

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA.

“BINGO NUTRICIONAL Y PELOTA BUSCONA”

En esta charla hemos trabajado y repasado qué alimentos son más nutritivos y cuáles debemos consumir con más frecuencia y cuáles con menos frecuencia.

- Le presentamos a los alumnos y alumnas un buffet en el que se encuentran todo tipo de alimentos como frutas, vegetales, carnes, pescados, bollería, cereales, zumos, legumbres...
- Una vez los alumnos/as han recorrido el buffet eligen 5 alimentos.
- Procedemos a jugar al **BINGO NUTRICIONAL**. ¿Qué aprendemos con esta actividad? Repasamos ciertas características de los alimentos mientras vamos jugando al bingo (voy nombrando alimentos hasta que los alumnos vacían su plato una vez yo haya nombrado los alimentos que cada uno ha elegido en su propio plato).
- Repasamos qué alimentos son más nutritivos y debemos comer a diario; qué tipo de alimentos son, si una legumbre, una fruta, un pescado...; características de algunos alimentos como las frutas de lejanía o qué frutas y vegetales debemos limpiar y lavar mejor antes de consumirlas...
- La siguiente actividad es **LA PELOTA BUSCONA**. Con esta actividad queremos fomentar la actividad física y a su vez repasar todos los conocimientos adquiridos hasta ahora.
- El juego se trata de que todos los alumnos se muevan por el patio mientras yo trato de alcanzar a algún alumno/a con la pelota. El niño/a elegido debe contestar correctamente las preguntas que yo le realizo. Si sabe la respuesta correcta puede continuar jugando y si no la acierta, debe quedarse quieto, etc.

CON AMBOS JUEGOS LOS ALUMNOS/AS REPASAN TODOS LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS HASTA AHORA MIENTRAS SE DIVIERTEN, Y A SU VEZ, REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA, PROMOVINDO DE ESTA FORMA, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

