

educación primaria

fichas para el alumno

educación **para** **la** **salud**

Ayuntamiento de Sevilla
Área de Salud Pública y Estadística

Alimentación



2º
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/2671/02



¡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

Hábitos

Señala si es correcta (c) o incorrecta (i) la frase de cada viñeta.

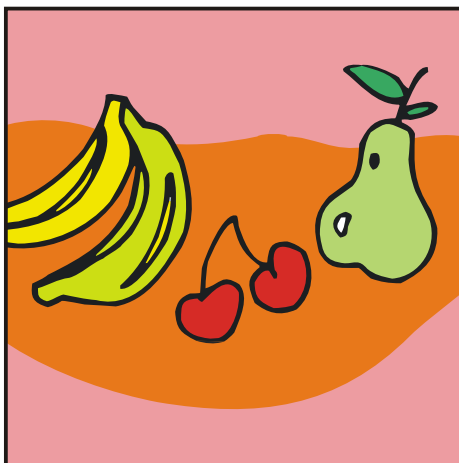
Si es incorrecta sustituirla por una frase correcta.



C

I

No hace falta lavarse las
manos antes de comer



C

I

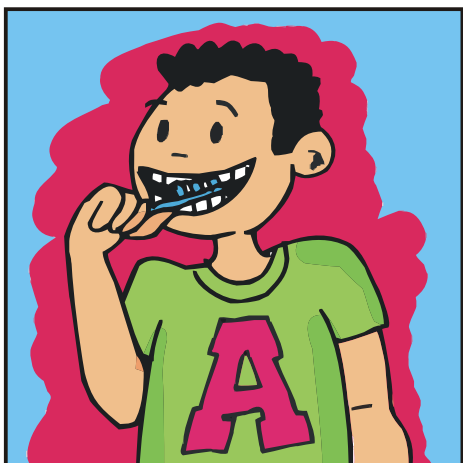
La fruta es buena para
los niños



C

I

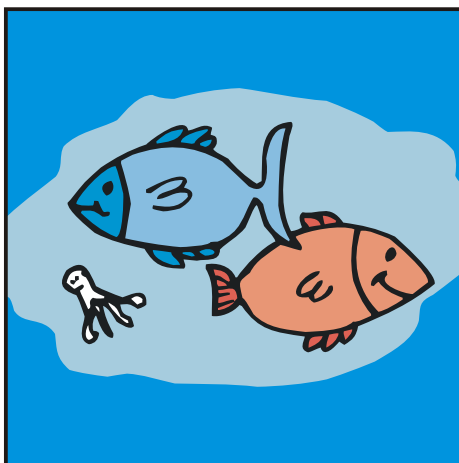
Quiero comer verduras



C

I

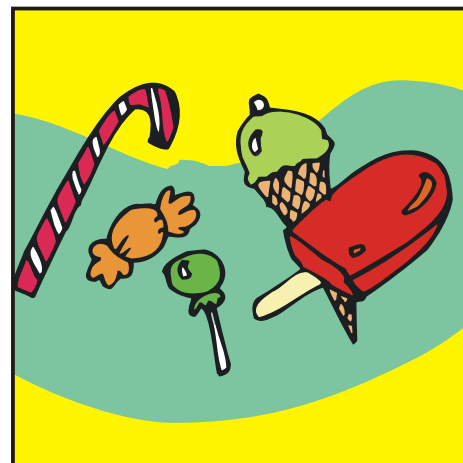
Me cepillo los dientes
antes de comer



C

I

No me gusta el pescado



C

I

Como chucherías a
todas horas

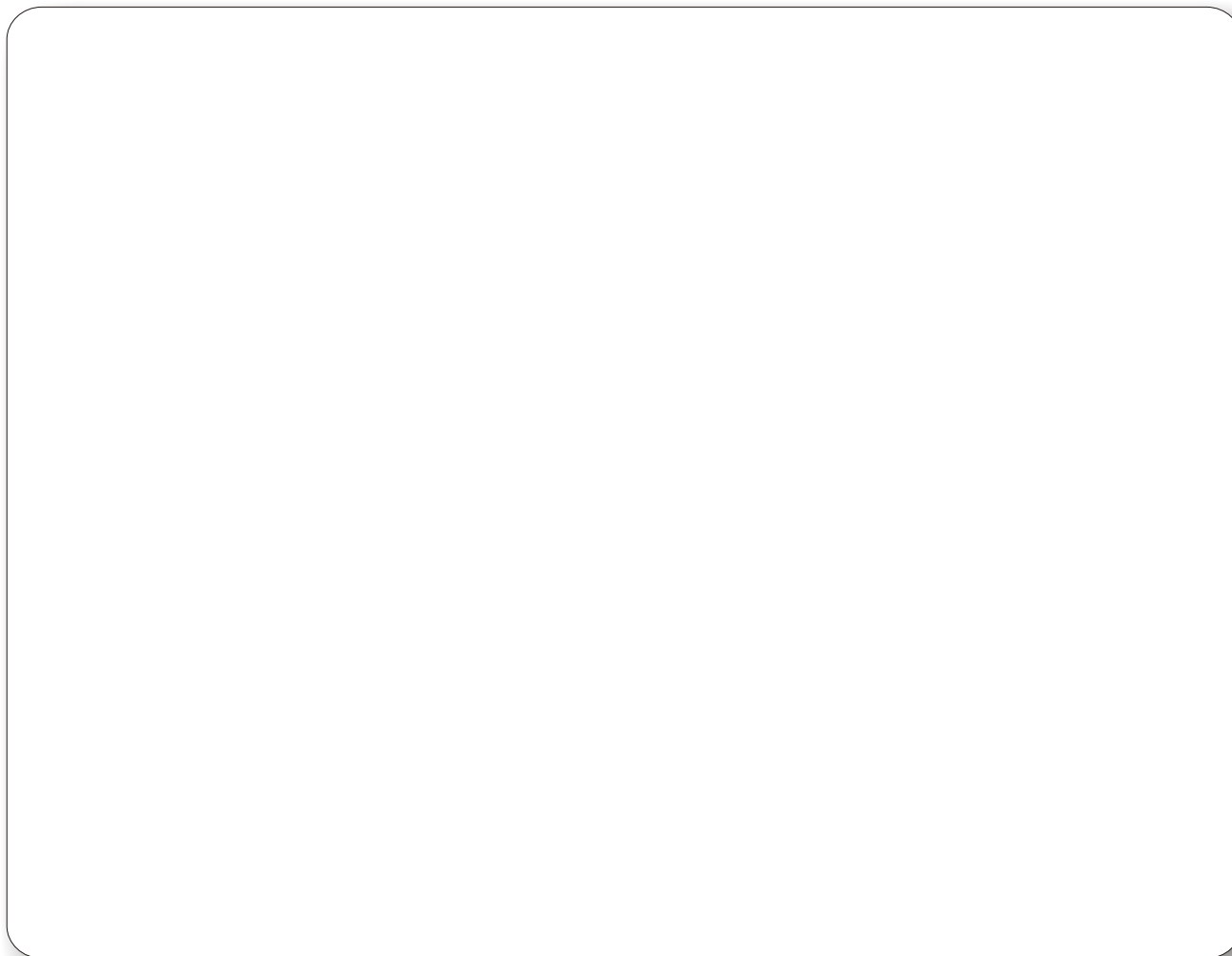
ficha 2. dos

Consumo y etiquetado

Traer etiquetas a clase de productos de alimentación.

