educación primaria

fichas para el alumno

educación para la salud

Ayuntamiento de Sevilla
Área de Salud Pública y Estadística

Alimentación

NO DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
SALUD PÚBLICA Y ESTADÍSTICA

1er ciclo

Edita:
Ayuntamiento de Sevilla
Área de Salud Pública y Estadística

Dirección y coordinación:
Sección de Medicina Preventiva
C/ Diego de Riaño, 2 - 4ª Plta.
41004 Sevilla
Tlf. 95 453 64 13 / 46 / 54

Diseña y maqueta:
albanta creativos s.l.
Imprime:
tecnographic s.l.

DEP.LEGAL: SE/2670/02

¡Hola chicos y chicas!
Os presentamos este nuevo cuaderno, con el que queremos contribuir a que continuéis vuestro proceso de aprendizaje y consolidación de buenos hábitos de alimentación, ayudando así a mantener y mejorar vuestra salud.

Trabajadlo atentamente y...
vuestro cuerpo os lo agradecerá.
Comprobad los resultados.
¡Feliz curso!

Este libro pertenece a

.....

de.....años, del Colegio.....

.....

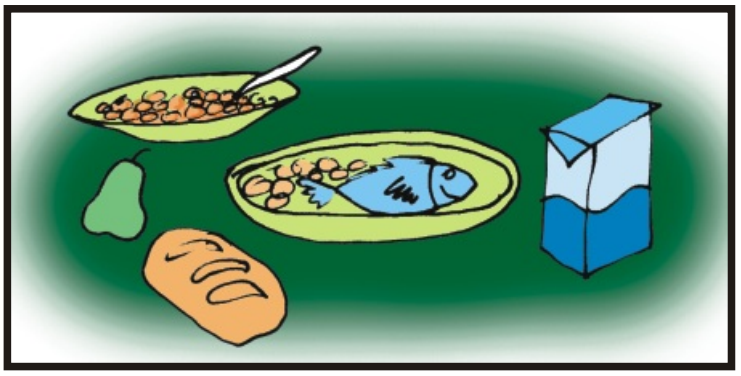
de Sevilla

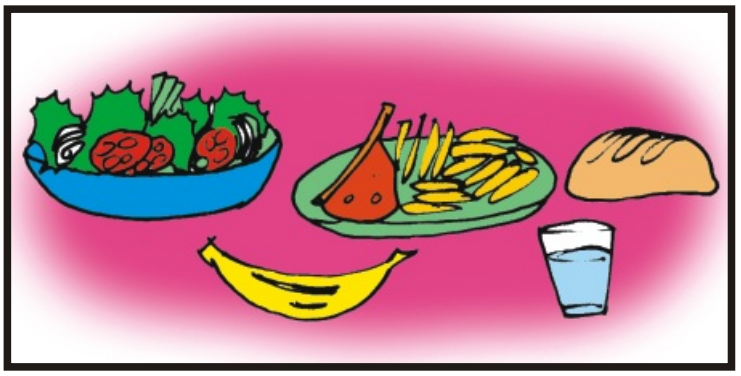
alimentación
Yogur

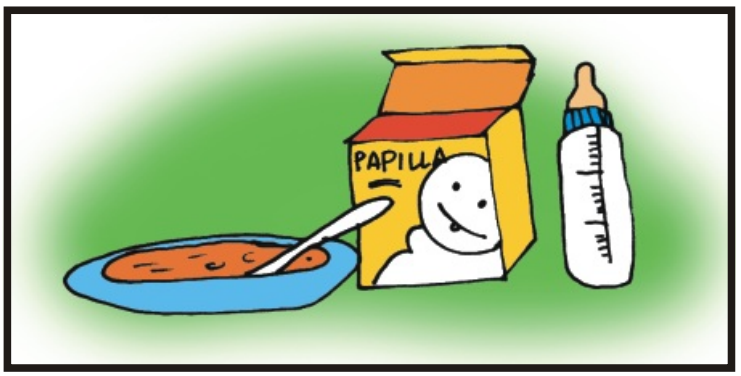
ficha 1. uno

Une con flechas

¿Qué come cada uno...?





