

Resolver en el cuaderno de apuntes

1.3.2. El pasado.

El alumno, mediante preguntas, debe averiguar cómo era la comida de nuestros antepasados (padres, abuelos, etc...), tratando de elaborar un menú con la comida de un día típico, haciendo después un análisis de éste menú en función de su contenido respecto a los distintos alimentos de la rueda.

Desayuno

Comida

Merienda

Cena



1.3.5. Las legumbres.

Hacer un coleccionable de variedades de legumbres: anotando su nombre, características, procedencia y platos que se preparan con ellos.

Preparar un mural con diferentes legumbres, incluyendo las ventajas de su consumo.

Las legumbres

Soja

Habas

Alubia

Lechuga

Nombre: **SOJA.**

Características:
La planta es erguida, pubescente, de 0,5 a 1,5 m de altura, con grandes hojas trifoliadas, flores pequeñas de color blanco o púrpura y vainas cortas que encierran entre una y cuatro semillas.

Procedencia:
Se cree que la soja procede del este de China.

Platos que se pueden preparar
En ensaladas o cocinada como las lentejas, además de otros muchos platos elaborados con harina obtenida de la soja.

VOCABULARIO

pubescente : vellosa, lanosa , con pelusilla.

1.3.6. Pasta, arroz y legumbres.

En el grupo de la pasta, el arroz y las legumbres es importante remarcar la importancia que tienen los primeros platos o acompañamiento de segundos. En el caso de las legumbres, conviene insistir en su contenido en proteínas, que las hace muy recomendables en una alimentación equilibrada ya que pueden ser una alternativa más económica.

1. ¿Qué tipos de pasta, de arroz y de legumbres pueda comparar?

2. ¿Qué nutrientes equilibran la balanza?



3. ¿Qué incorporan la pasta, el arroz y las legumbres con la cocción?

4. ¿Por qué es importante consumirlas?

5. Reflexiona y completa los espacios en blanco:

Las _____ son un alimento muy apropiado para
 el aporte _____ que necesitas y te ayudan
 a _____ en tu etapa de crecimiento.

6. Recuerda que las legumbres han de consumirse 1 ó 2 veces por semana y de forma variada (lentejas, habas,...). Comprueba cómo es tu dieta, marcando en los casilleros tu frecuencia de consumo de legumbres durante las dos últimas semanas.

	1ª semana	2ª semana
0		
1		
2		
3		
4		
5		



7. ¿Cómo es mi consumo de legumbres?

CORRECTO INSUFICIENTE EXCESIVO

1.3.7. Pescado, carnes y huevos.

Reconocer el pescado, la carne y los huevos como elementos esenciales para el aporte proteico.



Las actividades sobre el **PESCADO** han de servir para que los alumnos aprendan que se trata de un alimento básico en nuestra dieta, tanto si éste es de origen marino como de agua dulce, y que su contenido graso es muy saludable.

Aprender a distribuir el aporte de proteínas diarias/semanales de pescado, carne y huevos de acuerdo con la frecuencia de consumo recomendada.

1. ¿Qué sé sobre el pescado?



2. ¿Por qué es importante comer pescado, carne y huevos?

3. ¿Cómo planificar el consumo de pescado, carne y huevos para la semana?

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				