



# 056 ¡Yo soy saludable!

## Elaborar un menú equilibrado

### Introducción a la sesión

Presentar el método de clasificación de alimentos conforme a "Choose my plate" (Ver más información en el sitio web <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. Entregamos las 32 cartas y emparejamos las cartas con el alimento Miniland.

### Juego con producto Miniland

Se reparten las cartas y los alimentos Miniland de forma equitativa. Se decide un primer tirador que tenga una carta de grupo de alimentos y la colocará sobre la mesa. Siguiendo por su derecha, el resto va tirando cada vez una carta con el mismo color que la carta que está en la mesa, o bien un alimento que corresponda a ese grupo de alimentos. Si no tiene carta, ni alimento, pasa turno. Cuando se hayan usado todas las cartas y alimentos de ese grupo, el siguiente jugador colocará otra carta de grupo de alimentos distinto. El juego sigue hasta que alguien agote todas las cartas y alimentos y diga "Yo soy saludable". Hay 2 cartas de ejercicio físico que pueden usarse en cualquier momento a modo de comodín.



### Juego digital

Al finalizar, jugar con el juego digital para reforzar contenidos. El juego consiste en arrastrar los alimentos a la bandeja, colocando los 7 alimentos según el grupo de alimentos que indica el menú. El juego termina cuando se ha completado el menú. 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.



### 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 multilingüe

Vocabulario de los grupos de alimentos en inglés.



### Edad

5-9 años.



### Temática

Alimentación y nutrición.