- Observa y lee los contenidos de la misma

Pega una etiqueta aquí



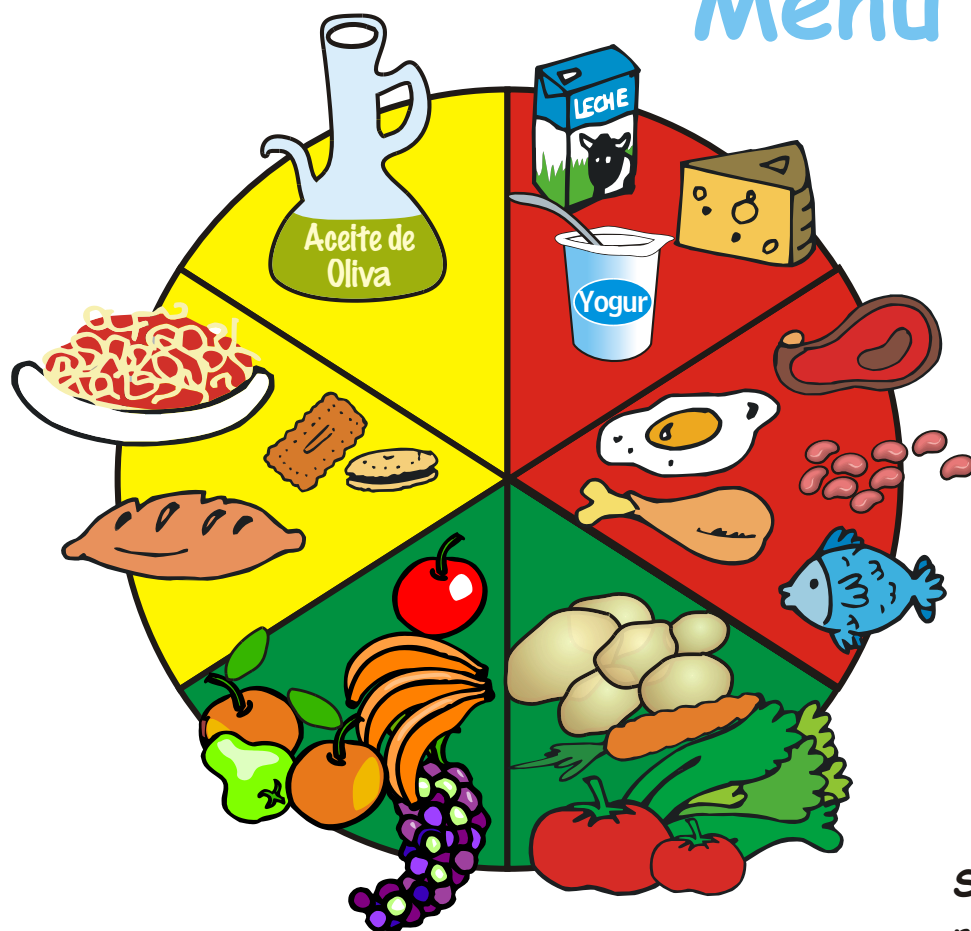
Anota lo siguiente:

1. Producto: _____
2. Fecha de caducidad: _____
3. Registro Sanitario: _____
4. Peso Neto: _____
5. Peso Bruto: _____
6. Conservación: _____

Comentar en clase

ficha 3. tres

Menú saludable



Recuerda uno o dos
alimentos de cada
sector de la rueda.

Siguiendo estas
recomendaciones...

Confecciona el menú para un día:

Desayuno:

Recreo:

Almuerzo:

Merienda:

Cena:

ficha 4. cuatro

La publicidad y los alimentos

1. Traer a clase recortes de anuncios publicitarios de alimentos y comentar.

¿Quién lo anuncia?

¿Qué se destaca en el anuncio?

Pega aquí un anuncio de alimentos de un periódico o revista:

Elegir anuncios de televisión para comentar en clase el tema de la publicidad en los alimentos

ficha 5. cinco

Hábitos

- Inventar una frase relacionada con la alimentación saludable:

- Identificar las distintas partes de la oración en la frase anterior.

- Construye frases con las siguientes palabras:

1. comer / manos

2. pescado / niños

3. verduras / bueno

4. desayuno / pan

- Busca en el diccionario las palabras:

-proteína

-leche

-alimento

-berenjena

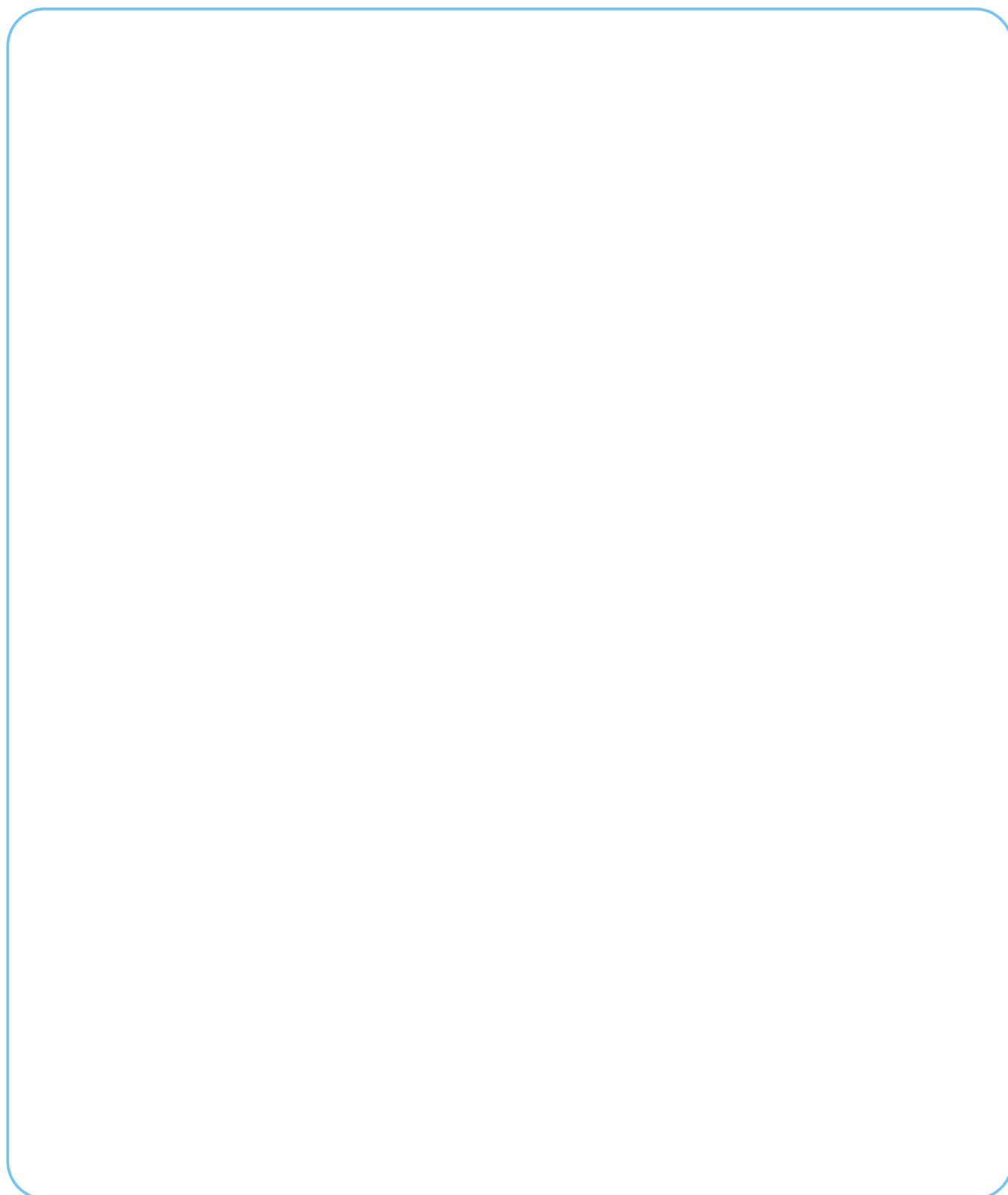
-paella

-dieta

ficha 6. seis

Confecciona un cómic o escribe un cuento que tenga como argumento:

"Una alimentación saludable"



- Leerlo en clase
- Comentar

ficha 7. siete

Mis hábitos...

¿Qué comida te gusta más?

¿Qué fruta te gusta más?

¿Tomas leche todos los días?

Pregunta a tu madre cómo se hace la comida que más te gusta y anota aquí la receta

Nombre del plato: _____

Ingredientes:

This image shows a single sheet of yellow paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Preparación:

This image shows a single sheet of yellow paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Dile a tu madre que quieres cocinar un plato sencillo. Pide que te ayude con el fuego y el cuchillo, y...¡ Que salga muy rico!

ficha 8. ocho

...en mi alimentación

Hacer dibujos de alimentos que se consideran necesarios para la vida y otros que no lo sean

SI**NO**

Esríbelos:

SI:

NO:

ficha 9. nueve

Lleva a casa este recuadro y traélo a clase cuando esté terminado.