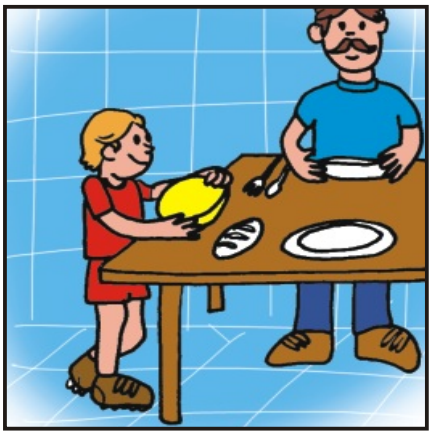


ficha 2. dos

Observa y...

1. Ordena las viñetas.
2. Recorta y pega en la siguiente hoja.

Me lavo las manos



Ponemos la mesa

Llego del colegio

Nos sentamos. Papá trae la comida, mamá la sirve

Recogemos la cocina

Me cepillo los dientes

Recogemos la mesa

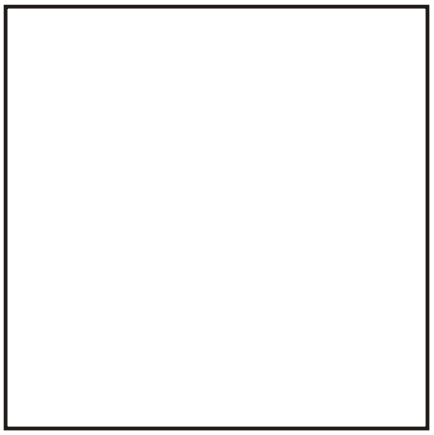
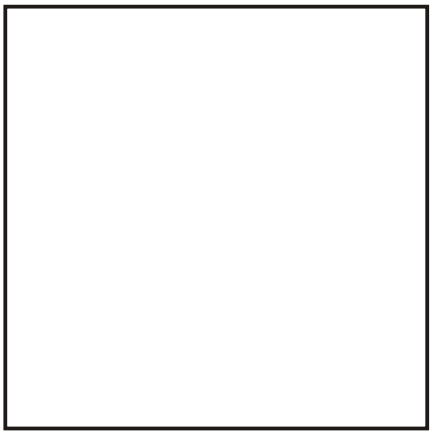
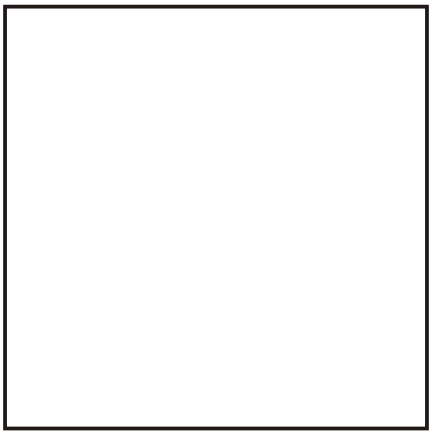
Nos sentamos a hacer lo que más nos gusta (leer, jugar...)

Comemos

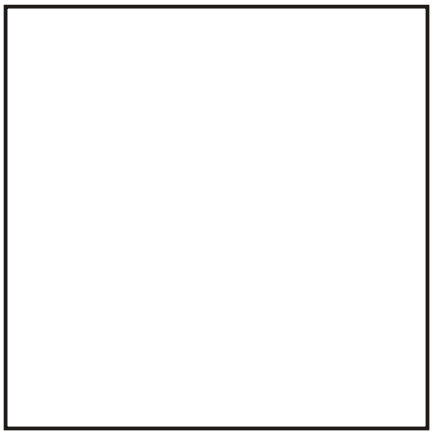
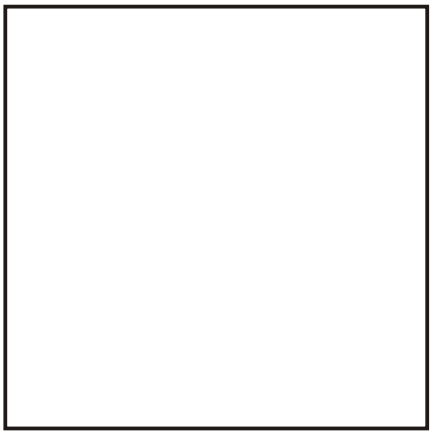
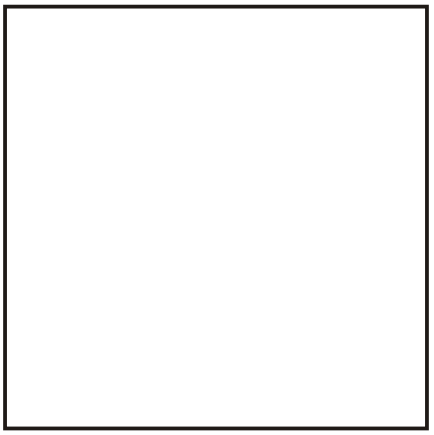
ficha 2B. dos

