

# UNIDAD DIDÁCTICA INTERACTIVA

## LOS ALIMENTOS

Los contenidos sobre la salud y los alimentos constituyen un aprendizaje fundamental en las primeras edades, pues se busca sentar las bases para una formación correcta en relación al cuidado del cuerpo y de la propia persona.

En la actualidad, uno de los problemas que amenaza a la infancia en los países desarrollados gira en torno a las actitudes alimenticias y el abuso de alimentos poco beneficiosos para el cuerpo. Desde esta perspectiva, los niños deben aprender y conocer los alimentos de los que dispone e ir afianzando actitudes relacionadas con la buena alimentación y la nutrición variada.

Con esta Unidad Didáctica Interactiva se pretende que los alumnos y alumnas conozcan los diferentes tipos de alimentos desde una perspectiva lúdica y divertida.

1. Dirigida a: Alumnado de Educación Infantil. 3 – 6 años.

2. Objetivos que persigue conseguir en los alumnos y alumnas:

- Aprender el nombre de los diversos alimentos.
- Expresar sus gustos y necesidades en relación a la alimentación.
- Conocer las características más significativas de los alimentos y su relación con una alimentación sana.
- Aprender el origen de los alimentos: animal y vegetal.
- Conocer la variedad de los alimentos que dispone.

3. Contenidos.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Hábitos de alimentación: autonomía en la alimentación.	Discriminación de los alimentos y sus sabores.	Valoración de la importancia de cuidar la salud.
Hábitos de higiene: lavar la comida.		Valorar la importancia de los hábitos de higiene antes, durante y después de la comida.
Origen de los alimentos: animal y vegetal.	Reconocimiento de las necesidades de alimentación.	
Tipos de alimentos: fruta, verdura, carne, pescado y otros alimentos.	Identificar los distintos tipos de alimentos.	Actitud positiva ante los nuevos sabores o alimentos desconocidos.
Vocabulario de la alimentación y de la salud.		

4. Orientaciones:

La estructura de esta unidad es sencilla. En primer lugar se muestran los contenidos relacionados con el aprendizaje del nombre de los alimentos, agrupados en cinco categorías: frutas,

pescado, vegetales, carnes y otros alimentos.

Después de repasar el nombre de los alimentos que pertenecen a cada una de las categorías, pueden pasar a realizar las actividades. Se plantea una actividad por cada grupo de alimentos.

La edad del alumnado al que va dirigido esta unidad requiere que el aprendizaje se produzca de una forma lúdica y divertida, así se debe permitir a los alumnos y alumnas navegar por la unidad libremente, permitiendo hacer y rehacer las actividades, disfrutando aprendiendo y sin límites de tiempo o de uso.

En cualquier momento, pueden volver sobre sus pasos y realizar de nuevo los ejercicios planteados o repasar aquellos contenidos que no han afianzado.

La metodología debe ser flexible, permitiendo que los niños y niñas aprendan a su ritmo, construyendo su propio aprendizaje y relacionándolo con la experiencia propia.

## 5. Temas Transversales.

La Unidad Didáctica Interactiva los alimentos puede relacionarse con los siguientes temas transversales:

- Educación del consumidor: orientándoles en el consumo adecuado de golosinas y dulces.
- Educación para la salud: explicándoles, las costumbres de higiene y aseo relacionadas con la alimentación, como son, lavarse las manos antes de comer, lavar los alimentos, lavarse los dientes...
- Educación para la igualdad entre ambos sexos: resaltando la necesidad de que tanto hombres como mujeres se impliquen en las tareas domésticas relacionadas con la preparación de la comida.