

Nombre _____



Según el cuento de los tres cerditos, solo el tercero y más mayor de los tres hermanos, fue capaz de construir una casa tan fuerte y resistente que el lobo no pudo derrumbar.

Supo escoger muy bien los materiales para construirla y dedicó el tiempo necesario para hacerlo bien.

Como una casa, nuestro cuerpo también tiene que estar fuerte y sano para no ponernos malitos. Y para ello es importante descansar bien, hacer un poco de ejercicio todos los días, lavarse las manos antes de comer o tocar alimentos, y lavarse los dientes después de cada comida. También es importante escoger muy bien los alimentos que vamos a comer, igual que el cerdito mayor escogió unos buenos materiales para construir su casa.

Con las siguientes actividades descubrirás qué alimentos te ayudan a crecer fuerte y sano.

¿Os animáis?

Trabajo en equipo

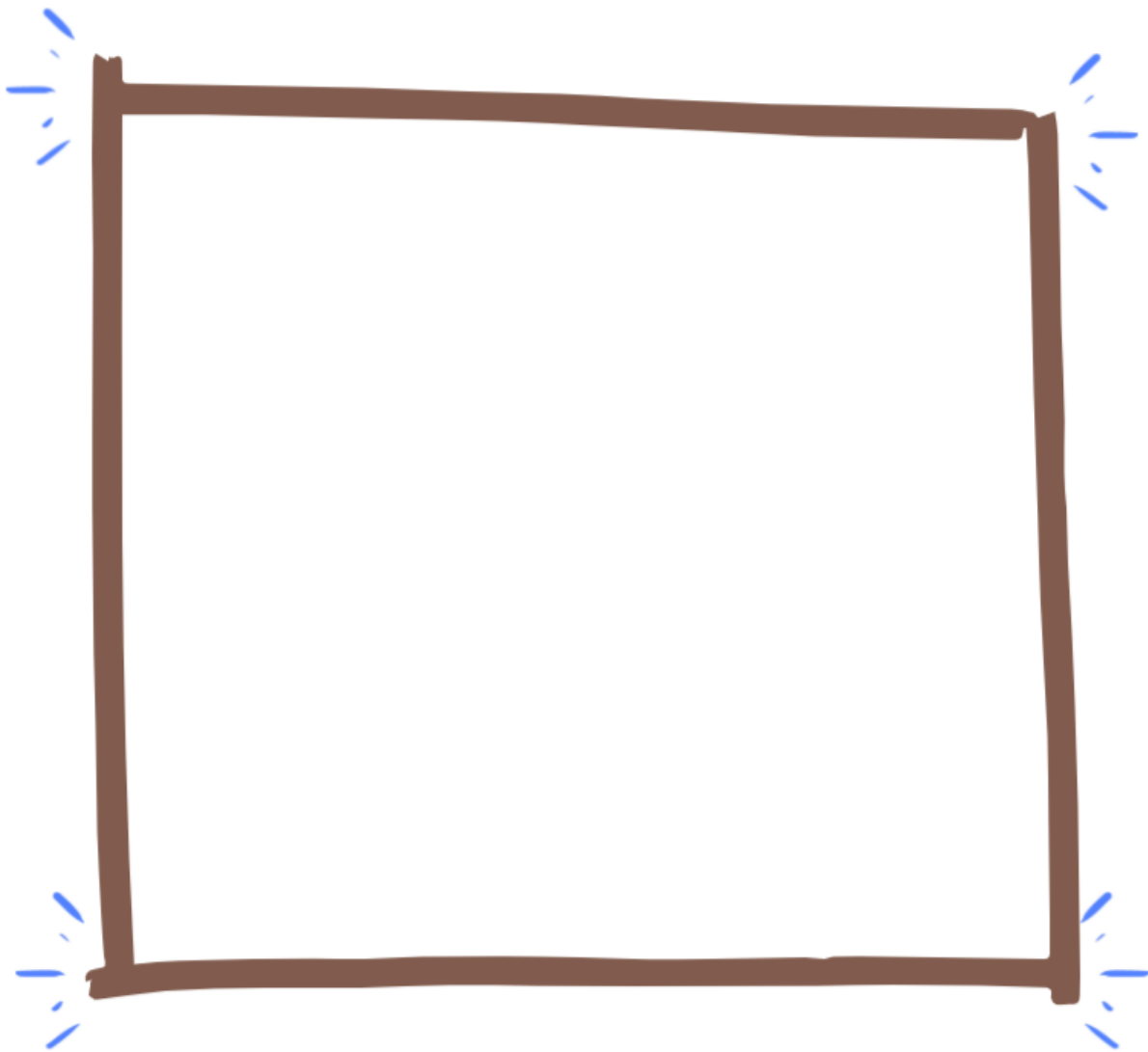
- 1 _ El cuento de los tres cerditos y el lobo
- 2 _ Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente.

