



# VALORES PROSOCIALES



## EL RESPETO UNA ALIMENTACIÓN SANA



Cuadernillos Didácticos

JUNTA DE EXTREMADURA



VALORES PROSOCIALES



EL RESPETO  
UNA ALIMENTACIÓN SANA



Cuadernillos Didácticos

JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación

Valores prosociales: El respeto. Una alimentación sana. - Mérida (Badajoz): Consejería de Educación, Dirección General de Política Educativa, 2008.

59 p.: 17 x 24 cm.

ISBN: 978-84-96212-56-5

D.L.: BA-487-2008

1. Comportamiento social.

316.62

**Autoras:**

GARRIDO DÍAZ, M<sup>a</sup> del Pilar (**Coordinadora**)

CORRAL HERNÁNDEZ, M<sup>a</sup> Victoria

LUENGO RIVERA, M<sup>a</sup> del Consuelo

MAYORDOMO FRANCO, M<sup>a</sup> Victoria

PAREDES PAREDES, Joaquina

SÁNCHEZ GALLARDO, Manuela

CEIP *Inmaculada Concepción* de Torremejía (Badajoz)

© CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Dirección General de Política Educativa

Edita: **JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación

Mérida 2008

I.S.B.N: 978-84-96212-56-5

Depósito Legal: BA-487-2008

Maquetación e Impresión: Artes Gráficas Rejas (Mérida)



**EL RESPETO**  
**UNA ALIMENTACIÓN SANA**



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación



# PRESENTACIÓN

---

Los valores nos acompañan durante toda la vida, orientan hacia la mejora del rendimiento escolar, la disminución de la conflictividad, y conducen a la socialización y a la interiorización de actitudes y normas.

Es una evidencia que la infancia es fundamental para el desarrollo de actitudes y que por tanto, en esta etapa, es necesario desarrollar en los niños habilidades que faciliten las capacidades de autoestima y autonomía que favorezcan el proceso de desarrollo y la construcción personal.

En este sentido la escuela se convierte en un espacio ideal, en el que se crean las condiciones educativas y sociales para formar personas como ciudadanos que sepan adaptarse a nuestra sociedad plural.

Dentro del amplio concepto de educación en valores encontramos diversos aspectos que juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas.

En esta publicación, con una dimensión eminentemente práctica, se facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje de valores primordiales como son el respeto y la educación para la salud.

El respeto, como reconocimiento del valor propio y de los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. Hacia los demás como tolerancia y responsabilidad, y hacia nosotros mismos como fuente de seguridad y confianza.

La educación para la salud, en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables, como un proceso de formación, de responsabilización con el fin de que el individuo adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

Ambos valores básicos están relacionados, pues el desarrollo y la construcción personal son fundamentales para el fomento de hábitos saludables y por consiguiente de vida sana como expresión del respeto consigo mismo.

Confío en que este material didáctico facilite la práctica educativa dando alternativas en la enseñanza de valores y presentando sugerencias para la acción y propuestas concretas para su implantación en el aula, ofreciendo una combinación necesaria para proyectar en nuestros alumnos la importancia del respeto como valor fundamental en nuestros días que además lleva aparejado el fomento de relaciones saludables.

*Felipe Gómez Valhondo*  
Director Gral. de Política Educativa

# ÍNDICE

---

<b>JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO</b> .....	11
--	----

## **VALOR AFECTIVO-SOCIAL: EL RESPETO**

I. OBJETIVOS.....	17
II. CONTENIDOS .....	17
III. DESARROLLO DE ACTIVIDADES POR CICLOS.....	18
<b>Primer Ciclo de Primaria</b>	
BLOQUE I: RESPETO A SÍ MISMO.....	18
BLOQUE II: RESPETO A LOS DEMÁS.....	22
BLOQUE III: RESPETO AL ENTORNO .....	23
<b>Segundo Ciclo de Primaria</b>	
BLOQUE I: RESPETO A SÍ MISMO.....	24
BLOQUE II: RESPETO A LOS DEMÁS.....	27
BLOQUE III: RESPETO AL ENTORNO .....	33
IV. METODOLOGÍA, RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN.....	35
V. PRUEBAS DE EVALUACIÓN POR CICLOS.....	37
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	40

## **VALOR FÍSICO: UNA ALIMENTACIÓN SANA**

I. OBJETIVOS.....	43
II. CONTENIDOS .....	43
III. DESARROLLO DE ACTIVIDADES.....	44
BLOQUE I: DIETA Y SALUD.....	44
BLOQUE II: HÁBITOS ALIMENTICIOS .....	47
BLOQUE III: PUBLICIDAD .....	49
BLOQUE IV: DIETA MEDITERRÁNEA .....	51
IV. METODOLOGÍA, RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN.....	53
V. PRUEBA DE EVALUACIÓN .....	54
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	57



## JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO

Este trabajo se realizó en el marco de convocatorias de ayudas para proyectos y actividades relacionadas con la Educación en Valores, según la Orden de 27 de abril de 2000 (D.O.E. 51 de 4 de mayo de 2000). Pensamos que es interesante ponerlo a disposición de todos los miembros de la comunidad educativa para su aplicación didáctica, ya que es un material sencillo y adaptado a diferentes ciclos de la Educación Primaria.

Nace como un intento de transmitir en la escuela ciertos valores que están casi ausentes en nuestra realidad escolar y que son más que necesarios desarrollar en nuestros alumnos como estímulo para su educación integral.

Conscientes de la carencia de valores en nuestro espacio escolar, al igual que en la sociedad, de la pasividad y la incapacidad por parte de la familia de no asumir su papel educador, consideramos oportuno el aprendizaje de actitudes bajo una estructura organizativa ligada al currículo escolar, siendo los educadores agentes de la transmisión de esos valores.

La educación es una acción esencialmente humanizadora y debe de proporcionar a los alumnos una formación plena que les conforme su propia identidad y que les ayude a construir una concepción de la realidad y del mundo en el que viven. Este reto se consigue en aras de la enseñanza de unos valores básicos para la convivencia y el ser persona.

En el marco del decreto 82/2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria para la Comunidad de Extremadura estos dos cuadernillos didácticos (*el respeto y una alimentación sana*) contribuyen al desarrollo de las competencias

básicas para ejercer la ciudadanía activa y lograr la realización personal.

Elaborados para los dos primeros ciclos de Educación Primaria los objetivos parten de uno general y a posteriori se desarrollan los didácticos, los contenidos-conceptos se presentan mediante mapas conceptuales, a continuación se desarrollan las actividades a realizar en el aula, si bien se exponen previamente los contenidos (procedimientos y actitudes) de cada bloque.

El valor afectivo-social *el respeto*, en el marco de la competencia social y ciudadana, se enfoca desde tres variables: el respeto a sí mismo (aseo personal- para el primer ciclo y el conocimiento de sí mismo-para el segundo ciclo), el respeto a los demás (donde se incluye el respeto hacia otras culturas) y el respeto al entorno. Para desarrollar dichos aspectos se proponen variadas actividades, secuenciadas por ciclos, para que el alumno se sensibilice de la importancia del respeto en edades tempranas. Somos conscientes que pueden sugerirse numerosas actividades más, pero éstas son un botón de muestra.

El valor físico *una alimentación sana*, en el marco de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, pretende orientar, al margen de los contenidos académicos que se ofrecen en el área de Conocimiento del Medio, hacia el desarrollo de los buenos hábitos alimenticios tan necesarios hoy en día. Más que un contenido conceptual con él se desarrollaría en nuestros alumnos una actitud para el perfeccionamiento físico de la persona. Los contenidos presentados son: la dieta y salud, hábitos alimenticios, dieta mediterránea y publicidad. Las actividades propuestas se orientan en torno a conocimientos de alimentación y a la concienciación de consumir alimentos saludables.