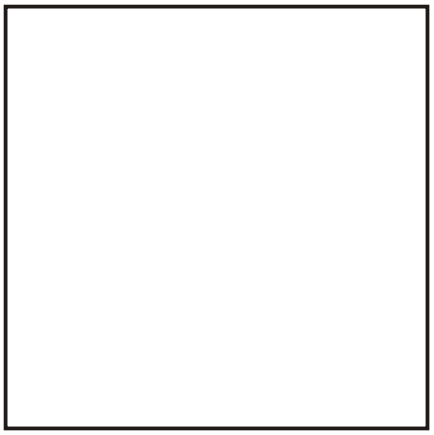
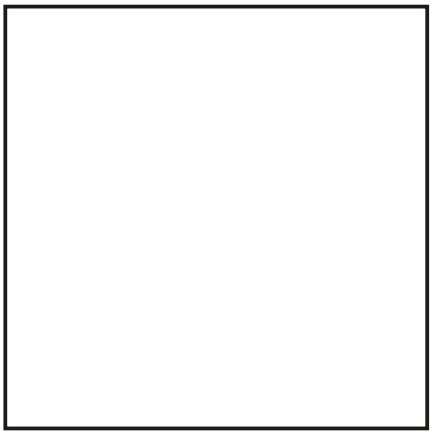
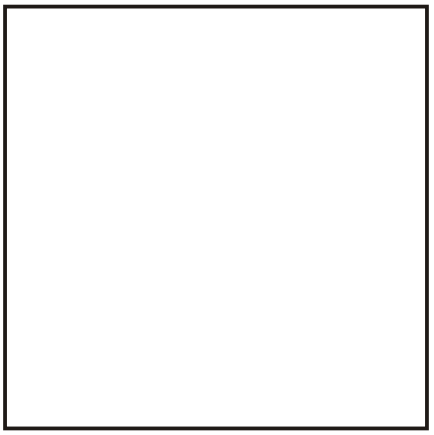
...pega

1. Ordena pegando las viñetas.

Llego del colegio

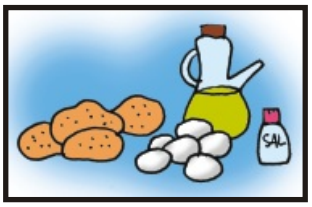




ficha 3. tres

Escucha y contemos un cuento

A Pedro le gusta mucho la tortilla de patatas, ¡uhm! es su comida favorita.
Un día le dijo a su madre que quería que le enseñase a hacerla.
Su madre le dijo que si y que apuntara lo que había que comprar y preparar:

Ingredientes:
- 1 kg. de patatas
- 6 huevos
- aceite
- sal



Utensilios:
- Una sartén
- Un batidor de huevos
- Un cuchillo
- Un bol

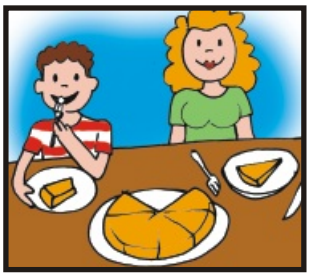
Pedro se fue a comprar lo que hacía falta y despues su madre y el empezaron a prepararla:

¡Pedro!, vamos a lavarnos las manos primero.

Se pelan las patatas, se cortan finitas y se enjuagan, se les echa la sal y se fríen hasta que estén tiernas.

Se baten los huevos a continuación y se mezclan con las patatas fritas.

