deciden.

Para ello necesitarás que cada alumno/a traiga la etiqueta completa, o una fotografía, donde está toda la información sobre ingredientes y valor nutricional.

A continuación, proponemos diferentes parejas de alimentos para el análisis, aunque puedes decidir escoger otros. **¿Qué frecuencia de consumo tendrá cada uno de ellos? ¿Tomarían alimentos de este tipo todos los días, varias veces a la semana o en ocasiones especiales?**

LOS ALIMENTOS PARA DÍAS ESPECIALES
¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

EQUIPO:	
(Nombre del alimento 1 que indica la etiqueta)	(Nombre del alimento 2 que indica la etiqueta)
Información sobre los ingredientes que indica la etiqueta	
Ingredientes que contiene	Ingredientes que contiene
<small>(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)</small>	<small>(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)</small>
Información sobre los valores nutricionales que indica la etiqueta	
Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos	Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos
Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos	Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos
Cantidad de sal _____ gramos	Cantidad de sal _____ gramos
¿En qué lugar lo sitúa la Pirámide de Alimentación saludable?	
TODOS LOS DÍAS	TODOS LOS DÍAS
VARIAS VECES A LA SEMANA	VARIAS VECES A LA SEMANA
OCASIONES ESPECIALES	OCASIONES ESPECIALES
¿Por qué pensáis que ocupa ese lugar en la Pirámide? Utilizad como argumento los datos que habéis analizado de cada producto	

Equipo 1. Para desayunar en casa:
Croissant o rebanada de pan integral.

Equipo 2. Para acompañar la hamburguesa: Tomate frito estilo casero o salsa Kétchup.

Equipo 3. Para merendar: Un yogur natural o un helado.

Equipo 4. Para desayunar en el cole:
Bollos de chocolate o bocadillo de queso.

Finalizado el análisis, animales a poner en común al resto de la clase lo que ha aprendido.

Pueden utilizar una [ficha como la que os proponemos de CANVA](#) para tomar todos los datos y reflexiones.

2 _ Taller de teatro. Sketch “el alimento de la discordia”

En las actividades anteriores han aprendido qué posición ocupan los alimentos en función de su etiquetado.



Fíjate que los alimentos situados en la cúspide de la pirámide de alimentación son los que contienen una mayor proporción de ingredientes como sal, azúcar o grasas saturadas que nuestro organismo necesita muy poco o casi nada.

En ocasiones especiales, como visitar unos primos lejanos o celebrar un cumpleaños, es costumbre tomar alimentos especiales con amigos o familia. **Pero si somos nosotros los que decidimos qué tomar, podemos revisar el etiquetado para comparar y elegir el que más nos conviene, ¿verdad?**

Ahora que ya conocen la importancia de revisar el etiquetado para elegir un producto u otro, anímales a teatralizar diferentes situaciones que se pueden producir durante la compra de los alimentos o durante una celebración.



Se trata de representar pequeños sketches humorísticos en torno a un alimento que genera cierta discordia. Para ello tendrán que trabajar en equipo para decidir: la situación a representar, los personajes, el alimento de la discordia, qué sucede y cómo se resuelve.

Los podéis grabar para luego verlos todos juntos en clase y subirlos al blog del centro para que compañeros y compañeras de otras clases conozcan tanto como vosotros sobre alimentación saludable.

Por ejemplo, habéis decido quedar 5 amigos para jugar y cenar una pizza. Tres de vosotros estáis decididos a tomar algo de fruta como postre y no helado como es habitual. Sabéis que a los otros dos no les va a gustar nada.

Imagináis cómo lo haréis en el supermercado para que no puedan acceder a la nevera de los helados y convencerlos de comprar fruta.

Podéis inventaros una canción muy pegadiza que hable sobre las frutas, para cantarla delante de todos sin complejos, aunque todos los clientes os vean bailar. ¡Al igual al final os aplauden y los convencéis!

Anima a tu alumnado a que sea original, siendo respetuoso, pero sin complejos para teatralizar aquellas situaciones que les animen a practicar la alimentación saludable.

Podéis utilizar una [ficha como la que os proponemos en CANVA](#) para preparar toda la información antes de representar el sketch..



TALLER DE TEATRO
SKETCH "EL ALIMENTO DE LA DISCORDIA"

SITUACIÓN A REPRESENTAR: _____

PERSONAJES: _____

EL ALIMENTO DE LA DISCORDIA: _____

QUÉ SUCEDE Y CÓMO SE RESUELVE: _____