



## UNIDAD DIDÁCTICA

# "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

INFANTIL Y PRIMARIA



## **1. JUSTIFICACIÓN.**

Una alimentación inadecuada es un hecho que está presente de forma habitual en la actualidad debido a unos malos hábitos alimenticios. Con esta Unidad Didáctica, dirigida a las Etapas Educativas de Infantil y Primaria, pretendemos como finalidad primordial, inculcar y practicar una alimentación sana y equilibrada. Para ello comenzaremos conociendo los distintos grupos de alimentos existentes, el origen de cada uno, su elaboración, manipulación y fomentado un consumo adecuado a la edad y necesidades de nuestros alumnos/as y familias. Durante el transcurso de esta Unidad los alumnos irán adquiriendo diversas capacidades, no sólo didácticas, sino también un desarrollo adecuado del equilibrio personal y social.

## **2. OBJETIVOS.**

### **Objetivos Generales.**

- Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer las ventajas para la salud del consumo de alimentos naturales.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos, propiedades y origen de los mismos y compararlos con las dietas de los países europeos.
- Practicar el consumo diario de alimentos sanos y naturales.
- Valorar la higiene alimenticia.
- Conocer el proceso de transformación y/o elaboración de algunos alimentos (pan, yogures, queso, miel, aceite...).
- Visitar una instalación originaria de un alimento en concreto.
- Experimentar con cultivos de vegetales.
- Investigar y recopilar información sobre la cultura general y gastronomía, en particular, de los países socios.
- Fomentar la tolerancia, solidaridad, el trabajo en grupo y el sentimiento de ser ciudadano europeo.

## **3. METODOLOGÍA.**

Como esta Unidad va dirigida tanto a alumnos/as de Infantil como de Primaria adoptaremos principalmente una metodología lúdica, participativa y experimental de todo el Centro: alumnos/as, padres, madres y profesores/as.

Además, los alumnos de Primaria realizarán pequeños proyectos grupales basados en la alimentación, fomentando siempre un comportamiento constructivo, responsable y solidario.

Esta Unidad Didáctica se trabajará desde todas las áreas de Conocimiento.

#### **4. CONTENIDOS.**

##### **• Conceptuales.**

- La pirámide de alimentación.
- Origen y propiedades de los alimentos.
- Alimentos característicos de España y de nuestra Comunidad.
- Alimentos característicos de los países socios.
- Las tiendas de alimentos y sus nombres.
- El cuidado personal en relación con la alimentación e higiene.
- Operaciones básicas, medidas de peso y capacidad.

##### **• Procedimentales.**

- Visitas a empresas relacionadas con la alimentación.
- Encuestas a los alumnos y familias.
- Experiencias en el Centro: desayunos...
- Elaboración de murales.
- Elaboración de un libro de recetas.
- Edición de un vídeo sobre recetas de cocina.
- Identificar alimentos adecuados para cada momento del día.
- Descripción de los procesos de elaboración de algunos alimentos: pan, aceite, queso, miel...
- Análisis de la elaboración de un producto desde el comienzo hasta su consumo.
- Preparación de menús variados y sanos.
- Resolver situaciones de la vida cotidiana relacionados con la compra de alimentos en los que intervienen las operaciones básicas.
- Utilizar las unidades de medida apropiadas para algunos alimentos: leche, zumo, queso, tomates...

##### **• Actitudinales.**

- Valoración positiva de los buenos hábitos alimenticios.
- Valoración crítica de las conductas alimenticias que no son buenas para la salud.
- Adopción de hábitos de limpieza e higiene y de alimentación sana.
- Valorar la intervención humana en la transformación de los alimentos.
- Interés por utilizar con cuidado diferentes instrumentos de medida en relación con los alimentos.

## **5. ACTIVIDADES.**

### **5.1. Actividades generales para Infantil y Primaria.**

- Participación en los desayunos europeos.
- Comer fruta y lácteos un día a la semana.
- Visitas a empresa relacionada con la alimentación.
- Cultivo de plantas de legumbres: lentejas, garbanzos...
- Dialogar sobre hábitos de higiene a la hora de manipular los alimentos.
- Lavarlos las manos antes y después de manipular alimentos y lavarnos los dientes después de comer.
- Elaboración de algún alimento.
- Elaboración de murales sobre alimentación.

### **5.2. Actividades específicas para Educación Infantil**

### **5.3. Actividades específicas para Educación Primaria.**

- Buscar información sobre cultura general y gastronomía de los países socios. (3º Ciclo Primaria).
- Elaboración de murales sobre la gastronomía de nuestro país y comunidad, así como de los países socios.
- Elaboración de recetas sencillas y luego agruparlas en un Libro.
- Clasificar alimentos según su origen animal o vegetal.
- Conocer las propiedades nutritivas de los diferentes alimentos de cada grupo: leche y productos lácteos; carnes, pescados y huevos; frutas; verduras y hortalizas; cereales, derivados y legumbres; grasas y aceites; dulces y azúcar.
- Elaborar una rueda de los 7 grupos de alimentos.
- Elaborar una pirámide nutricional a partir de los grupos de alimentos.
- Ordenar historias del proceso de elaboración de algún producto (miel, queso, aceite, vegetales...)
- Plantar semillas de vegetales y conocer los cuidados que requieren.

- Conocer los ingredientes necesarios para hacer: una paella, tortilla de patatas, gazpacho, bizcocho..., hacerlos y comérselos.
- Distinguir entre los alimentos en buen y mal estado.
- Realizar menús saludables y nutritivos.
- Conocer qué frutas, verduras y hortalizas se pueden comer en cada estación del año y hacer un mural en grupos.

## **6. EVALUACIÓN.**

La evaluación de la consecución de los objetivos se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

- Cuestionarios de evaluación inicial y final relacionados con los hábitos de alimentación saludables e higiene alimenticia, dirigidos a alumnos y familias.
- Grado de asimilación de los contenidos conceptuales por parte de los alumnos/as a través de fichas de refuerzo, repaso y ampliación.
- Grado de participación de los alumnos en la elaboración de pósters, murales y otros trabajos grupales.
- Ser capaz de resolver situaciones de la vida diaria, en las que se utilicen las operaciones básicas y unidades de medida más usuales, relacionadas con la alimentación.
- Adoptar hábitos de higiene antes y después de comer y de manipular alimentos.

## **7. RECURSOS MATERIALES.**

Algunos de los recursos materiales que se utilizarán en el desarrollo de las actividades son:

- Fichas, fotos, revistas, catálogos, cartulinas, folios, tijeras...
- Alimentos naturales y envasados: frutas, verduras, carnes, pescados...
- Ingredientes para hacer comidas: paella, bizcocho, gazpacho...
- Medidas no convencionales de capacidad: cuchara, vaso, botella, jarra,...
- Semillas (legumbres, hortalizas...)
- Material de cocina.

- Uso de Internet para búsqueda de información.
- Vídeos sobre elaboración de productos.
- Juegos educativos.
- Materiales necesarios para las excursiones.
- Etc.

### Rueda de alimentos:



### PIRAMIDE NUTRICIONAL ADAPTADA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.



(\*) RACIONES RECOMENDADAS EN ADULTOS (g por ración)  
Fuente: Fac. de Medicina de Reus. Fundación Bosch Gimpera-Universidad de Barcelona.  
(ADAPTACIÓN DE LA PIRÁMIDE ORIGINAL)