Anota en él lo que comes durante una semana (Dile a tus padres que te ayuden):

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo			
(*)	D	A	M	C	D	A	M	C	D	A	M	C	D	A	M	C	D	A	M	C	D	A	M	C	D	A	M	C
Leche																												
Queso																												
Yogur																												
Pan																												
Patatas																												
pastas																												
Arroz																												
Galletas																												
Dulces																												
Ensalada																												
Verdura																												
Carne																												
Pescado																												
Huevos																												
Legumbres																												
Fruta																												
Aceite																												
Mantequilla																												

(*) D=desayuno
A=almuerzo

M=merienda
C=cena

Semana del día _____ al _____

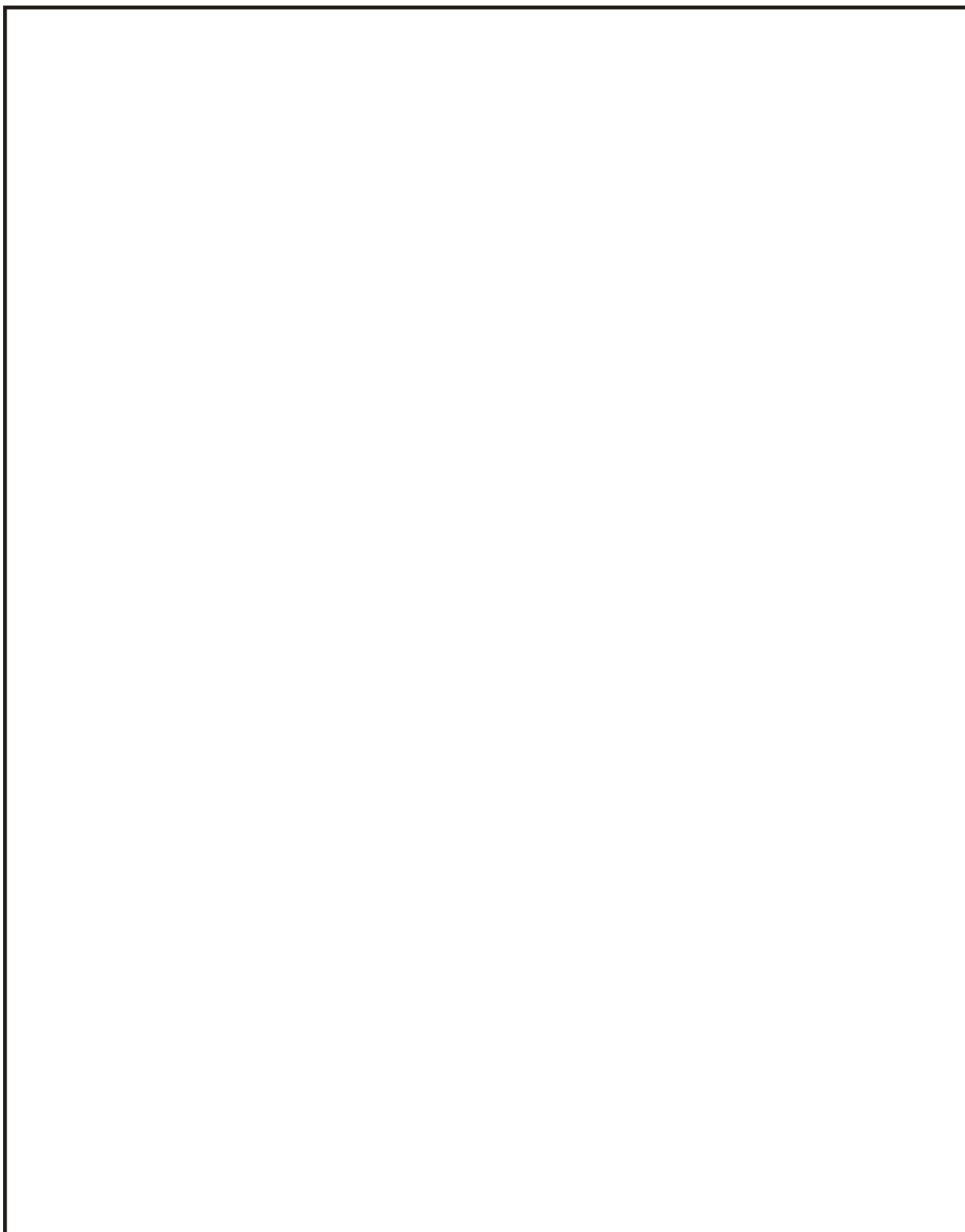
Comentar en clase

Puedes repetir los alimentos cada vez que los tomes dentro del mismo día.

Por ejemplo si comes pan en todas las comidas del día pondrás una X en todos los cuadros correspondientes al pan.

ficha 10. diez

Haz un dibujo sobre temas relacionados con tu alimentación.



Hacer una exposición con los dibujos



