



055 ¿De qué grupo es cada alimento?

Clasificar los alimentos en función del grupo alimentario al que pertenecen

Introducción a sesión

Presentar el método de clasificación de alimentos "Choose my plate" (Ver más información en <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>). Entregar los alimentos Miniland, ir nombrando cada alimento y decir a qué grupo de alimentos pertenece: cuáles son Frutas, Vegetales, Proteínas, Cereales y Lácteos.

Juego con producto Miniland

Imprimir y recortar las tarjetas. Colocarlas encima de la mesa boca abajo. Cada niño coge una tarjeta, la mira, la dobla y se la guarda, buscar el alimento Miniland que corresponda a la imagen. Muestra el alimento Miniland al resto del grupo. Jugamos a identificar a qué grupo pertenece cada alimento. Quien sepa a qué grupo pertenece, pega en el alimento una pegatina del color que corresponda (Frutas-rojo, Vegetales-verde, Proteínas-morado, Cereales-naranja, Lácteos-azul), según al grupo al que pertenezca el alimento. A continuación, se levantan las tarjetas y se comprueba si ha acertado.



Juego digital

Al finalizar, jugar con el juego digital para reforzar contenidos. El juego consiste en clasificar e identificar a qué grupo pertenece cada alimento. En primer lugar, el cocinero nos da tres pequeños consejos sobre alimentación. 1er consejo: disminuir el consumo de azúcar, sal y grasas. 2do consejo: realizar 60 minutos de ejercicio al día. 3er consejo: beber muchos líquidos diariamente. El juego consiste en arrastrar el alimento a la sección del plato, según el grupo al que corresponda. Hay que clasificar 16 alimentos en total.



Contenidos educativos

Ciencias Naturales

- Identificar algunos alimentos básicos, clasificarlos y conocer su frecuencia de consumo recomendable.

Lenguaje

- Vocabulario relacionado con los alimentos y los nutrientes.

TIC

Uso del entorno digital.



Material Miniland compatible

- Ref. 30582 Hortalizas
- Ref. 30581 Frutas
- Ref. 30583 Repostería
- Ref. 30765 Cestita frutas
- Ref. 30766 Cestita hortalizas
- Ref. 30811 Frutas, hortalizas y f. secos
- Ref. 30584 Fiambre
- Ref. 30585 Comida rápida
- Ref. 30592 Surtido alimentos envasados
- Ref. 30596 Surtido alimentos envasados
- Ref. 30815 Surtido comida rápida

Educación plurilingüe

Vocabulario de los grupos de alimentos en inglés



Edad

5-9 años.



Temática

Alimentación y nutrición