Nombre _____

1 _ El cuento de los tres cerditos y el lobo

Después de visualizar el cuento de los tres cerditos que os pasará vuestro docente en clase y reflexionar cómo tiene que ser una casa fuerte y resistente, imaginaos cómo sería vuestra casita para que lobo no la pudiera derrumbar y dibujadla.

Mi casa fuerte y resistente...



Nombre _____

2 _ Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente.

¿Sabíais qué es importante tomar frutas y verduras todos los días?

¿Y que la leche y los yogures ayudan a que los huesos crezcan fuertes?

Esto y mucho más es lo que explica esta [presentación de Genially](#) que veréis en clase. ¡Estad muy atentos porque luego haréis divertidas actividades con vuestros compañeros y compañeras!



Trabajo individual

- 1 _ Comer para crecer fuertes y sanos
- 2 _ Llenamos la despensa y la nevera de nuestra casa

¿Qué os ha parecido la presentación que habéis visto? ¿Os ha quedado claro qué alimentos debéis tomar todos los días y cuales varias veces a la semana? Y supongo que también tendréis claro que alimentos dejamos para días especiales ¿verdad?

Ha llegado el momento de demostrar todo lo que habéis aprendido con dos actividades para realizar en equipos. ¡Adelante!

Nombre _____

1 _ Comer para crecer fuertes y sanos.

Selecciona en la siguiente imagen los alimentos que deberíais tomar todos los días, rodeándolos con un lápiz de color verde. Los que deberíais tomar varias veces a la semana, con un lápiz de color azul. Y los que deberíais dejar para tomar de tanto en tanto, con un lápiz de color rojo.



Nombre _____

Si queréis saber más sobre estos alimentos, podéis hacer por equipos el test “**Un cuerpo fuerte y sano**”, en el que tenéis que seleccionar la respuesta correcta.

Atención, cada respuesta correcta suma 1 punto.

¿Será vuestro equipo un experto en alimentación saludable?

Acceded en este [enlace al test](#) para adivinarlo.

2 _ **Llenamos la despensa y la nevera de nuestra casa**

¿Os acordáis de las casitas que habéis dibujado antes? ¿Os gustaría ordenar su despensa y su nevera?

A continuación, tenéis una actividad de recorta y pega, en la que tendréis que recortar los alimentos e irlos situando en la nevera y en la despensa.

¡Pero atención!, no se pueden situar de cualquier forma.

Recordad lo que habéis aprendido antes:

- 1- Tenéis que comer de todo para crecer sanos y fuertes.
- 2- Los alimentos que debéis tomar más a menudo los situamos en los primeros estantes. Y los que solo debéis tomar de tanto en tanto, los situamos en el estante más alto de la nevera y la despensa.

¡Ah! Y no os olvidéis que algunos alimentos se estropean si no los guardáis en la nevera.

Nombre _____

Los alimentos para recortar

Nombre _____

La despensa y la nevera para llenar

