

Alimentos de todos los días... y de algunas veces

Desarrollo 2

¿Sabíais que hay **alimentos** que se pueden comer **todos los días**, como las frutas crudas, y otros que son sólo para **algunas veces**, como los dulces?

Los niños y niñas van a:

- Entender que hay alimentos que comemos todos los días, mientras que hay otros que sólo se pueden comer de vez en cuando.
- Afianzar lo aprendido acerca de los grupos de alimentos y la importancia de tener una dieta variada.

Materiales:

- Papel continuo.
- *Tarjetas de alimentos ocasionales* impresas o juego interactivo *Familias de alimentos* nivel 2.
- *Tarjetas de grupos de alimentos* de la actividad anterior.

Actividad:

1. Pregúntales si recuerdan los alimentos que aparecen en el cuento. ¿Saben a qué grupo de alimentos pertenecen los dulces, snacks, refrescos, etc.? Explícales que pertenecen a otro grupo que no habían aprendido todavía, el de los alimentos de algunas veces, que sólo se pueden comer algunos días.
2. Divide el papel continuo en dos apartados, uno más grande que otro y pregúntales en qué lado creen que irán los Alimentos de todos los días y en qué lado los Alimentos de algunas veces.
3. Introduce las nuevas Tarjetas de alimentos de algunas veces de la siguiente página en la caja o bolsa con las Tarjetas de los grupos de alimentos de la actividad anterior, y pídeles que vayan sacando tarjetas de una en una.
4. Pídeles que digan qué alimento es, a qué grupo pertenece, en qué lado del papel lo colocarían y, con algún adhesivo que pueda retirarse, pegad las tarjetas en su sitio correspondiente.



Practica con
el interactivo



Batido



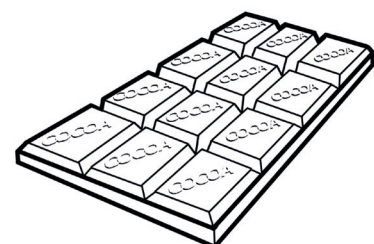
Bollería



Zumo industrial



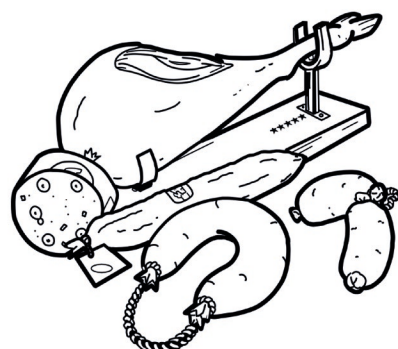
Patatas chips



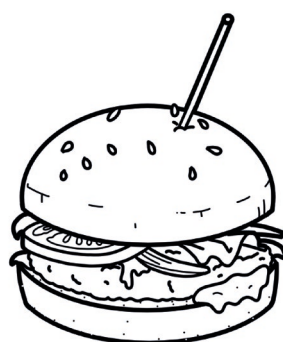
Chocolate



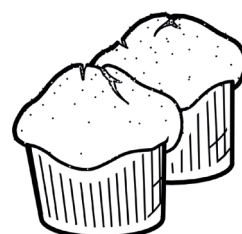
Chucherías



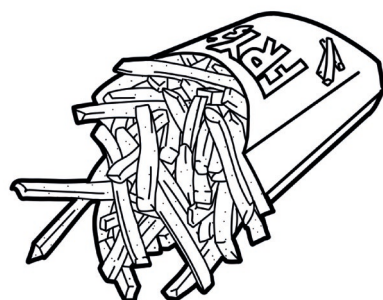
Embutido



Hamburguesa



Magdalena



Patatas fritas



Pizza



Refresco azucarado

Alimentos de todos los días... y de algunas veces

Recomendaciones para reducir el consumo de alimentos ocasionales

Una celebración al mes

Hay determinados meses del año en los que se juntan muchas celebraciones, ya sea por cumpleaños como por fiestas del calendario. Para evitar que se convierta en algo rutinario podemos establecer un día hacia el final del mes en el que celebrar todos los cumpleaños. Los niños y niñas pueden sentirse especiales en su día siendo los protagonistas de las actividades que se realicen, yendo los primeros de la fila, cantándoles una canción y diciéndoles todas las cosas bonitas que se nos ocurran.

Alternativas a los alimentos ocasionales

Dentro de los alimentos ocasionales hay algunos que son más saludables que otros, por lo que debemos tratar elegir estos para nuestras celebraciones. Por ejemplo, las palomitas blancas pueden ser una opción para sustituir ciertos snacks, así como los frutos secos o las aceitunas. Por otro lado, podemos evitar algunos alimentos ocasionales, como las chucherías, utilizando alimentos naturales como las frutas en alguna de sus muchas versiones, con ellas tendremos el colorido y el sabor que nos aportarían las chuches.

Zumos y batidos naturales en lugar de refrescos

Los refrescos, zumos y batidos azucarados pueden sustituirse por zumos y batidos naturales, o los famosos smoothies. Fáciles y divertidos de elaborar, y lo que es más importante, más saludables y sabrosos.