

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA.

“CHURROS SALUDABLES”

En esta sesión hemos realizado dos actividades que combinan la actividad física con la destreza mental a la hora de clasificar los alimentos en función de su calidad nutricional y de qué macronutrientes nos aportan cada uno de ellos.

Hemos hecho dos grupos con los alumnos para cada equipo trate de hacer correcta la clasificación acerca de qué nos aporta cada alimento. Además, a la hora de empezar el juego y hacer la clasificación, los alumnos deben correr para poder tener más alimentos. De esta forma, fomentamos también la actividad física.

Por ejemplo, hay 4 opciones:

- **Alimentos que nos aportan proteínas:** pescado, carne, huevos, legumbres...
- **Alimentos que nos aportan grasas saludables:** aguacate, Aceite de oliva virgen extra, aceitunas, coco, frutos secos, mantequilla, semillas...
- **Alimentos que nos aportan hidratos de carbono y fibra:** pan integral, copos de avena, arroz integral, semillas, legumbres, frutos secos, patata, boniato...
- **Alimentos poco saludables:** galletas, turrón, margarina, refrescos, pizza precocinada, chucherías...

CON ESTE TIPO DE ACTIVIDADES LOGRAMOS QUE APRENDAN QUE ALIMENTOS INCLUIR EN SU DÍA A DÍA; QUÉ LES APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y QUE FUNCIÓN TIENEN CADA UNO DE LOS DISTINTOS MACRONUTRIENTES. TODO ESTO LO APRENDEN MIENTRAS SE DIVIERTEN Y PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA.