Los cuadernillos finalizan con unas pruebas de evaluación, que pretenden valorar lo aprendido (aunque estos aprendizajes son difícilmente evaluables, ya que se trata de un aprendizaje a lo largo de

toda la etapa escolar), unas orientaciones metodológicas, el desarrollo de los recursos, de la temporalización y la bibliografía utilizada para la elaboración de los mismos.

De una manera u otra, nuestra pretensión es la de sensibilizar al alumnado sobre estos conceptos. Nuestra dimensión va más allá de lo teórico, de los valores abstractos. Pretende, a través de estrategias sencillas y cercanas, prácticas y concretas, que nuestros alumnos desarrollen y reflexionen sobre algunas actitudes humanas o valores prosociales tan imprescindibles para poder vivir bien con uno mismo y con los demás, y que el material de trabajo elaborado sea una herramienta útil para la enseñanza de estos valores.





EL RESPETO





## I. OBJETIVOS

### GENERAL:

Favorecer el respeto a sí mismo, a los demás y a su entorno.

### DIDÁCTICOS:

- 1.- Potenciar actitudes cordiales.
- 2.- Reconocer las capacidades que posee cada uno y potenciar el desarrollo de sus posibilidades.
- 3.- Reconocer el respeto por las costumbres, culturas y formas de vida distintas de las propias.
- 4.- Valorar el trabajo ajeno.
- 5.- Cuidar el entorno más próximo (clase, colegio, casa, localidad).
- 6.- Inculcar el valor por la conservación del medio ambiente.

## II. CONTENIDOS

### CONCEPTOS:



### III. DESARROLLO DE ACTIVIDADES POR CICLOS

#### Primer Ciclo de Primaria

##### BLOQUE I: RESPETO A SÍ MISMO

- **Procedimientos:**
  - *Desarrollo del aseo personal.*
  - *Comprensión de textos.*
- **Actitudes:**
  - *Aprecio por el aseo de los compañeros.*
  - *Valoración por hablar en positivo.*

#### 1. Actividad de reflexión a partir de un cuento:

Se lee el cuento de Hansel y Gretel. A partir de él se realizan las siguientes tareas:

- *Representación teatral.*
- *Se observa al niño dentro del aula y se comenta su estado dentro de la jaula.*
- *Cada alumno expresa el estado en el que se encuentra Hansel.*
- *Se valora el aspecto físico de cada alumno.*
- *Se plantean las hipótesis siguientes:*
  - *“¿Qué pasaría si viniéramos a la clase sucios y con la ropa no adecuada?”.*
  - *“¿Qué harías si un amigo te dice que estás sucio?, ¿tendrías en cuenta su opinión?”*
- *Se dibuja en una parte de un folio A-4 a **Hansel sucio** y en la otra a **Hansel limpio**.*

## ***Hansel y Gretel***

La madre de Hansel y Gretel había muerto. El padre se volvió a casar con una mujer muy mala. No quería ni poco ni mucho a los niños y sólo pensaba de qué modo podría hacerles daño.

El padre tenía un huerto que le daba patatas, verdura, fruta... Pero hacía mucho que no llovía y las plantas no crecían. Y pasaban mucha, mucha hambre.

Un día tuvieron que acostarse sin cenar. El padre, muy triste, dijo a su mujer:

- No podemos alimentar a los niños. ¡Pobrecitos!
- ¡Déjalos en el bosque!-contestó ella.

Los niños no dormían aún y lo oyeron todo. El padre lloraba y la mala mujer le decía que si no lo hacía, todos morirían de hambre, que los niños se las arreglarían bien.

- ¡Nos comerán los lobos!-lloraba Gretel.

– No. Yo sé cómo volver a casa -dijo Hansel-. Iremos echando migas de pan por el camino y nos servirán de señal para la vuelta. ¡Ya verás!

Por la mañana, la mujer despertó a los niños.

– ¡Arriba, gandules, levantaos! ¡Al bosque a buscar leña! Tenéis que ayudar a vuestro padre.

Al irse, les dio un pedacito de pan.

Y empezaron a caminar. Cuando estuvieron muy lejos, el padre y su mujer los abandonaron



en el bosque. El padre lloraba mientras ella se alejaba, decidida, deprisa, deprisa...

Los niños pasaron la noche en el bosque. Hansel era valiente, no tenía ni pizca de miedo. Encendieron fuego y, abrazados, se durmieron al calor de la lumbre. La noche fue pasando...

Al amanecer, buscaron las migas de pan, éstas les señalarían el camino de vuelta, pero... ¡los pájaros se las habían comido!

— ¿Qué haremos, Hansel? -decía Grethel llorando.

Entonces se oyó el canto de un pájaro maravilloso que abrió las alas y emprendió el vuelo. Ellos lo siguieron. Al poco rato llegaron a una casa construida con golosinas.

Tenían mucha hambre y comieron un trocito de tejado. ¡Qué bueno!. Era de chocolate y turrón.

Pero enseguida salió una bruja de la casa. Tenía una nariz tan grande que daba miedo.

La bruja encerró a Hansel en una jaula. Le daba mucha comida para que engordara. ¡Se lo quería comer! Todos los días le obligaba a asomar un dedo para ver si estaba más gordo.

El niño era muy listo y la bruja muy miope. Por eso, en vez del dedo sacaba un hueso.

— Aún está delgado -dijo un día-. Pero no importa. Hoy mismo me lo comeré.

Colgó un perol con agua en la chimenea. Grethel le espiaba. Cuando la vio destapar el perol, le dio un fuerte empujón. La bruja cayó dentro y se coció como una zanahoria.

La niña sacó a Hansel de la jaula y cogieron los tesoros que la bruja tenía escondidos. Al momento, llegó un pájaro misterioso, abrió las alas y los dos niños subieron en él. Los llevó volando hasta su casa. Abrazaron al padre llorando de alegría. Su mujer había huido... Con el tesoro de la bruja ya nunca más volvieron a pasar hambre.

**2. Actividad de significado:**

Entre todos los alumnos se explica el significado de la palabra asearse.

**3. Actividad de debate:**

Se realiza una puesta en común, en la que cada niño exponga la idea de cómo hay que venir al colegio desde el punto de vista higiénico.

**4. Actividad de contraste:**

En un dibujo se confrontan unas manos **limpias** y otras **sucias**, llenas de tierra.

**5. Actividad de cuestionario:**

Se contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas veces nos duchamos a la semana?

- ¿Quién nos ducha: mamá, papá, yo mismo?

- En un día, desde que nos levantamos, ¿cuántas veces nos lavamos?

- La cara  - Los dientes

- Las manos  - Nos peinamos

**6. Actividad de acción:**

Dos niños enfrentados uno a otro se desabrochan, se descamisán, se despeinan, se desabrochan los cordones y se comenta entre todos la imagen que ofrecen, reflexionando sobre su aspecto.