Se echa el aceite en la sartén y se vierte la mezcla, esperar a que cuaje y darle la vuelta, esperar otro poquito y ya está hecha.



¡Ole! mamá, que bonita nos ha salido y que rica tiene que estar.

Después se la comieron todos en su casa y estaba muy buena, a todos les gustó mucho.

Comentar en clase:
- ¿Te gusta la tortilla de patatas?
- ¿Qué comida te gustaría aprender a hacer?
- Dile a tu mamá que te enseñe pero hazla acompañado/a por papá o mamá y que te digan como se hace, que te ayuden con el fuego de la cocina y con el cuchillo.

ficha 4. cuatro

Lee y copia las frases

1. Toma mucha leche y come mucha fruta

2. No comas muchos dulces

3. Pero si lo haces, cepíllate los dientes después

4. Descubramos las verduras: tomate, lechuga,

5. No aceptes caramelos de desconocidos

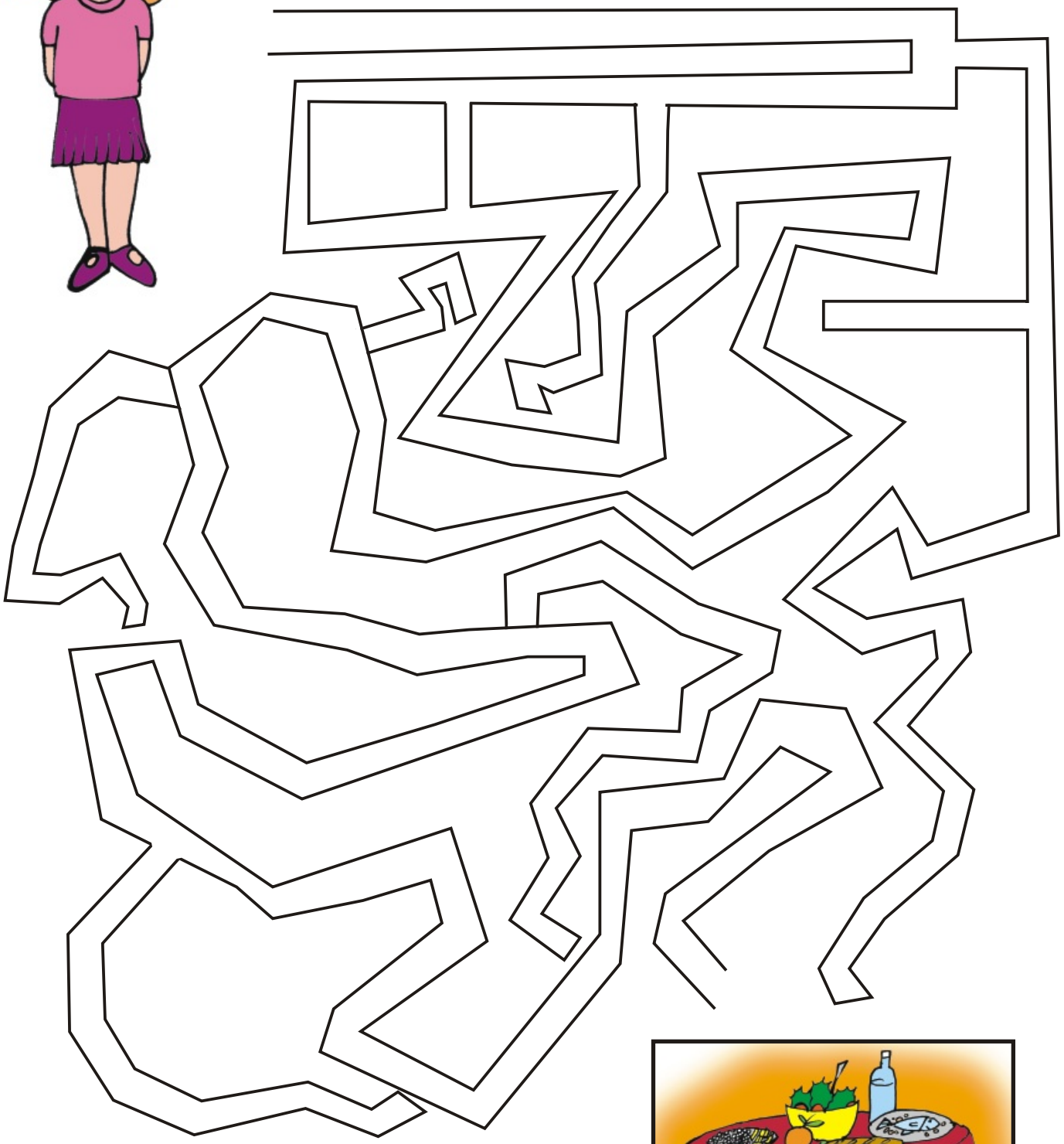
6. Me lavo las manos antes de comer

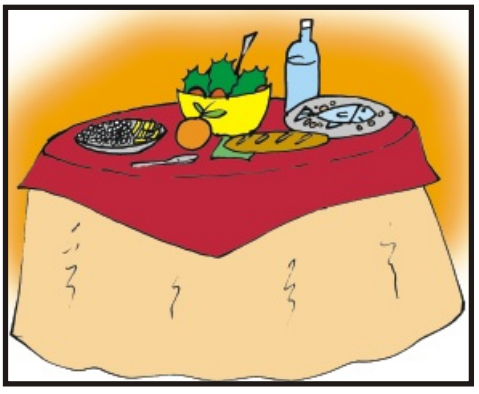
Dibuja las frutas que más te gusten

ficha 5. cinco

Observa y...

Ayuda a esta niña a encontrar su almuerzo





Comenta en clase:
¿Qué comiste ayer en el almuerzo?

_____

ficha 6. seis

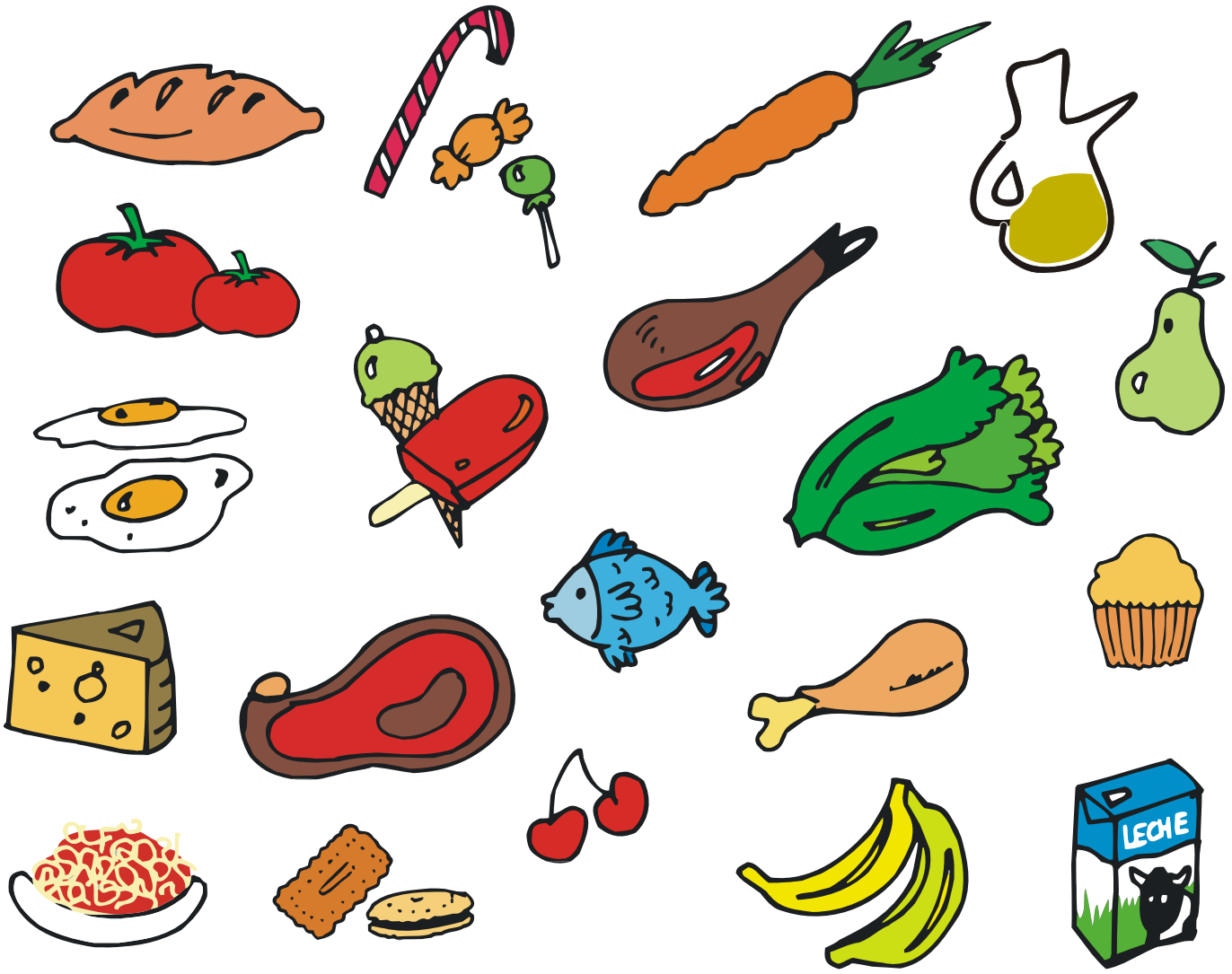
Observa...

