

4ª EDICIÓN

LIGA
SALUDABLE



FICHAS 
EXPLICATIVAS
DOCENTES 

PRIMARIA 5º y 6º – 3º CICLO



Financiado por
la Unión Europea



LA UNIÓN EUROPEA APOYA
CAMPAÑAS QUE FOMENTAN PRODUCTOS
AGRÍCOLAS DE ALTA CALIDAD

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE 

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



AVENTURA 2

EL MISTERIO DEL DESAYUNO



SINOPSIS

La escena se sitúa en la cocina, en el momento en que hay que preparar el desayuno antes de ir al colegio. En la cocina se pueden observar varios alimentos, electrodomésticos y recipientes.

PRESENCIA DE INSANUS

El personaje de Insanus aparece en la pantalla del televisor, dentro de una noticia de última hora en la que se informa de que comer fruta es imprescindible para luchar contra él.

OBJETIVO DIDÁCTICO

Conocer y aplicar, en la vida cotidiana, la alimentación **saludable** y la **información nutricional** de los alimentos que componen el desayuno.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL



SABERES BÁSICOS 2° Y 3° CICLO PRIM.

C. Sociedades y territorios

- **Conciencia ecosocial:** estilos de vida sostenible. La alimentación equilibrada y sostenible.

EDUCACIÓN FÍSICA



SABERES BÁSICOS 2° Y 3° CICLO PRIM.

A. Vida activa y saludable.

- **Características de alimentos naturales.** Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.

RETOS

Siguiendo la **receta que muestra el televisor**, habrá que encontrar los alimentos y utensilios necesarios para su elaboración, y completar así la segunda aventura:

- Batido de plátano (reto 1).
- Tazón de cereales (reto 2).
- Tostada (reto 3).

A TENER EN CUENTA

- En cada escenario, la situación y contexto se explican **en los mensajes del móvil**.
- En cada escenario, se podrán obtener un **máximo de 3 pistas** descritas en los mensajes de móvil haciendo clic en el signo de interrogación del móvil.
- En cada escenario hay que buscar las estrellas (2) que **sumarán puntuación en el ranking de juego y torneo interescolar**.



RETO 1 BATIDO DE PLÁTANOS

1. Reunir los plátanos y la leche. Es posible que los plátanos se encuentren en la estantería o escondidos en uno de los armarios. La leche está en la nevera.
2. Hacer funcionar la batidora. Es necesario primero encontrar el enchufe que se esconde en uno de los armarios.
3. Abrir el armario bajo el fregadero. Hay que abrir el grifo y dejar que el vapor de agua empañe el cristal de la ventana, aparecerá un código de formas que será el que abra el armario. (Pista 1)
4. Abrir el armario alto, junto al microondas. El candado, de 3 colores, se abre con una serie numérica. Los números correspondientes se encuentran en la nevera, bajo la forma de 3 imanes, cada uno con el color correspondiente al candado (9 amarillo / 3 rojo / 5 verde).
5. Coger el tazón que se encuentra dentro del armario, bajo el fregadero.
6. Coger el enchufe escondido en el armario y conectarlo a los cables que salen del aparato. Introducir los plátanos y la leche; la batidora se pondrá en funcionamiento.
7. El reto se completa al coger el vaso limpio que está en el fregadero y verter el batido.



RETO 2 TAZÓN DE LECHE Y CEREALES

1. Coger del armario el paquete de cereales, así como la leche de la nevera.
2. Activar el microondas y su código numérico, que se obtiene con el manual de instrucciones. Este se encuentra en el armario bajo que se ubica bajo el fregadero (Pista 2).
3. Activar el microondas, introduciendo previamente una serie de 4 números. La solución se encuentra en el manual de instrucciones. No obstante, las instrucciones presentan, para el código M350, una serie de 3 números (350) que ha de completarse con un cuarto número (el 7) por lo que la solución es el 3457.
4. Calentar la leche dentro del microondas. Seleccionar primero el tazón y la leche de la barra de inventario, e introducirlo en el microondas. Una vez caliente, seleccionar los cereales que se añaden de forma automática al tazón, quedando resuelto el segundo reto.



RETO 3 TOSTADA

1. Encontrar el paquete de tostadas que se esconde en uno de los armarios; coger también un plato limpio del escurridor.
2. Abrir la nevera, buscar el queso y el aguacate que se encuentran escondidos entre el resto de alimentos.
3. Coger de la barra de inventario el plato con la tostada, el queso y el aguacate. Estos elementos, de forma automática, se transforman en una tostada de queso y aguacate, quedando finalizado el tercer reto.



ACTIVIDAD DE AULA SUGERIDA

Si queréis profundizar más sobre la **importancia del desayuno**, os dejamos esta **dinámica de juego grupal** para hacer en clase de **Educación física**.

La parte de elaboración de las fichas con las imágenes de los grupos de alimentos se puede preparar en las clases de **Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural**.

MATERIALES NECESARIOS PARA LA DINÁMICA



- Varias fichas (tamaño cuartilla) con ilustraciones, dibujos o recortes de fotografía, de los grupos de alimentos correspondientes al desayuno.
- Opcional: si lo deseas, pregunta antes a tu alumnado por su desayuno, y elabora las fichas en función de los alimentos que consumen.

AZÚCARES	Bollería industrial, galletas, pasteles, etc.
HIDRATOS DE CARBONO	Cereales, pan integral, tostada de pan, etc.
PROTEÍNAS	Lácteos, yogur, queso fresco, etc.
VITAMINAS	Frutas varias, verduras, etc.



- Una cuerda larga, cinta de tela o similar para el juego.

PROCEDIMIENTO Y DESARROLLO



Divide al alumnado en 4 o 6 equipos de juego:

- 2 equipos (A) se encargan de hacer un menú de desayuno, cogiendo las fichas de los alimentos de su elección.
- 2 equipos (B) se encargan de comprobar ese menú de desayuno, y de inmovilizar al equipo A que no tenga un desayuno saludable.

Cuando comprueben que no es saludable, tendrán que enrollar al equipo A con la cuerda y dejarles inmovilizados: se pretende hacer ver a los niños y niñas que las grasas y los azúcares perjudican el cuerpo humano hasta dejarle sin salud y sin energía.

El equipo A podrá desenrollarse cuando cambien los alimentos elegidos por otros más saludables.