## **BLOQUE II: RESPETO A LOS DEMÁS**

- **Procedimientos:**

- *Desinhibición en la exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.*
- *Uso adecuado de los nombres de los compañeros, evitando motes y descalificaciones.*
- *Elaboración de un cuento.*
- *Manipulación de recursos digitales.*

- **Actitudes:**

- *Respeto por el turno de palabra.*
- *Respeto a las opiniones de los demás.*
- *Aprecio por el trabajo cooperativo.*
- *Respeto a los compañeros de otras culturas.*

### **1. Actividad de identificación.**

*En parejas se propone el juego del espejo: un alumno realiza gestos y movimientos, y el otro lo imita como si fuera él mismo reflejado en el espejo.*

### **2. Actividad de buenas formas:**

*Se insiste en que los materiales deben pedirse “por favor” y se “dan las gracias” cuando se da algo o regala. Al igual que hay que respetar al que está hablando, levantando la mano para poder hablar.*

### **3. Actividad intercultural:**

*A partir de un mapa o con el uso de Internet conocen el país de origen de los compañeros inmigrantes que, con ayuda del profesor, hablan de él: sus costumbres, paisajes... Se expone un mural en clase con la situación de esos países y España.*

### **4. Actividad de imaginación:**

*Los alumnos elaboran un cuento con los elementos principales: personajes, tiempo, lugar y cuyo tema sea la erradicación de “motes”*

utilizados para nombrarse entre ellos. El profesor da las pautas para su elaboración. Una vez creados los cuentos se comentan y servirán para la reflexión común.

### **BLOQUE III: RESPETO AL ENTORNO**

- **Procedimientos:**

- *Clasificación de la basura en contenedores.*
- *Limpeza de la clase y el colegio.*

- **Actitudes:**

- *Valoración de la limpieza del entorno (clase, colegio).*
- *Participación en la conservación del medio ambiente cuidando las plantas que se traen a clase y plantando un árbol con el compromiso de cuidarlo.*

#### **1. Actividad de creación:**

*Se elaboran papeleras de cartón que sirvan de contenedor clasificando la basura en: papel, vidrio y plástico.*

#### **2. Actividad de salida:**

*El día del Árbol en el patio del colegio o en el campo se planta un árbol con el compromiso de cuidarlo mientras se forma. Se concientia de la necesidad también de respetar el campo.*

#### **3. Actividad de concienciación:**

*Se confeccionan carteles que indiquen que se debe mantener limpia la clase, los pasillos y el patio del colegio.*

*Se cuidan las plantas (macetas) que se lleven a clase nombrando encargados para regarlas o sacarlas al exterior.*

## Segundo Ciclo de Primaria

### BLOQUE I: RESPETO A SÍ MISMO

- **Procedimientos:**

- *Comprensión de textos orales.*

- **Actitudes:**

- *Reconocimiento de las cualidades positivas de uno mismo y de los demás.*
- *Discriminación de comportamientos positivos y comportamientos negativos para mejorar la convivencia.*
- *Valoración de la importancia de la reflexión.*

#### 1. Actividad de adivinanza:

Los nombres de los alumnos se colocan en una bolsa. Un alumno saca un papel de la bolsa y lee el nombre para sí que hay escrito. Éste dirá cualidades positivas sobre el alumno que haya salido elegido para que los compañeros adivinen de quién se trata. Cuando lo hayan adivinado el compañero elegido saca otro papel, y así sucesivamente.

#### 2. Actividad de identificación:

Se reparte individualmente la tarjeta adjunta abajo. En grupos se comentan las diferentes tarjetas.

Me llamo .....	Dibújate
Soy .....	
.....	
Me gustaría ser más .....	
Además tengo otras cualidades positivas .....	
.....	
.....	

### 3. Actividad de empatía:

*Se divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos. Se colocan en el aula 5 carteles alineados donde se exprese un estado de ánimo (formando una oración o palabra).*

*Un alumno mira el cartel y tiene que adaptar su cara a ese estado de ánimo. Luego se dirige al resto de la clase y sus compañeros tienen que adivinar el estado de ánimo representado. Cuando todos los alumnos han pasado por los carteles se les pregunta con qué cara se encuentran mejor; si es un aspecto negativo se intenta animarles para que modifiquen esa visión interna.*

*Los estados de ánimo pueden ser: alegría, tristeza, enfado, rencor, duda y preocupación.*

### 4. Actividad de reflexión:

*Se cuenta una historia a los alumnos sobre un niño con un comportamiento negativo y que cambia de actitud. A raíz del texto se contestan en grupo a unas preguntas y se reflexiona en silencio sobre una serie de comportamientos.*

#### **Texto:**

Donde Miguel estaba nunca había tranquilidad. En su casa se peleaba con sus hermanos por cualquier tontería. Y sus padres acababan siempre de mal humor por su culpa.

En su clase se reía de todos, a los que eran más torpes o más débiles les insultaba y les ponía en ridículo.

Un día la profesora decidió hablar con él y decirle todo lo que pensaba de su actitud. Le dijo que era un cobarde porque él quería destacar por ser simpático, obediente, buen compañero... pero como esto suponía mucho esfuerzo, prefería destacar haciendo lo contrario. Así, lo único que conseguía era que todos lo rechazaran.

Miguel se echó a llorar y reconoció que no estaba a gusto con lo que hacía. Quedaron en que iba a intentar cambiar y volverían a hablar dentro de unos días.

A la semana siguiente Miguel estaba mucho más contento, se había hecho amigo de Daniel, al que antes insultaba porque estaba gordo, pero ahora había descubierto que era muy divertido. Todos cambiaron con respecto a Miguel y de esa manera también cambió el ambiente de clase. Como Miguel se sentía mejor estaba más tranquilo en casa con sus padres. Ellos se lo notaron y él se dio cuenta que se puede mejorar si uno se lo propone.

*Preguntas:*

- ¿Conoces a algún compañero en esta situación?
- ¿Y a alguien que sea mejor que antes?
- ¿Notas que los demás están contentos cuando te portas bien?
- ¿Has cambiado tú en alguna cosa?
- ¿Conoces a alguien que pueda ayudarte?
- ¿En qué crees que puedes mejorar?

*Reflexión en silencio:*

- Das las gracias y pides perdón.
- Tratas a los compañeros con educación.
- Aceptas que te digan lo que haces mal.
- Estás callado cuando debes.

## **5. Actividad de situaciones:**

*A los alumnos se les pregunta si cada uno es respetuoso (si está bien o mal y qué se hubiese contestado) con las siguientes situaciones que se van a numerar:*

- Tu mamá te pide que ordenes tu habitación y tú gritas: "No quiero".
- Arrancas las flores del parque.
- Dices: "por favor, ¿me das el lápiz?".
- Tu mamá te dice que te pongas a hacer los deberes, mientes y dices que no tienes nada que hacer.
- Miras a tu abuelo y le dices: "Muy bien, abuelo. Gracias" cuando te ha preguntado: "¿Cómo estás?".

**BLOQUE II: RESPETO A LOS DEMÁS**• **Procedimientos:**

- *Recogida de datos o información para una reflexión posterior.*
- *Uso correcto del nombre de los compañeros, evitando moteos y descalificaciones.*
- *Representación teatral.*
- *Elaboración de un cuento.*
- *Manipulación de recursos digitales.*
- *Comprensión de textos orales.*

• **Actitudes:**

- *Aprecio y respeto a los mayores recogiendo sus vivencias.*
- *Valoración del lenguaje gestual para expresarse.*
- *Respeto a los compañeros de otras culturas.*
- *Respeto hacia otros trabajos.*

**1. Actividad de observación:**

*El docente propone a sus alumnos que se fijen en los recreos de una semana si hay algún niño que esté solo, es insultado o despreciado por otros. Se anota por escrito y se piensa entre todos cómo puede solucionarse el problema.*

**2. Actividad teatral:**

*Se entrega a los alumnos una adaptación del cuento de “El gigante egoísta” (de Oscar Wilde) para leerlo y después dramatizarlo. Por último, se elabora un cartel con el siguiente lema “Cuando dejo de ser egoísta me lo paso bien”.*

*Unos niños están jugando en el jardín del gigante.*

**GIGANTE:** (*muy enfadado*) ¿Qué hacéis aquí? ¡Fuera!

**NIÑOS:** ¿Por qué te enfadas?

**GIGANTE:** No quiero que juguéis aquí. ¡Es mi jardín!

**NIÑOS:** Pero no te lo estropeamos.

**GIGANTE:** ¡Fuera, he dicho!

NIÑOS: ¿Sabes qué? Eres un egoísta, un gigante egoísta. Y no te queremos.

