

Primer Ciclo

Educación Primaria

Educación para la Salud

Alimentación
Saludable, Solidaria
y Sostenible
+ Actividad Física

Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Educación para la Salud

Cuaderno de Actividades

Educación Primaria
Primer Ciclo

Alimentación Saludable, Solidaria y
Sostenible + Actividad Física

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

Elaboración y contenido:

José M^a Capitán Gutiérrez

Supervisión Técnica:

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

Pilar Cuéllar Portero

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Rocío Muñoz Rebollo

Dirección y Coordinación:

José Sánchez Perea

M^a Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

www.sevilla.org

Diseño:

Imagina Advertising

Imprime:

Egondi Artes Gráficas

Depósito Legal:

SE 1911-2018

Edición 2018

Sevilla



¡Hola chicos
y chicas!

Con este cuaderno de actividades aprenderéis qué comer para sentirnos bien, ser más solidarios y respetuosos con el planeta. También hablaremos de la importancia de ser más activos. No lo olvidéis: hay que disfrutar comiendo bien y moviéndose más. ¡Feliz curso!

Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales



En grupo



En Familia



En parejas



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis. También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

Alimentación Saludable, Solidaria y Sostenible + Actividad Física

ÍNDICE

Unidad 1.
Cuido el planeta alimentándome bien

7

Unidad 2.
Me muevo más: camino, corro, juego, tomo el sol y me siento optimista

13

Unidad 3.
Solidaridad y alimentación

19

Unidad 4.
Para tener un cuerpo sano consumo comida sana

26

Todo está relacionado, así que si cuidamos el planeta, también nos estamos cuidando a nosotros mismos. Si cuidamos nuestra salud eligiendo bien los alimentos que tomamos, cuidamos al mismo tiempo la salud de nuestra casa común: La Tierra.

Actividad 1

EL AGUA: MÁS SANA Y RESPETUOSA CON EL PLANETA



Señala cuál es la bebida más saludable y respetuosa con el medio ambiente y por qué.



Pide ayuda a tu familia y busca una foto en internet en la que se vea cómo contaminan las botellas de plástico el planeta y, cuando llegues a clase, pégala en el recuadro.



Debate

¿Qué te llevarías de excursión, una botellita de agua de plástico o una de acero inoxidable rellenable?, ¿por qué?

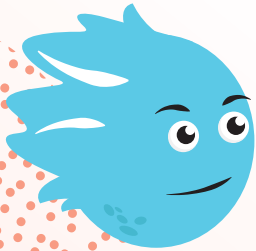
¿Qué pasaría si todos utilizáramos botellas reutilizables y dejáramos de usar botellas de plástico?

No bebas refrescos ni zumos envasados; cuídate cuidando el planeta y bebe agua del grifo.

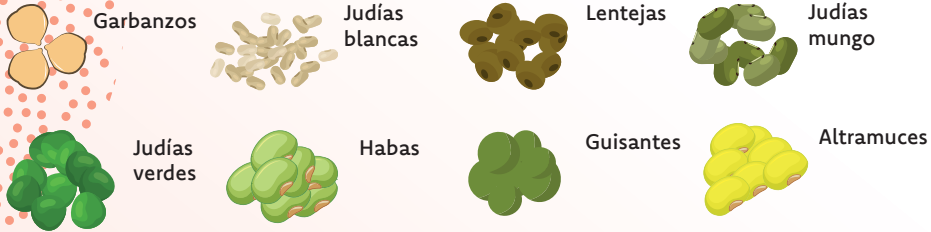


Actividad 2

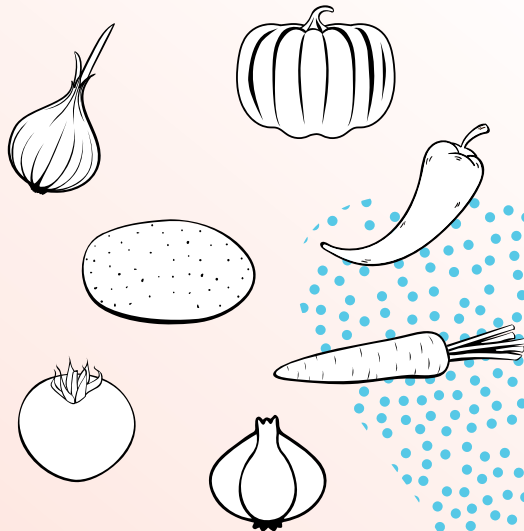
LAS LEGUMBRES: SANAS Y SOSTENIBLES



Las proteínas se encuentran en los alimentos y son los ladrillos con los que se construye nuestro cuerpo. Las legumbres son ricas en proteínas y son cultivos respetuosos con el medioambiente. Las legumbres son sanas para nosotros y sanas para el planeta.



