

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA.

“CONFECCIONA TU MENÚ SECRETO”

En esta sesión hemos realizado una actividad para aprender y repasar qué macronutrientes nos aporta cada grupo de alimentos; qué alimentos son más nutritivos; cuáles debemos comer en nuestro día a día...

- ✓ Esta actividad consta de un buffet donde encontramos todo tipo de alimentos. Cada pareja de alumnos/as recibe una tarjeta sorpresa en el cual se le indica qué alimentos deben escoger. Por ejemplo:
 - Un menú que esté formado por una grasa saludable + una proteína animal + 3 vegetales: aguacate + salmón + calabacín, tomate y brócoli.
 - Un menú con 3 alimentos poco saludables y 3 alimentos muy nutritivos y saludables: galletas, croissant, pastas + naranja, lentejas y coliflor.
 - Un menú que esté formado por alimentos de origen vegetal que nos aporten grasa saludables y proteína: aceite de oliva virgen extra, aguacate + garbanzos, tofu.

- ✓ Después, comprobamos si los alumnos/as han elaborado bien el menú secreto que les haya tocado, y además realizamos preguntas sobre lo aprendido en las charlas anteriores para repasar conceptos.

ESTA ACTIVIDAD LES AYUDARÁ A LOS ESCOLARES A REPASAR QUÉ MACRONUTRIENTES NOS APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS. Y A REPASAR TODO LO APRENDIDO ANTERIORMENTE.