*El gigante puso un cartel que decía: PROHIBIDO EL PASO.*

*Cuando llegó la primavera sólo en aquel jardín seguía siendo invierno. Como no había niños los pájaros no cantaban y los árboles se olvidaron de florecer. Sólo la nieve y la escarcha se quedaron. Un día los niños pasaron por allí.*

NIÑOS: ¡Pobre gigante egoísta! Primavera, este jardín está en tinieblas, ¿no podrías levantarle el castigo al gigante?

PRIMAVERA: Sólo lo haré si quita ese letrero.

*Y los niños y la primavera se pusieron a jugar juntos.*

GIGANTE: ¡Otra vez esos dichosos niños! ¡Si los cojo...! Mucho tarda la primavera este año, hace frío, no me lo explico.

PAJARILLOS (*comentando entre sí*): ¡Aquí no se puede vivir! ¡Qué frío! ¡Vámonos!

GIGANTE: ¿Cómo no se habrán querido quedar?

NIEVE: ¡Qué estupendo tener un sitio que no haya ocupado la primavera! Aquí podré reinar a mis anchas.

FRÍO: Menos mal que no ha venido la odiosa primavera.

GRANIZO: ¡Qué placer soltar mis gruesos pedruscos!

GIGANTE: ¡Qué frío, qué mal se está aquí!

PRIMAVERA: Si sigues siendo tan egoísta, nunca serás feliz.

NIEVE, FRÍO Y GRANIZO: Fuiste egoísta, amigo. Ahora reinamos nosotros.

*El gigante, arrepentido, quitó el cartel.*

NIÑOS: ¡Mirad, ha quitado el letrero!

PRIMAVERA: Ya podemos entrar al jardín.

FRÍO Y NIEVE: Nos vamos, esto no se puede resistir.

PRIMAVERA: ¿Nos dejarás estar siempre en tu jardín?

GIGANTE: Sí, sí. Gracias a todos. Me habéis hecho entender que ahora que no soy egoísta, puedo ser más feliz.

### 3. Actividad de reflexión:

*Mediante una lectura colectiva o individual de “La abuela de Mari Carmen” se formulan una preguntas para fomentar el diálogo sobre las personas mayores y después se elabora un listado de enseñanzas recibidas por los abuelos (lo que han aprendido de ellos).*

*Preguntas:*

- ¿Qué había hecho la abuela por Mari Carmen cuando era pequeña?
- ¿Qué pensaban los padres?
- ¿Por qué desapareció la máquina de enhebrar?
- ¿Por qué la niña quería estar con su abuela?

#### **La abuela de Mari Carmen**

Érase una vez una gran ciudad en donde la gente tenía pies y cabeza; allí vivía Mari Carmen con sus padres y su abuela que la quería mucho porque ella la había criado: le había dado el alimento, entretenido, y principalmente, le había enseñado a trabajar en la casa.

Mari Carmen era bonita, cordial y buena colegiala. Tenía sus amigas con las que jugaba algunas veces, pero Mari Carmen, como todas las niñas y niños, tenía una amiga íntima, aquélla a quien le contaba todo, era... su abuela. Sí, ¡cuánto había jugado de pequeña!

A Mari Carmen le gustaba contar a su abuela todo lo que pasaba en el colegio y en la calle, puesto que ella ya no podía salir como

antes; de esta manera se hacían compañía mutuamente, mientras la abuela zurcía los calcetines y doblaba la ropa.

Pero, un día la abuela descubrió que no veía lo suficiente para enhebrar las agujas de coser. Mari Carmen se dio cuenta enseguida y para dar ánimo a la abuelita le enhebraba las agujas con mucho ahínco y le hacía más compañía que nunca. Este suceso unió aún más a las dos. De tal manera que Mari Carmen casi no salía con las amigas.

Los padres de la niña decidieron que aquella situación no podía continuar y después de recorrer muchas tiendas y mercados encontraron una máquina, un invento pequeño que enhebraba las agujas. La compraron y, muy satisfechos se la regalaron a la abuela.

De esta manera la niña estaría más libre para salir con las amigas, y la abuela podría pasar las horas zurciendo y zurciendo... ¡comentaban los padres!

Pasadas algunas semanas la máquina se perdió y mientras la buscaban, Mari Carmen volvió a ayudar a su abuela, ésta cambió la cara y se puso muy alegre porque volvían a hablar y a estar juntas.

Como no se encontró la máquina, un buen día la madre compró otra máquina de enhebrar y Mari Carmen tuvo que volver a salir con sus amigas. Al poco tiempo se volvió a perder la máquina y por tercera vez, la madre de Mari Carmen compró otra.

Una tarde mientras hablaban, Mari Carmen vio que su abuela estaba muy callada y tenía los ojos llorosos.

- “¿Qué te pasa, abuelita?”
- “Mari Carmen-dijo la abuela cogiéndole las manos- ¿Podrías perdonarme? He sido muy egoísta... verás... esta vez la máquina de enhebrar no se ha perdido, yo la eché a la basura. Lo hice para no perder tu compañía, ¡Te quiero tanto!”
- “¡Abuela! -dijo Mari Carmen abrazándola- ¡Yo también te quiero mucho! Quiero que sepas que la segunda máquina tampoco se perdió, yo la eché a la papelera del colegio.”

La abuela muy sorprendida, acariciaba a su nieta, mientras Mari Carmen pensaba contárselo todo a sus padres y hacer lo imposible para que comprendieran que ella era mucho más feliz junto a la abuela que saliendo con las amigas. Amigas, siempre tendría, pero de abuela quizás le quedaba poco tiempo y quería aprovecharlo al máximo.

#### **4. Actividad de escucha activa:**

*Se cuenta a los alumnos prestando mucha atención un fragmento de "Momo" (de Michael Ende):*

«Lo que mejor hacía Momo era escuchar, muy pocas personas saben. Momo sabía escuchar tan bien que a la gente se le ocurrían ideas inteligentes cuando Momo les miraba con gran atención con sus grandes ojos negros.

Sabía escuchar de tal manera que la gente indecisa sabía de repente que quería, y hacía que los tímidos se sintieran valientes y que los agobiados se volvieran alegres».

A continuación se formulan las siguientes preguntas para el debate:

- ¿Por qué los demás cambiaban de actitud cuando Momo les escuchaba?
- ¿En qué consiste escuchar de verdad?
- ¿Por qué hay tan pocas personas que sepan hacerlo?
- ¿Podemos escuchar como escuchaba Momo?

#### **5. Actividad de roles:**

*Se escenifican los siguientes comportamientos duales (positivos y negativos):*

- Una fila de niños/as correctamente colocada.
- Una fila de niños/as realizando actitudes negativas: empujándose, dando voces...

- Un niño trata de explicar las normas de un juego, (por ejemplo “el pañuelo”) mientras los demás están gritando y moviéndose. Después intentan jugar para comprobar que no se han enterado.
- Un niño trata de explicar las normas de un juego mientras los demás escuchan atentamente. Después juegan.
- Un niño agrede a otro con la consiguiente protesta del segundo. Recíprocamente, éste le devuelve la agresión para ver como se siente.
- Un niño dialoga con otro, sin riñas, para solucionar un problema de ambos.

