



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, RINCÓN DE PINTURA, RINCÓN DE CUENTOS

EDAD: 5-6 (P5)

OBJETIVOS DE LA FICHA DE TRABAJO

El desayuno en casa es una comida muy importante. Nos proporciona recursos energéticos para afrontar las primeras horas del día, después de muchas horas de ayuno desde la noche anterior. Lácteo, fruta y cereal es una de las combinaciones más adecuadas que nos aporta energía y otros nutrientes de buena mañana.

Empezamos la actividad en el rincón de lectura con el cuento “Enriqueta, una galleta muy coqueta”. Lo puedes proyectar en la pizarra digital desde este [enlace de Genially](#), para que todos lo puedan seguir.

El cuento es uno de los ganadores del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor, en su edición 2011 “Un buen desayuno cada día te da fuerza y energía”. En este enlace puedes leer y [descargar el libro completo](#).

Finalizado el cuento, empiezan las actividades de reflexión mientras resuelven actividades de unir con flechas y de localizar el intruso. Y para acabar, en el rincón de pintura, les animamos a pintar el desayuno completo.

Las actividades de esta ficha están pensadas para hacer en gran grupo en la pizarra digital, aprovechando en cada momento para reflexionar sobre la variedad alimentaria y los alimentos de consumo moderado.

Si necesitas información para apoyar tus argumentos y explicaciones, el artículo [“Un buen desayuno”](#) te puede ayudar.

Trabajo en equipo

- 1 _ Ayuda a Enriqueta a completar su desayuno
- 2 _ ¿Qué tomáis vosotros para desayunar?



1 _ Ayuda a Enriqueta a completar su desayuno

En los siguientes enlaces de CANVA encontrarás actividades muy sencillas para ayudarte a reflexionar en el aula.

[¿Leche, fruta o cereal?](#) Actividad de emparejar con flechas. Te dará pie a reflexionar sobre las diferentes frutas, tipos de cereales y lácteos que se pueden tomar durante el desayuno

[Se ha colado un intruso.](#) Actividad para encontrar el alimento que no corresponde al desayuno saludable. Te dará pie a reflexionar sobre los alimentos a moderar el consumo.

Orientaciones para docentes

[¿Dónde va cada uno?](#) Actividad para situar en el lugar que corresponde cada alimento. Te dará pie a profundizar un poco más en el concepto de variedad y que desayunar cada día algo diferente es más divertido.

2 _ ¿Qué tomáis vosotros para desayunar?

Anima a tus alumnos a que expliquen lo que toman para desayunar en casa.

En el rincón de pintura, facilítales diversidad de colores y materiales para pintarlos en un lienzo, como si fueran artistas: témperas, acuarelas, esponjas, lápices, ceras....

La diversidad de materiales y colores enriquece sus obras de arte, El mensaje a trasladarles es que la diversidad de sabores, texturas y colores hace más sabrosos y atractivos sus desayunos.

Luego podéis preparar el mural “Desayunos saludables” con todas las obras de arte que han creado o compartirlas en vuestro blog.