Colorea los ingredientes que tiene tu cocido de garbanzos.

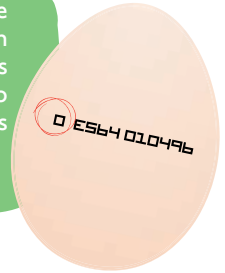


Actividad 3

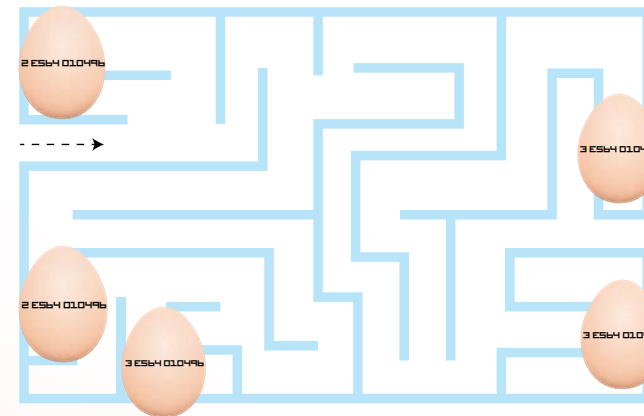
NO TODOS LOS HUEVOS SON IGUALES



Cuidamos el planeta cuando mostramos mayor respeto por otras formas de vida. Es importante que elijamos aquellos alimentos que hayan sido producidos asegurando el bienestar de los animales. Los huevos cuyo código numérico empieza por 0 o 1 corresponden a las gallinas que pasan más tiempo al aire libre.



Busca en el laberinto el camino que te lleve al huevo de las gallinas más felices.

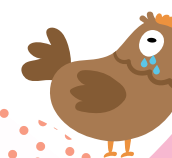
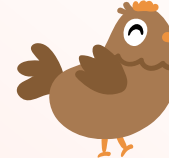


COd. 0

COd. 1

COd. 2

COd. 3





Debate

¿Por qué es importante ser respetuoso con los animales?



Repasa la siguiente frase:

Los alimentos más sanos
para mí son más sanos
para el planeta.

Me muevo más: camino,
corro, juego, tomo el sol y
me siento optimista

UNIDAD
2



Las personas necesitan estar activas
para sentirse bien. Para estar sanos
debemos movernos, jugar y hacer
deporte mientras sentimos los rayos
del sol en nuestra piel.

Actividad 1

VISITA LOS HUERTOS URBANOS: DE LA TIERRA A LA MESA



Visita un huerto urbano y participa en las actividades que se propongan en sus talleres.



Tras la visita, nombra y dibuja las frutas y verduras que has visto en el huerto.



Visita con tu familia los huertos de la ciudad y trata de reconocer las verduras que hay plantadas en ellos durante las distintas estaciones del año.

Actividad 2

DE PASEO AL MERCADO: YINCANA SALUDABLE



El ejercicio también está en las acciones cotidianas. Hacemos ejercicio cuando subimos por las escaleras en vez de coger el ascensor o cuando vamos a pie a la compra en lugar de coger el coche.



Vamos al mercado a hacer la compra y mientras contamos los pasos con un podómetro, ¿llegaremos a los 12.000 pasos recomendados?



Busca las frutas cuyo origen sea Andalucía o España. Cuando las encuentres díselo a tu profesor o profesora para que las compren.



En clase se reparten las frutas que se han comprado. Lava tu fruta y describe su forma, color, textura y sabor.



Dibuja en el recuadro la fruta que te has comido y ponle una cara divertida.



Aprende

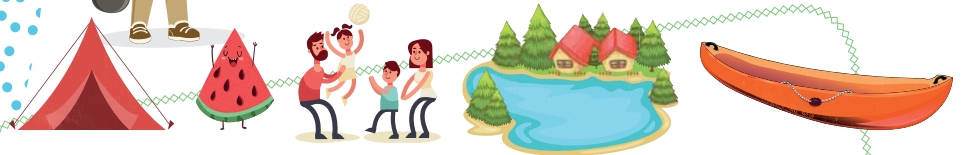
Los alimentos de cercanía y de temporada contaminan menos porque se gasta menos combustible en su transporte hasta llegar al consumidor.

Actividad 3

DIBUJA UN CUENTO



Dibuja un cuento que incluya los siguientes elementos y cuenta en clase tu historia.





Debate:

¿Por qué es importante hacer actividades al aire libre con familiares y amigos? Ponemos en común los dibujos, ¿cuál es tu preferido?



Repasa la siguiente frase:

Para estar en forma
menos pantalla y más
caminata.



BANCO DE
ALIMENTOS



No todo el mundo tiene las mismas posibilidades de alimentarse bien. Es importante que todos ayudemos a que nadie pase hambre.