Observar los alimentos de la hoja y:

- Rodea con un círculo rojo las frutas.
- Rodea con un círculo verde la carne.
- Rodea con un círculo azul el pescado.
- Rodea con un círculo amarillo las chucherías y golosinas.
- Rodea con un círculo rosa la verdura.
- Rodea con un círculo naranja el aceite de oliva.
- Rodea con un círculo celeste: Pan, galletas, magdalenas, pasta y cereales.
- Rodea con un círculo morado la leche y el queso.

- Puntea, recorta y pega en la siguiente ficha.

- Hacer dos grupos de alimentos, los que se deben comer a diario y los que sólo podrás comer algunas veces.

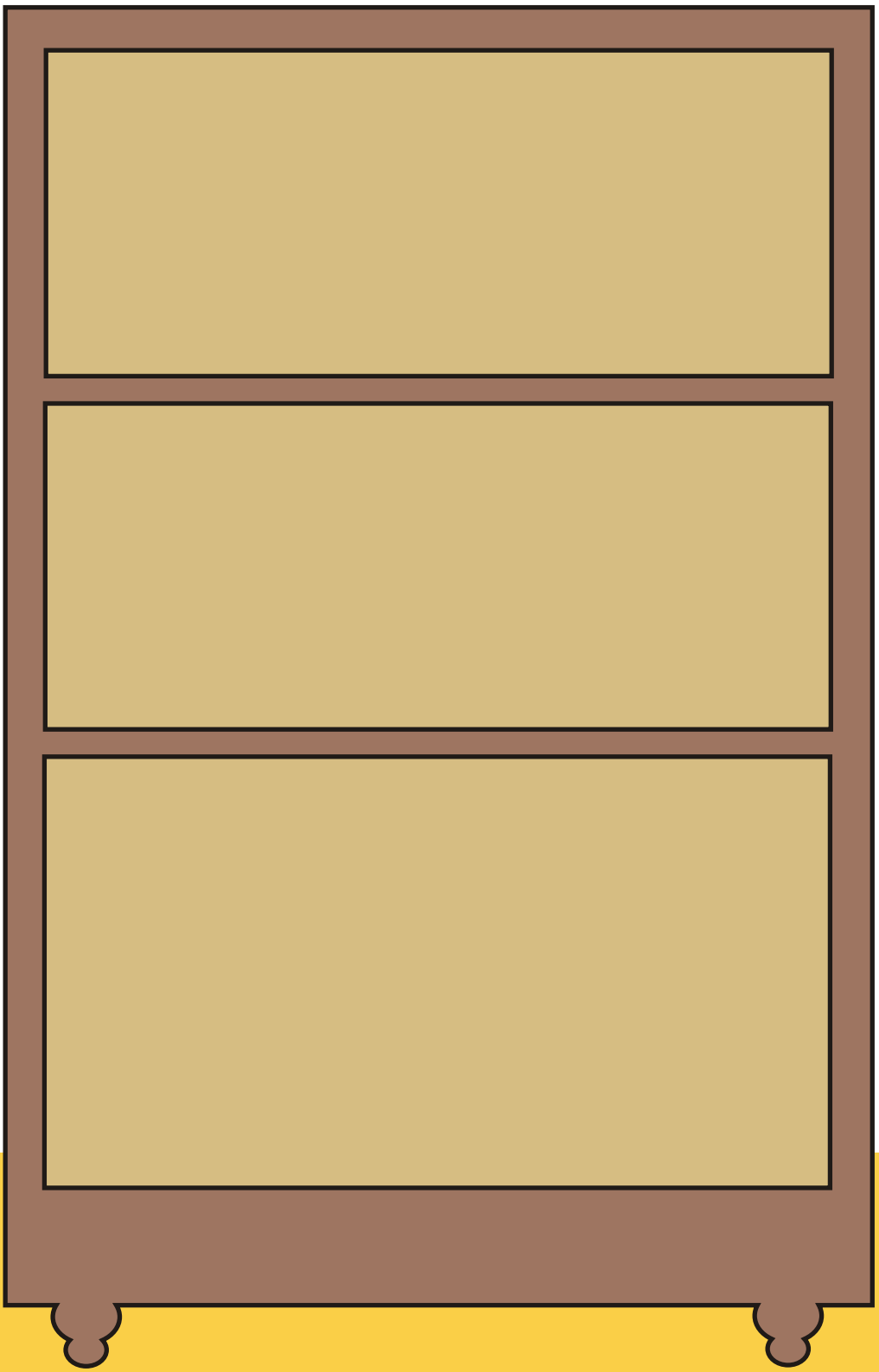


Escribe y comenta:
¿Qué como en la merienda?, ¿Qué comí ayer en la cena? _____

ficha 7. siete

Recorta y pega

Los alimentos que se muestran en la hoja anterior. Coloca dentro del armario aquellos que son beneficiosos y esenciales en nuestra alimentación y se deben comer a diario y fuera los que sólo deberás comer algunas veces.



ficha 8. ocho

Si te fijas bien encontrarás en esta sopa de letras, siete palabras que corresponden a alimentos buenos para nuestra salud.

SOPA de LETRAS

T	L	E	C	H	E	P
O	B	D	A	O	F	E
M	A	R	R	O	Z	R
A	C	G	N	H	I	A
T	Z	K	E	V	U	X
E	A	C	E	D	I	A
P	L	A	T	A	N	O

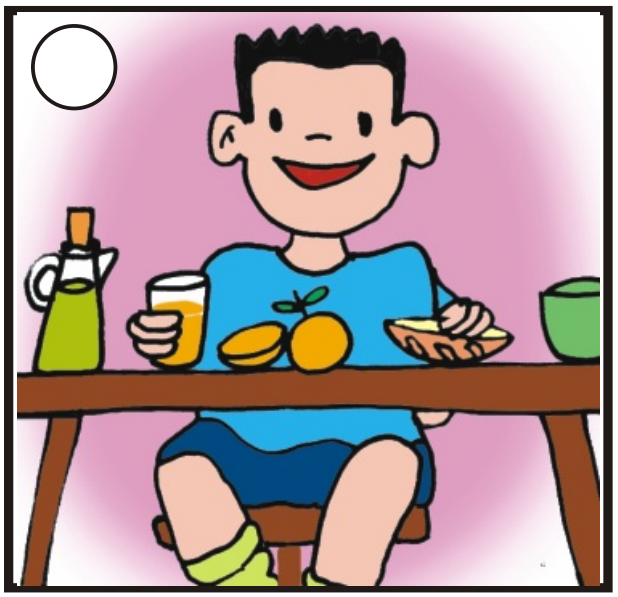
Escríbelas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ficha 9. nueve

Observa...

1. Observa las viñetas.
2. Ordena las viñetas numerandolas.
3. Escribe qué ocurre en cada viñeta.



ficha 10. diez

Dibuja y escribe

¿Qué he desayunado hoy?
¿Qué he comido hoy en el recreo?

ficha 11. once

Inventa alguna frase relacionada con tu alimentación.

Haz un dibujo relacionado con tu alimentación.

Hacer una exposición con los dibujos