Detrás de cada dualidad se comentan en grupo los comportamientos con preguntas como éstas: ¿con cuál de las dos actitudes se favorece la convivencia?, ¿con qué comportamiento estamos más a gusto?

## 6. Actividad de valoración:

A partir de las imágenes dadas se comentan en grupo el diferente trabajo que realizan dichas personas y su aportación a la sociedad. Después pueden sugerirse otros trabajos y profesiones, valorándolos con el mismo respeto.

a)



b)



c)



d)



## 7. Actividad de creatividad:

Los alumnos elaboran un cuento con los elementos principales: personajes, tiempo, lugar cuyo tema sea la erradicación de “motes” utilizados para nombrarse entre ellos. El profesor da las pautas para su elaboración. Una vez creados los cuentos se comentan y servirán para la reflexión común.

### 8. Actividad intercultural:

*A partir de un mapa o con el uso de Internet, conocen el país de origen de los compañeros inmigrantes que, con ayuda del profesor, hablan de él: sus costumbres, paisajes... Se expone un mural en clase con la situación de esos países y España.*

## BLOQUE III: RESPETO AL ENTORNO

- **Procedimientos:**

- **Comprensión de textos.**
- **Observación del entorno.**

- **Actitudes:**

- **Colaboración en la limpieza del colegio y del pueblo.**
- **Aprecio por el valor de la naturaleza tras su observación.**

### 1. Actividad de actuación:

*Los alumnos se distribuyen en grupos para recoger papeles en el recinto escolar, preparando bolsas y guantes.*

### 2. Actividad de observación:

*Se les pide a los alumnos que hagan un recorrido por el colegio y observen qué cosas pueden cuidar ellos para que se mantengan mejor y duren más. Luego colocados en círculo se realiza una puesta en común de lo observado y se comenta los que los niños desean hacer.*

### 3. Actividad de discriminación:

*Se presentan al alumno los siguientes comportamientos para que subrayen en rojo los que supongan falta de respeto y de verde los que no. Seguidamente se examinan las consecuencias.*

#### **Listado de comportamientos**

- poner música a tope.
- recoger un ramo de flores.

- jugar haciendo trampas.
- tirar papeles.
- sembrar los campos.
- cuidar a los pájaros.
- torturar a los animales.
- regar las plantas.
- construir casas.
- aplastar las flores.
- rayar las paredes.
- recoger papeles.

#### 4. Actividad de búsqueda:

Se buscan fotos de revista donde aparezcan paisajes. Se recortan y pegan en el cuaderno o cartulinas, debajo de cada una se escribe lo que les sugiera.

#### 5. Actividad de acción:

Se confeccionan entre los alumnos una lista de actitudes positivas para mejorar el entorno. Durante una semana cada uno tiene que realizar el mayor número de conductas ecológicas posibles e ir las registrando en el siguiente cuadro:

Días de la semana	Acciones ecológicas	Nº veces
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

## 6. Actividad de reflexión:

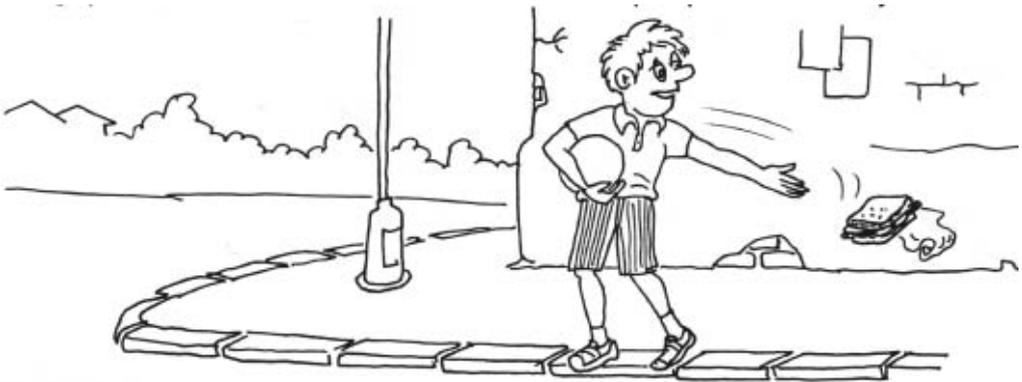
Se piensa en cómo observamos la naturaleza y lo que hay en ella. Después se cuenta y comenta el siguiente relato:

### ***El hombre que perdió el sol***

Un hombre que iba de paseo encontró una moneda de oro. Desde entonces siempre caminó con la cabeza baja, mirando al suelo, para ver si otro día encontraba otra moneda. No volvió a encontrarla, pero... perdió para siempre la hermosura del sol, de los paisajes y del cielo.

## 7. Actividad de debate:

Por grupos de 4 ó 5 alumnos se debate sobre el tema que aparece en el siguiente dibujo:



## IV. METODOLOGÍA, RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN

En este marco del aprendizaje debe efectuarse una **metodología activa** dependiendo de la actividad a realizar. Proponiendo el diálogo y la reflexión el alumno participará en las actividades aludidas, bajo una óptica de **agrupamiento flexible** (individual o grupal) que favorecerá el aprendizaje del valor respeto.

*El **aprendizaje comparativo** intervendrá en las actividades de salida, como la observación de la naturaleza o la marcha por el pueblo, donde el alumno tendrá una participación muy directa. En el caso de la plantación de árboles la implicación en la acción será mayor.*

*Aprendiendo también por **imitación** para interiorizar los valores, pondremos en práctica expresiones como “por favor” y gracias”, tomando como ejemplo el comportamiento del profesor (respetuoso y cordial) y sus actuaciones, porque en nuestros años de experiencia hemos observado que “los niños aprenden lo que ven y no lo que decimos”.*

*Los **recursos** disponibles abarcarán, de una manera general en el segundo ciclo, desde el material fotocopiable (textos, imágenes, cuestionarios), carteles... hasta el elaborado por ellos mismos y, en cuanto al primer ciclo se concretará en el siguiente:*

*Para las actividades en torno al respeto a sí mismo: cuento, papel, lápices de colores, tierra y útiles de aseo. En torno al respeto a los demás: espejo, cartulinas, colores, rotuladores, tijeras, pegamento. Y para las del respeto al entorno: cajas de cartón, cartulinas, colores, semillas o esquejes, vidrio, pilas, plástico y materia orgánica.*

*El uso de Internet conllevará un aprendizaje enriquecedor donde la multiculturalidad será objeto de la búsqueda de información.*

*El **tiempo** aproximado para la aplicación de las actividades del primer ciclo será de sesión y media para las del primer bloque, de media sesión para el segundo y de cuatro sesiones para el tercero, computando la sesión en una hora.*

*La repetición marcará en todo momento la temporalización. En el segundo ciclo las actividades -aplicables a un trimestre-, se llevarán a cabo de forma cíclica, a lo largo de un curso escolar, bien al iniciar la sesión de mañana o al terminarla. Se ejecutarán las actividades planteadas para conseguir los objetivos propuestos mediante un feedback -volviendo al inicio cuando se finalicen-, ya que así se asimilará de una manera más completa el valor respeto.*

## V. PRUEBAS DE EVALUACIÓN POR CICLOS

### Primer Ciclo de Primaria

El alumno:

- Anotará en un cuaderno lo que se va aprendiendo.
- Elaborará un cuadro como registro de los propósitos de mejora:

Fecha	Acto	Consecuencias positivas	Consecuencias negativas

- Responderá a este cuestionario de evaluación:

Edad ..... Sexo ..... Curso ..... Grupo ..... Fecha .....