Otros actos solidarios son: reciclar los desperdicios y no tirar comida.

Actividad 1

CAMPAÑA: “UN KILO PARA EL BANCO DE ALIMENTOS”



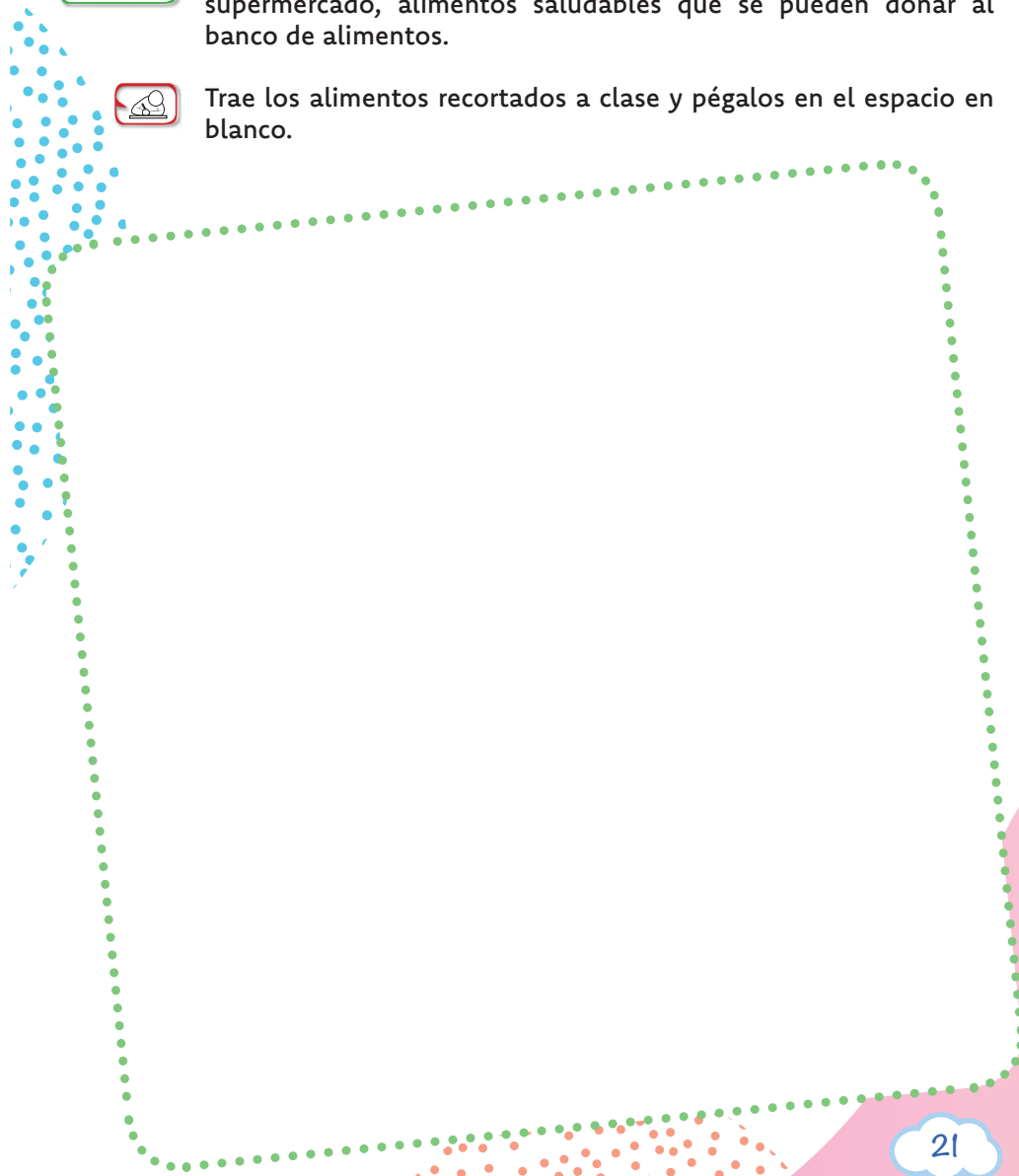
Por parejas, ordena numéricamente las siguientes viñetas. ¿Qué cuentan?



Recorta junto a tu madre o tu padre, de un folleto de un supermercado, alimentos saludables que se pueden donar al banco de alimentos.



Trae los alimentos recortados a clase y pégalos en el espacio en blanco.

