

PARA EL PROFESORADO

ALIMENTACIÓN SANA

Justificación

Uno de los factores más influyentes en el correcto crecimiento de los niños es mantener una alimentación adecuada, y la alimentación sana se consigue si desde la infancia se adoptan hábitos alimenticios saludables.

No solo debemos saber lo que comemos sino también las propiedades y beneficios que nos proporcionan los alimentos, por ello se presentan dos actividades que refuerzan los conocimientos acerca de las vitaminas que nos proporcionan diferentes alimentos con la intención de fortalecer la importancia que tiene su ingestión desde la infancia.

Objetivos

- Conocer qué son las vitaminas así como los alimentos que las contienen.
- Reconocer la importancia de la ingestión de vitaminas para el desarrollo adecuado del organismo.
- Iniciar, si cabe, un cambio en los hábitos de alimentación para mejorar nuestra salud.
- Valorar la importancia de las vitaminas para la vida.
- Reconocimiento de la importancia de comer para crecer, tener buena salud y estar activo.

Contenidos

- Las vitaminas como nutrientes esenciales para el crecimiento.
- Principales fuentes y funciones de las vitaminas.
- Algunas enfermedades producidas por la deficiencia de las vitaminas.

Descripción de la actividad

Se ofrecen dos actividades: *Alimentación sana* y *Vitamínate*.

En ambas se cumplimentarán rejillas. En *Alimentación sana* figuran 16 alimentos diferentes que suelen ser habituales en las dietas alimenticias.

Los alumnos investigarán para plasmar qué vitaminas nos proporciona cada alimento.

En *Vitamínate* figuran las seis vitaminas básicas y fundamentales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano: A, B, C, D, E y K. La información que se constatará en la rejilla está referida a: lo que aporta al organismo y en qué alimentos se encuentran.

Orientaciones para su aplicación

El proceso de aprendizaje tendrá como lugar central el aula si bien es recomendable realizar la investigación en un aula con disponibilidad para la utilización de ordenadores. Allí se desarrollarán las explicaciones, la propuesta de trabajo y las conclusiones de la actividad.

Materiales y recursos

- Rejillas con las actividades impresas preparadas en el archivo para el alumnado.
- Estuche escolar habitual del alumno.
- Documentos de consulta variados.






Temporalización

Esta actividad se ha estructurado para que se realice en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos de duración aproximadamente. En la primera, se trabajarán las vitaminas que nos proporcionan los 16 alimentos presentados y en la segunda los alumnos buscarán y seleccionarán los alimentos básicos que contienen la vitamina presentada y expondrán sus conclusiones.




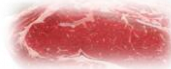




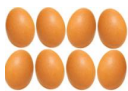







Agrupamiento

Estas actividades están diseñadas para trabajarlas en grupo si bien en el aula de ordenadores suele trabajarse por parejas puesto que los alumnos comparten ordenadores de dos en dos. En este caso y por turnos, los alumnos utilizarán indistintamente el ordenador y los libros de consulta para buscar la información que desconozcan.

Referencias imágenes

	https://www.portobellostreet.es/mueble/54509/Letra-luminosa-LED-A-roja		https://www.pinterest.com.mx/pin/531143349781954527/
	https://es.123rf.com/photo_13070797_ilustracion-de-dibujos-animados-de-la-letra-b-de-la-abeja.html		https://disfrutabaillesdesalon.wordpress.com/2010/12/21/e-glosario/letra-e/
	https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/2d_bubble.html		http://www.canstockphoto.com/letter-k-from-colored-stars-13009855.html

Propuesta didáctica: Ciencias de la Naturaleza
3º y 4º de Educación Primaria

	http://burruezocongelados.es/blog/tipos-de-lechugas-caracteristicas-variedades/		http://www.hola.com/cocina/escuela/2014032753640/recetas-con-arroz-paso-a-paso/
	http://www.vinosyaceites.com/directorio/quesos/d-o/queso-de-murcia/		http://www.comycebalears.com/carne-de-ternera/
	https://fr.pinterest.com/explore/propiedades-de-la-naranja/		http://www.fid-gesundheitswissen.de/ernaehrung/butter/
	https://casaruizgranel.com/portfolio-posts/legumbres/		http://eladerezo.hola.com/salud-y-bienestar/los-cereales-infantiles-menos-saludables-que-los-destinados-a-los-adultos.html
	https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/cracked_egg.html		https://lopezdoriga.com/vida-y-estilo/que-tipo-de-leche-es-mejor/
	http://www.mabelamaro.com/salud/2012/09/24/propiedades-nutritivas-de-la-carne-de-pollo/		http://www.areasrural.es/semilla-patata-mariana.html
	http://pescaderiascorunesas.es/productos/pescados/index2.php		https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/yogurt_pot.html
	http://biotrendies.com/verduras/tomate		http://www.mcdonalds.com.uy/menu/desayunos/donuts

Autoevaluación para el alumnado

Valora cada uno de estos ítems sobre la actividad.
(1 nada, 2 bastante, 3 mucho y 4 completamente)

Indicadores	1	2	3	4
He asimilado conocimientos nuevos sobre las vitaminas.				
Entiendo la importancia que tienen las vitaminas en el desarrollo de mi organismo.				
Relaciono alimentos habituales con la vitamina que me proporciona al comerlos.				
Me ha resultado fácil encontrar información acerca de las vitaminas.				
Me ha gustado realizar estas actividades sobre las vitaminas.				
Creo que es más ameno realizar la actividad con los compañeros que yo solo.				


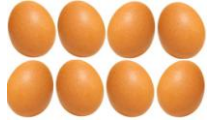




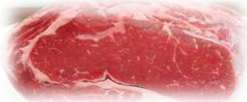









Indicadores de evaluación para el profesorado

Se deben observar los siguientes indicadores

TRABAJO EN EQUIPO	Actitudes generales del grupo: respeto, tolerancia, cooperación
	Motivación del grupo hacia la actividad
	Todos los componentes del grupo han participado
	Han repartido funciones y tareas entre los integrantes
	Han respetado las reglas establecidas
INDIVIDUAL	Muestra interés por la actividad
	Participa activamente
	Muestra estrategias para buscar información
	Es capaz de identificar la información relevante de la accesoria
	El trabajo realizado responde a todos los ítems planteados en la actividad
	Muestra iniciativa y toma decisiones
	Añade información relevante y no solicitada
	Reconoce el error como fuente de aprendizaje
	Ante el error persiste en la actividad, no se bloquea
	Analiza sus errores para corregirlos
	Acepta, respeta y valora los comentarios de los compañeros
	Muestra estrategias y habilidades en la utilización de diferentes medios para búsqueda de información
	Conoce y aplica la información obtenida
	Es capaz de realizar autoevaluación objetiva de su trabajo
	Respeto las reglas establecidas
	Respeto a todos los integrantes del grupo
	Acepta el resultado alcanzado
Muestra persistencia en la tarea	

Soluciones

Fijaos en los dibujos que aparecen en la siguiente tabla y adjudicadles las vitaminas que nos proporcionan si los comemos.







Alimentos	Vitaminas que proporcionan	Alimentos	Vitaminas que proporcionan
 Lechuga	A, B, C, E, K	 Huevos	A, B, D
 Queso	A, B, D	 Carne de Pollo	B
 Arroz	B, E	 Leche	A, B, D
 Carne ternera	B	 Patatas	A, B, C
 Naranjas	A, C, E	 Pescado	A, D
 Lentejas	A, B, C, D, E, K	 Tomate	A, B, C, K
 Margarina	A, K, D, E	 Yogur	A, B, D
 Cereales	D, E	 Bollería	A, K

VITAMÍNATE

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente.

Nuestro cuerpo necesita 6 vitaminas fundamentales que son: A, B, C, D, E y K.

Os proponemos completar la siguiente rejilla acerca de las vitaminas y elaborar la pirámide de las Vitaminas fijándoos en la pirámide de los alimentos.

VITÁMINA	Aporta al organismo	Se encuentra en
	Crecimiento y desarrollo de los huesos Desarrollo de las células del organismo Fundamental para la visión Restaura la melanina de la piel	Los productos lácteos, la yema de huevo y el aceite de hígado de pescado. En todos los vegetales amarillos, rojos, o verdes oscuros; zanahoria, calabaza, espinacas, lechuga, brócoli, tomate, espárrago, melón, mango
	Obtener energía de lo que se come Produce glóbulos rojos Cuida el corazón Mantiene el SN en buenas condiciones Fortalece el S Inmunológico	Pescado, pollo, carne, huevos y productos lácteos. Arroz, legumbres Los vegetales de hojas verdes, setas, aguacates, tomates Patatas y frutos secos
	Inmunidad a algunas enfermedades Cicatrización de heridas Ayuda a absorber hierro Antibacteriana Hay que combinarla con la vitamina E	Naranjas, pomelos, fresas, manzana, piña, melón Tomates, pimientos, coliflor, espinacas
	Crecimiento de los huesos Crecimiento celular Ayuda a prevenir infecciones Regula el calcio en la sangre Mantiene activo el SN	Yogur, queso, leche Yema de huevo, pescado, hígado, cereales
	Protege contra los síntomas del envejecimiento (piel, memoria) Protege las neuronas del SN Reducen riesgo de enfermedades cardiovasculares Ayuda a cicatrizar heridas Protege contra la anemia	Aceites vegetales, margarina, las nueces, las semillas, verduras verdes Soja, cacahuates, arroz, coco Cereales
	Para construir huesos y tejidos Evita hemorragias Previene enfermedades del corazón Reduce riesgo de padecer Alzheimer	Aceite vegetal (oliva) Lechuga, perejil, repollo, espárragos, espinacas, acelgas, zanahoria