Se rodea la respuesta adecuada: **SÍ NO**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. VENGO LIMPIO A CLASE                                   | SÍ | NO |
| 2. PIENSO QUE LOS DEMÁS VIENEN LIMPIO                     | SÍ | NO |
| 3. ME LAVO LOS DIENTES DESPUÉS DE LAS COMIDAS PRINCIPALES | SÍ | NO |

4. PREPARO LA ROPA DEL DÍA SIGUIENTE	SÍ	NO
5. COLABORO CON LA LIMPIEZA DE LA CLASE Y DEL COLEGIO	SÍ	NO
6. LLAMO CORRECTAMENTE A LOS AMIGOS/AS Y COMPAÑEROS/AS POR SU NOMBRE	SÍ	NO
7. RESPETO EL TURNO DE PALABRA CUANDO ESTÁ OTRO COMPAÑERO HABLANDO	SÍ	NO
8. ME INTERESO MÁS POR EL TRABAJO DE LOS DEMÁSQUE POR EL MÍO PROPIO	SÍ	NO
9. ME GUSTA AYUDAR A LOS COMPAÑEROS	SÍ	NO
10. DEJO JUGAR EN EL GRUPO A LOS COMPAÑEROS QUE ME LO PIDEN	SÍ	NO

## Segundo Ciclo de Primaria

*El profesor:*

- *Observará sistemáticamente al alumno en la consecución de las actividades.*

*El alumno:*

- *Se autoevaluará a través del siguiente cuestionario:*

Edad ..... Sexo ..... Curso ..... Grupo ..... Fecha .....

Se rodea la respuesta adecuada: **SÍ A VECES NO**

- |  |          |
|--|----------|
| 1. DOY LAS GRACIAS                         | SÍ AV NO |
| 2. ACEPTO QUE ME DIGAN LO QUE HAGO MAL     | SÍ AV NO |
| 3. COMPARTO MIS COSAS                      | SÍ AV NO |
| 4. ESCUCHO CUANDO OTROS HABLAN             | SÍ AV NO |
| 5. PIDO PERDÓN CUANDO HAGO ALGO MAL        | SÍ AV NO |
| 6. ACEPTO LO QUE ME ENSEÑAN MIS ABUELOS    | SÍ AV NO |
| 7. MANTENGO EL ORDEN EN LA FILA DE ENTRADA | SÍ AV NO |

Enumera tres cualidades positivas de tu compañero más próximo:

.....

Enumera tres cualidades positivas tuyas:

.....

Contesta razonando tu respuesta:

-¿Por qué son positivos los siguientes trabajos?

El médico .....

El albañil.....

La maestra.....

El agricultor .....

La ama de casa .....

El guardia de tráfico.....

-¿Qué te gustaría a ti ser de mayor? .....

Subraya las frases verdaderas:

- EN UN AMBIENTE LIMPIO ME ENCUENTRO MEJOR.
- TIRO LAS BOLSAS DE CHUCHERÍAS AL SUELO.
- TALAMOS LOS ÁRBOLES PORQUE HAY MUCHOS.
- EN PRIMAVERA EL CAMPO VERDE LLENO DE FLORES ME TRANSMITE TRANQUILIDAD.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ HERNÁNDEZ, J. (1998): *Solución de conflictos en el aula 1*. Madrid.
- A.A.V.V. (1998): *Cómo educar en valores. Materiales. Textos-Recursos*. Madrid.
- A.A.V.V. (2001): *Vamos creciendo. Educación de los valores humanos*. Madrid.
- A.A.V.V. (2002): "Interculturalismo y ciudadanía". *Cuadernos de Pedagogía* nº 315.
- DÍAZ, E. y GONZÁLEZ, R. (1996): *Taller de valores. Educación Primaria*. Barcelona.
- EYRE, L. y R. (1995): *Cómo formar hijos con principios*. Barcelona.
- FRANCIA, A. (2000): *Educar con fábulas*. Madrid.
- GARCÍA ALONSO, C. (1996): *Las actitudes: un reto para los educadores*. Semana de Extremadura.
- GÓMEZ PALACIOS, J.J. (1992): *Educar para la paz*. Madrid.
- JUNTA DE EXTREMADURA (2008): *Competencias básicas: claves del éxito educativo de todos y todas*.
- PASCUAL, A.V. (1998): *Clarificación de valores y desarrollo humano*. Madrid.
- PUJOL I PONS, E. y GONZÁLEZ, I.L. (2005): *Valores para la convivencia*. Barcelona.
- ROMERO, E. (coord.) (2000): *Valores para vivir/1*. Madrid.
- ROMERO, E. (coord.) (2000): *Valores para vivir/2*. Madrid.
- <http://apliweb.mec.es/creade>



UNA ALIMENTACIÓN SANA



## I. OBJETIVOS

### GENERAL:

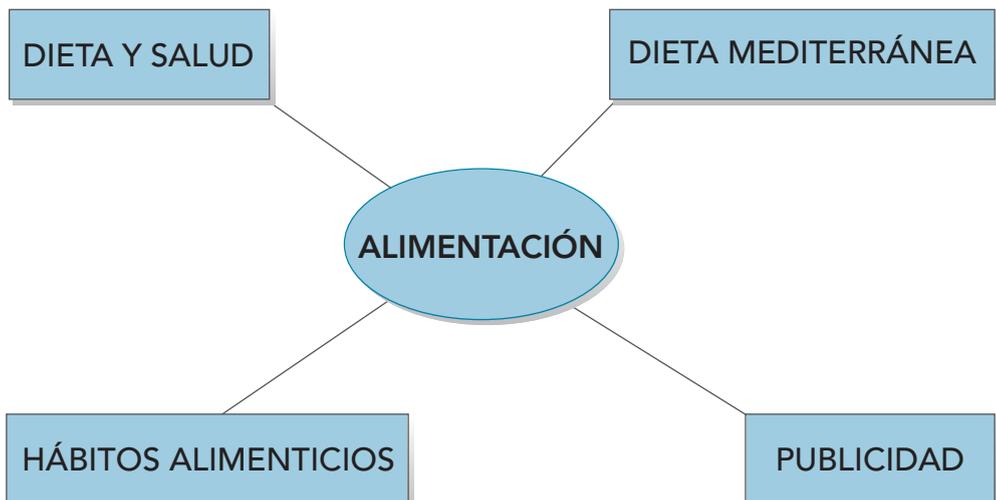
Desarrollar buenos hábitos alimenticios.

### DIDÁCTICOS:

- 1.- Relacionar la buena alimentación con estar sano.
- 2.- Distinguir entre “comida basura” y “comida sana”.
- 3.- Analizar los alimentos que componen una dieta equilibrada.
- 4.- Fomentar la *comida casera* y la dieta mediterránea.
- 5.- Distinguir los alimentos habituales y su etiquetado.
- 6.- Analizar la publicidad en los mismos y los hábitos y costumbres alimentarios.
- 7.- Concienciar sobre el consumo excesivo de dulces y chucherías.
- 8.- Adquirir hábitos de higiene y comportamientos alimentarios.

## II. CONTENIDOS

### CONCEPTOS:



### III. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

#### BLOQUE I: DIETA Y SALUD

- **Procedimientos:**

- *Conocimiento del origen, la composición y funciones de los alimentos.*
- *Reconocimiento de lo vital de la nutrición para el hombre.*
- *Elaboración de murales.*

- **Actitudes:**

- *Valoración de la importancia de la higiene bucodental.*
- *Respeto en la salida extraescolar al entorno y las personas.*

#### 1. Actividad inicial:

*El siguiente cuestionario sobre el alumno se les envía a sus padres. En casa lo completan.*

**a) ¿Cuántas veces a la semana tomas?:**

pescado.....  
carne.....  
verduras.....  
leche o yogur.....  
huevos.....  
fruta.....  
pan.....  
pastas.....  
dulces.....