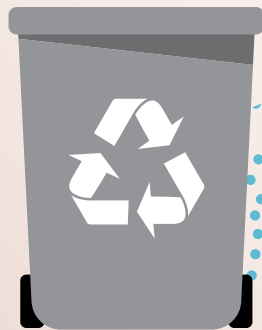
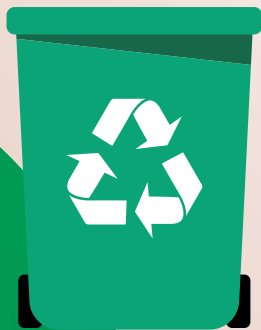


Actividad 2

RECICLA BIEN



Recorta los dibujos de la siguiente página y pégalos sobre el contenedor adecuado.



Debate

¿Por qué es importante reciclar?, ¿se recicla en tu casa?, ¿qué reciclas tú?

Actividad 3

LA COMIDA ES UN REGALO ¡NO TIRES COMIDA!



Cada año se tira a la basura una gran cantidad de comida en buen estado. Esto es algo que podemos evitar. Al reducir la comida que tiramos a la basura contribuimos a mejorar la salud de nuestro planeta, ya que evitamos generar residuos y tener que producir más alimentos.



Reúnete con otros compañeros y discute qué se puede hacer para evitar tirar comida, luego hazed una puesta en común con el resto de la clase.

Debate

¿Qué ideas te gustan más?



Repasa la siguiente frase:



¡É solidario, recicla los desperdicios y no tires comida.

Para tener un cuerpo sano consumo comida sana

UNIDAD 4



Hoy tenemos acceso a una gran cantidad de alimentos, pero no todos son buenos para ti. Aprende a identificar aquellos que te pueden perjudicar para que crezcas fuerte y de forma saludable.

Actividad 1

CUIDADO CON EL AZÚCAR



Muchos alimentos contienen una gran cantidad de azúcar. Debemos disminuir todo lo posible el exceso de azúcar que no esté contenido de forma natural en los alimentos. El azúcar añadido puede perjudicar gravemente la salud de los niños y niñas.



Por parejas, señala qué alimentos saludables del segundo cuadro pueden sustituir a los no saludables del primero.



Debate

¿Qué otros alimentos conoces que tengan mucha azúcar? y ¿cuáles podrían ser sus sustitutos saludables?

Actividad 2

OJO CON LAS GRASAS POCO SALUDABLES



Las grasas son componentes de los alimentos. Necesitamos consumir grasas para estar fuertes y sanos, pero no todas las grasas son iguales: algunas no son buenas para ti, otras son necesarias.



Rodea con un círculo verde los alimentos que tienen grasas saludables y con un círculo rojo los alimentos con grasas que debes evitar en tu alimentación.



Cuando sientas hambre come un puñadito de frutos secos crudos o tostados: nueces, almendras, avellanas...



¡Cantamos un rap!

Grasas buenas deberás tomar:
aceite de oliva, aguacate y productos del mar.

Grasas malas debemos evitar:
helados, galletas y bollería industrial.



Canta junto a tus compañeros y compañeras de clase este rap e inventa otros parecidos para indicar qué alimentos debes tomar y cuáles evitar.

Actividad 3

MEJOR POCA SAL



Tomar en mucha cantidad alimentos con mucha sal puede ser perjudicial. Aquí verás dibujos de alimentos con mucha sal.



Estos otros alimentos tienen poca sal. Colorea tus tres alimentos favoritos.



Cada niño y niña dice en voz alta un alimento saludable con poca sal mientras el profesor o la profesora lo anota en la pizarra.

Repasa la siguiente frase:

- azúcar, - grasas insanas
y - sal = + fuerza y + energía.

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN

SALUDABLE, SOLIDARIA Y SOSTENIBLE + actividad física.

1. BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.
2. MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.
3. EVITA CONSUMIR CEREALES AZUCARADOS, DULCES, CHUCHES, GALLETAS Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR.
4. BEBE AGUA EN VEZ DE REFRESCOS O ZUMOS.
5. COLABORA EN LA COCINA Y EVITA COMER ALIMENTOS PREPARADOS DEL SÚPER.
6. TOMA ALIMENTOS DE CERCAÑÍA Y DE TEMPORADA.
7. ELIGE PRODUCTOS SIN ENVASAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y LLEVA TU PROPIA BOLSA CUANDO VAYAS AL SÚPER.
8. NO TIRES NI DESPERDICIES ALIMENTOS.
9. ANDA, CORRE, SUBE LAS ESCALERAS, JUEGA. MANTENTE ACTIVO CADA DÍA Y EVITA ACTIVIDADES SEDENTARIAS FRENTE A UNA PANTALLA.
10. DUERME CADA DÍA SUFICIENTES HORAS Y SONRÍE. TIENES MUCHOS MOTIVOS POR LOS QUE SENTIRTE BIEN.

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO: SAMUEL GUERRERO

Enhorabuena,
has completado tu cuadernillo
de actividades.



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud