



Introducción. ¿Cuál es tu comida favorita? ¿ES sana? ¿ES buena para ti? Hoy nos divertiremos mientras aprendemos los grupos de alimentos.

Resumen	
<b>Materia/Disciplina</b>	Educación medioambiental
<b>Tema de la semana</b>	Mi cuerpo / Salud: Nutrición
<b>Edad del grupo</b>	5-6 años
<b>Tema principal</b>	Comida saludable
<b>Conceptos clave</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beneficios de una alimentación sana</li><li>• Elección de alimentos sanos</li><li>• Pirámide alimentaria</li><li>• Grupos de alimentos</li><li>• Desperdiciar alimentos</li></ul>



Objetivos de aprendizaje	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar/nombrar los grupos de alimentos</li><li>• Clasificar los alimentos por grupos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar/nombrar los grupos de alimentos de la pirámide alimentaria</li><li>• Encontrar soluciones para no tirar la comida</li><li>• Crear su propio plato de comida</li></ul>

Equipamiento/material necesario	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordenador con acceso a Internet</li><li>• Juegos o vídeos interactivos en línea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imágenes de alimentos saludables</li><li>• Youtube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w">https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc</a></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WordWall  <a href="https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food">https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food</a>  <a href="https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food">https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food</a>  <a href="https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid">https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid</a>  <a href="https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups">https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups</a> </li> <li>• Canva  <a href="https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton&amp;fbclid=IwAR3tfoP5DpOEgoOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM">https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton&amp;fbclid=IwAR3tfoP5DpOEgoOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM</a> </li> <li>• Liveworksheets  <a href="https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg">https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg</a> </li> <li>• Healthy eating:  <a href="https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate">https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate</a> </li> </ul>
--	---

Resumen de la lección		
Fase de la lección	Duración	Descripción
Calentamiento	5 min	Invita a los niños a escuchar y bailar al ritmo de la música: Es una canción sobre Alimentos sanos que ayudan a nuestro cuerpo y cerebro. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w">https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w</a>
	10 min	Reúne a los niños en círculo y entabla con ellos una breve conversación sobre sus alimentos favoritos y pregúntales si son saludables; pídeles ejemplos de opciones saludables.  Pídeles que jueguen a un juego sobre la elección de alimentos saludables: <a href="https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food">https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food</a>

<b>Actividad principal</b>	15 min	<p>Presenta los grupos de alimentos mediante imágenes (muestra imágenes de alimentos saludables):  <a href="https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food">https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food</a></p> <p>Presenta el juego de palabras de la pirámide alimentaria y comenta con los niños cómo podemos utilizarla para comer sano.  <a href="https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid">https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid</a></p> <p>Invita a los niños a participar en el siguiente juego interactivo de clasificación de alimentos por grupos de pertenencia y alimentos sanos y no sanos:  <a href="https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton&amp;fbclid=IwAR3tfoP5DpOEqOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM">https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton&amp;fbclid=IwAR3tfoP5DpOEqOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM</a></p>
	10 min	<p>Invita a los niños a escuchar la siguiente canción y luego a cantarla. Asegúrate de que la entienden. Pregúntales qué problemas tenían los niños. <i>¿Por qué tiraron la comida? ¿Está bien?</i> Invita a los niños a buscar soluciones a esos problemas.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc</a></p>
	5 min	<p>Opcional: Invita y guía a los niños a jugar al siguiente juego que les ayuda a crear su plato de comida eligiendo los alimentos que les ayudan a crecer fuertes y sanos. El juego tiene varias fases; haz tantas como puedan:  <a href="https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate">https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate</a></p>
<b>Evaluación</b>	5min	<p>Ayuda a los niños a crear su propio plato de comida sana según sus preferencias (página 3):  <a href="https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg">https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg</a></p> <p>Invita a los niños a presentar sus platos y anima a sus compañeros a decidir si se trata de comida sana o no.</p>
	5 min	<p>Invítales a jugar al siguiente juego interactivo de etiquetado de grupos de alimentos:  <a href="https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups">https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups</a></p>

## Conclusiones y recomendaciones

Los niños aprenden a elegir alimentos sanos.

Si tienes tiempo, puedes comentar el siguiente cuento con los niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=My-KFPmrwzM&t=2s>

Este cuento enseña a los niños la importancia de no desperdiciar los alimentos. También da a los niños una idea de cómo los alimentos llegan a su mesa desde la granja.

- También podéis hacer una excursión a una granja para ver, sentir, probar u oler alimentos sanos.

El material se ha desarrollado en el marco del proyecto Erasmus+ PreEdTech - Mejora de las competencias pedagógicas y TIC de los profesores y educadores de educación infantil en la era digital, número de acuerdo de subvención: 2021-1-RO01-KA220-SCH-000027894.



Co-funded by  
the European Union

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Sitio web del proyecto: [www.preedtech-project.eu](http://www.preedtech-project.eu)

