

Introducción:

Desde nuestro nacimiento dejamos la responsabilidad de nutrirnos a nuestros padres, pero poco a poco debemos diferenciar entre la forma correcta y la perjudicial de alimentarnos.

A medida que vamos creciendo es importante ser responsables con nuestra alimentación, pues nadie mejor que nosotros para cuidarnos, alimentándonos con una dieta variada y equilibrada.

Tarea

El alumnado debe buscar información sobre alimentación en las direcciones que encontrarán en el apartado de RECURSOS. Con la información obtenida, deben responder a las preguntas y realizar las actividades.

Temporalización: del 5 de mayo al 16 de junio.

Proceso

Vamos a formar parejas para realizar la actividad. Ambos miembros de la pareja deben de estar de acuerdo en cuál es la mejor respuesta y deben contribuir los dos al desarrollo de la actividad.

Las preguntas que se deben responder son las siguientes:

- 1- ¿Son malas las calorías? ¿Por qué? ¿Cuántas calorías diarias necesitan los niños? ¿Por qué las personas, y sobre todo los niños, no podemos gastar todas las calorías que comemos?
- 2- Buscad alimentos que tengan muchas calorías y otros que tengan pocas. Escribe cinco ejemplos de cada tipo.
- 3- Mirad la cantidad de calorías que nuestro cuerpo gasta practicando deporte. Elige tres deportes de la lista y suma la cantidad de calorías que se consumen en una hora.
- 4- Leed y aprended ejemplos de desayunos saludables, después haced vuestro propio desayuno saludable.
- 5- Poned ejemplos de alimentos más saludables que puedan sustituir la comida “basura”.

Recursos.

Enlaces:

1. Información sobre las calorías: <http://kidshealth.org/es/kids/calorie-esp.html>
2. Tabla calórica de los alimentos: <http://cocinadelmundo.com/tabla-de-calorias>
3. Calorías de los ejercicios: http://www.mis-recetas.org/pages/Alimentos/calorias/quemar_calorias.htm
4. Desayunos saludables: <https://teresasjuicery.com/blog/2017/03/14/ideas-de-desayunos-saludables/>

5. Alternativas a la comida basura:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2004/01/09/pediatrica/1073662823.html>

Evaluación

Para evaluar este trabajo se van a evaluar los siguientes **aspectos**:

- Participación en la actividad.
- Presentación de la hoja.
- Faltas de ortografía.
- Realización correcta de las actividades.
- Esfuerzo y motivación mostrada.

Los aspectos mencionados serán valorados del 1 al 5, siendo:

1: MAL

2: REGULAR

3: BIEN

4: MUY BIEN

5: EXCELENTE.

Metodología

Activa, participativa y creativa. Trabajo individual y en parejas. Teniendo en cuenta el nivel de desarrollo individual del alumn@, atendiendo a la diversidad.

Conclusión

Recuerda poner en práctica en tu vida diaria todo lo aprendido. ¡¡¡Aliméntate adecuadamente y practica actividad física!!!