**b) ¿Cuántas veces al día comes algo fuera de las comidas?**

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca        | <input type="checkbox"/> 1 ó 2 veces             |
| <input type="checkbox"/> Muchas veces | <input type="checkbox"/> Solo los días de fiesta |

c) ¿Cuáles son tus tres alimentos favoritos?

.....

d) ¿Qué tres alimentos te gustan menos?

.....

e) De los alimentos que no te gustan ¿te obligan a comerlos?

Nunca

Alguna vez

Siempre

f) ¿Comes lo mismo que las personas adultas de tu familia o te preparan comidas para ti solo?

.....

g) ¿Qué bebida tomas normalmente con las comidas?

.....

h) Escribe tres de tus chucherías favoritas.

.....

i) ¿Cuánto dinero te gastas a la semana en chucherías?

.....

j) Confecciona el menú equilibrado para un día.

.....

.....

.....

.....

## 2. Actividad de control bucodental:

En la siguiente tabla señalan detrás de qué comida se han lavado los dientes durante una semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							

## 3. Actividad de selección:

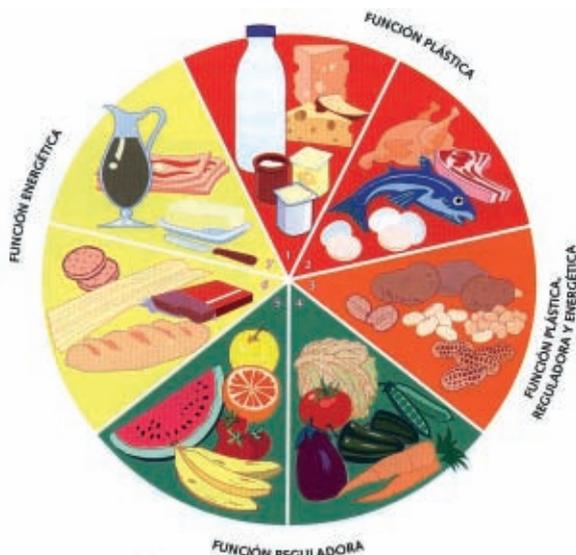
Se confecciona un mural de legumbres identificándolas con sus nombres (judía, lenteja...) (Actividad recomendada para el primer ciclo).

## 4. Actividad de determinación:

Se determinan el origen (vegetal, animal, mineral) de ciertos alimentos. (Actividad recomendada para el primer ciclo).

## 5. Actividad de aprendizaje:

Se elabora el mural determinando cuáles son los alimentos energéticos, los plásticos y los reguladores.



**6. Actividad extraescolar:**

*Puede visitarse una fábrica de queso cercana. Los alumnos elaboran las preguntas (pasos para realizar el queso, máquinas utilizadas...).*

**7. Actividad de solidaridad:**

*Acogiéndose a una campaña de recogida de alimentos se observa la importancia que tiene para el ser humano la alimentación.*

**8. Actividad de creación:**

*Se hacen rimas o pareados con los alimentos. Por ejemplo, "Si tomas verduras, es bueno para la dentadura".*

**BLOQUE II: HÁBITOS ALIMENTICIOS****• Procedimientos:**

- *Distinción entre la alimentación del pasado y la actual.*
- *Dramatización del comportamiento en la mesa.*
- *Comprensión de textos orales.*
- *Indagación sobre la alimentación del pasado.*
- *Reflexión sobre los hábitos alimenticios.*

**• Actitudes:**

- *Valoración de las buenas maneras de comportamiento en la mesa.*
- *Respeto y buen comportamiento en la charla.*

**1. Actividad de representación:**

*A partir de la lectura de Iván y Marta sobre el comportamiento en la mesa se representa en la clase.*

***Iván y Marta en el restaurante***

*Érase que se era, esperar que recuerde... ¡Veréis! Esto ocurrió el año pasado. Era sábado, Iván y Marta decidieron ir a comer a un restaurante. ¡Veréis! veréis lo que pasó.*

*Iván y Marta iban muy contentos al restaurante. Cuando entraron, Iván se quedó con la boca abierta al ver el lujo del restaurante.*

*Un camarero les llevó a su mesa algunos aperitivos, mientras que hacían la comida que habían pedido.*

*Al cabo de un tiempo el camarero les llevó su comida. Se pusieron a comer los dos, pero Marta se quedó con la boca abierta cuando vio que Iván comía suciamente.*

**Marta:** ¡Iván qué estás haciendo, todo el mundo nos está mirando!

**Iván:** Estoy comiendo. ¿Me quieres dejar “empezar”?

**Marta:** Bueno, bueno sí es lo quieres bien dejado estás, pero que sepas que te estás poniendo perdido. ¡Me voy y no trato con cerdos!

**Marta :** No sé cómo te las arreglas para dar la nota siempre.

*Salen del restaurante.*

**Marta :** Tienes que aprender a comportarte en los lugares públicos.

**Iván :** ¿Me perdonas Marta?

**Marta :** Sí.

**Iván :** ¿Me enseñarás a usar los cubiertos?

**Marta :** De acuerdo.

**Marta :** Bueno, vamos allá, la servilleta en las piernas.

**Iván :** Entonces me mancho la camisa.

**Marta :** No te pasará eso si comes con cuidado.

*Y así Marta enseñó a Iván.*

*Al día siguiente fueron a comer a un restaurante chino y desde ese día se comportó educadamente en la mesa. Marta le dio la enhorabuena.*

**2. Actividad de entrevista:**

*En grupos pequeños de trabajo entrevistan a sus abuelos sobre los alimentos que comían. En clase se realiza una puesta en común.*

**3. Actividad de escucha:**

*Un experto sanitario (médico o ATS) imparte una charla sobre los buenos hábitos alimenticios, la higiene bucodental, el colesterol y el azúcar.*

**4. Actividad de recopilación:**

*Se realiza un decálogo de buenas prácticas de alimentación.*

**5. Actividad de hábitos:**

*El alumno completa la siguiente tabla sobre chucherías y reflexiona sobre ello:*

Tipo de Chuchería	Precio	¿Cuándo se come?

**BLOQUE III: PUBLICIDAD****• Procedimientos:**

- *Distinción entre información y publicidad.*
- *Identificación en los alimentos de la fecha de caducidad y envasado, al igual que el tipo de envasado y su conservación.*
- *Observación de alimentos que se anuncian en la televisión.*
- *Dramatización de anuncios.*
- *Elaboración de carteles.*

- **Actitudes:**

- *Respeto en la salida extraescolar al entorno y las personas.*

**1. Actividad de identificación:**

*Los alumnos traen distintos alimentos de casa e identifican:*

- *Fecha de caducidad.*
- *Fecha de envasado.*
- *Marca del producto.*
- *Composición.*
- *Forma de conservación.*

**2. Actividad de observación:**

*Anotan tras ver en la televisión diversos anuncios sobre alimentos:*

- *¿Qué se anuncia? (tipo de alimento, marca...)*
- *¿Cómo se anuncia? (ambientación, música, personajes...)*

**3. Actividad de diseño:**

*Se elaboran carteles para anunciar un alimento.*

**4. Actividad de escenificación:**

*En pequeños grupos se organiza la escenificación de anuncios para representarlos.*

**5. Actividad de visita:**

*Se visita un comercio por la mañana y se anotan los alimentos que se venden, precio y estado de conservación:*

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PRECIO</b>	<b>ESTADO DE CONSERVACIÓN</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## **BLOQUE IV: DIETA MEDITERRÁNEA**

- **Procedimientos:**

- *Conocimiento de los productos y recetas de la región.*
- *Elaboración con cierta autonomía de algunas comidas.*
- *Comprensión del significado de los refranes.*
- *Elaboración de murales.*
- *Búsqueda de información sobre alimentos.*

- **Actitudes:**

- *Valoración de los refranes.*

### **1. Actividad de investigación:**

*Se recopilan en casa dichos y refranes sobre alimentos y se explican en clase. Por ejemplo, "a falta de pan buenas son tortas", "con pan y vino se anda el camino"...*

### **2. Actividad de búsqueda:**

*Los alumnos buscan recetas típicas de la región: gazpacho, migas, caldereta... y se realiza una puesta en común exponiéndolas en un mural en clase.*

### **3. Actividad gastronómica:**

*Se elabora en clase una comida mediterránea. Por ejemplo:*

- *Pan con tomate y aceite.*
- *Macedonia de frutas.*
- *Ensalada "chanchi piruli".*

*Previamente los alumnos se lavan las manos antes de la realización de estos platos.*

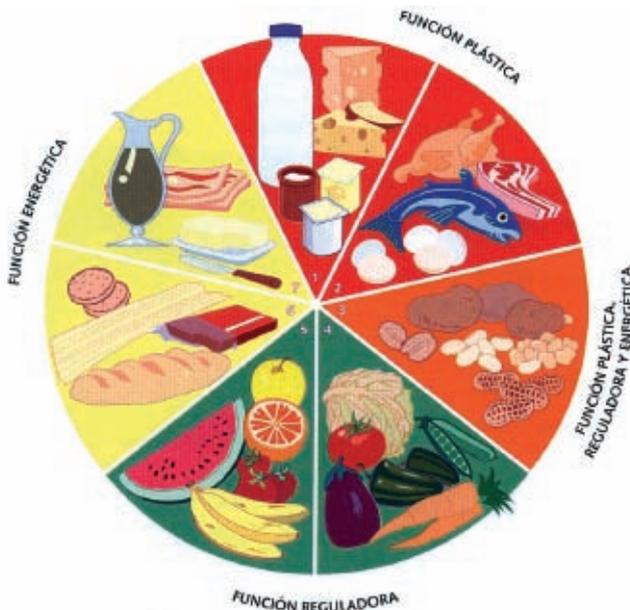
*Para preparar la macedonia se pelan y lavan diferentes clases de fruta y se trocean junto con una lata de melocotón y de piña de almíbar.*

*Para preparar la ensalada "chanchi piruli" se trocea manzana con lechuga y carne de cangrejo, añadiendo después aceite, vinagre y sal.*

Su degustación se realiza en clase, pudiendo invitar a los padres a la misma.

Como actividad sumativa los niños llevarán a casa una hoja informativa sobre la alimentación sana que es aconsejable realizar:

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



### ENERGÉTICOS

- Grasas
- Hidratos de carbono

### PLÁSTICOS O FORMADORES

- Proteínas
- Minerales (Calcio, Fósforo, Flúor,...)

### REGULADORES

- Minerales
- Vitaminas
- Aminoácidos

*Si la dieta  
aporta diariamente  
1 ó 2 alimenos de  
cada grupo  
¡la alimentación  
es correcta!*

**DIETA EQUILIBRADA = DIETA MEDITERRÁNEA****CONSEJOS ALIMENTICIOS**

Antes de comer **lávate las manos** y después... las manos, **los dientes** y la boca.

Toma **leche** diariamente. Haz un **desayuno abundante** y una **cena ligera**.

Evita lo posible las **chucherías** y come mucha **fruta y verduras**.

Consume habitualmente **legumbres** y toma como **mínimo tres veces carne** y **tres pescado a la semana**.

**IV. METODOLOGÍA, RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN**

*La Unidad está diseñada para los dos primeros ciclos de Primaria; sin embargo algunas actividades están más adaptadas para el primer ciclo y otras, para el segundo, lo cual obliga a declinarse por unas u otras en función de las características del alumnado.*

*En primer lugar, tras conocer la situación de partida del alumno y sus conocimientos sobre la nutrición y alimentación propondremos las situaciones de aprendizaje para que tome contacto con esta realidad.*

*Son necesarios los conocimientos específicos de alimentación: clasificación de los alimentos, su origen..., pero el enfoque participativo, activo y lúdico, al igual que la interacción con otras personas, como los abuelos, la gente del mercado o los empleados de la fábrica de queso ayudarán a entender estos conocimientos.*

Son muy variados los recursos a utilizar, desde los humanos hasta el propio televisor o los ingredientes para la elaboración de la comida. La necesaria participación de la familia en algunas de las actuaciones realizadas por el alumno, como el cuestionario inicial, la investigación de recetas o la charla con los abuelos hacen que la coordinación sea constante y que el acercamiento hacia este valor sea mayor. Además la propia hoja informativa que los alumnos llevan a casa promueve que la familia sea partícipe y apoye la valoración de los hábitos alimenticios.

Para el desarrollo de esta unidad es recomendable cubrir un trimestre, alternando con los conocimientos académicos, y sobre todo cuando se imparte en los ciclos el tema de la alimentación.

## V. PRUEBA DE EVALUACIÓN

A partir de la primera actividad-cuestionario determinaremos los conocimientos previos del alumno y la adquisición de hábitos de alimentación. Con el desarrollo del proceso directamente iremos observando al alumnado y su interés individual y grupal.

La evaluación final constará de una actividad lúdica.

Los alumnos jugarán al **juego de la leche** (“de leche a leche y tiro para que me aproveche”), semejante al de la Oca.

Preguntas **BUENOS HÁBITOS** del juego de la leche:

— ¿Cuántas veces hay que lavarse los dientes al día?

Respuesta/s: 3 veces o después de cada comida.

— ¿Qué alimentos entran en una dieta equilibrada?

Respuesta/s: Frutas, verduras, carnes, pescado, leche, hidratos de carbono o energéticos, plásticos y reguladores.

– ¿Por qué es importante mirar la fecha de caducidad?

Respuesta: porque los alimentos caducados son nocivos para el organismo.

– ¿Cuáles son los alimentos energéticos?

Respuesta: grasas, hidratos de carbono.

– Nombra tres alimentos plásticos o constructores.

– Nombra tres alimentos derivados de la leche.

– Nombra tres alimentos frescos. (Para el Primer Ciclo)

– Nombra tres alimentos en conserva. (Para el Primer Ciclo)

– Nombra tres alimentos de origen vegetal.

– Nombra tres alimentos de origen animal.

Las preguntas más sencillas se realizarán en el Primer Ciclo y a alumnos con necesidades educativas del Segundo Ciclo, teniendo en cuenta por supuesto las características del grupo.



(Dibujo realizado por Joaquín Díaz Gil)

## VI. BIBLIOGRAFÍA

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL, DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO-JUNTA DE EXTREMADURA: *El desayuno del niño en edad escolar.*

ESCUELA ESPAÑOLA (2000): *Educación y Nutrición. (Suplemento avalado por el Consejo de Educación Nutricional Bollicao)*

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO (1982): *Cartilla escolar de alimentación.*

SEGURA, F. y RAMÍREZ, A.: *Ayúdales a llegar alto.* Unidad didáctica sobre la alimentación y el desarrollo en el principio de la adolescencia. Comunidad Europea.

TATCHELL, J. y WELLS, D.(1987): *Tus alimentos.* Ed. Plesa. Madrid.

[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)



9 788496 212565

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación