

TÍTULO	Aliméntate ben!
Centro Escolar	CEIP Sobreira-Valadares
Destinatarios (nivel educativo)	3º Ed. Primaria
Obxectivos	
Duración	3 sesións
Desenvolvemento da actividade	<p>Estamos a traballar a alimentación saudábel, dende que almorzamos ata a cea.</p> <p>Neste caso, estamos recoñecendo etiquetas dos alimentos que comemos na hora do recreo, para analizar si son bos para a nosa saúde ou perxudiciais.</p> <p>Cunha báscula pesamos os gramos de azucre que leva cada alimento e observamos o que metemos no corpo, dende mazás ata galletas ou doritos e outros alimentos procesados.</p> <p>Logo intentamos mellorar e non traer tanta comida procesada, cambiando por comida sen procesamentos como froitas e verduras, ou con menos cantidade de azucre coma iougurt natural ou biosaudábeis.</p>
Materiais, recursos e enlaces	Envoltorios dos alimentos que comemos no recreo, vídeos, báscula
Materias/competencias traballadas	<ul style="list-style-type: none"> -Comunicación lingüística (CCL) -Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT) -Competencia dixital (CD) -Competencia social e cívica (CSC) -Competencia aprender a aprender (CAA) -Materia de ciencias naturais
Observacións e suxestións	Anéxase unha foto ó carón desta páxina para que se vexa o traballo realizado

ALIMENTATE BEN!

SABEMOS O QUE COMEMOS?

The display features a variety of food items and their corresponding small white packets, arranged on a brown paper backdrop. The items include:

- Packaged snacks: Cheetos, Lay's 3D's, various cereals (e.g., Corn Flakes, Fruit & Nut), and other snack bags.
- Fresh fruits: An apple, a banana, and an orange.
- Dairy products: Containers of yogurt, milk, and other dairy items.
- Other items: A bowl, a small container, and various other food packages.

Each item is accompanied by a small white packet, likely representing a portion or a specific ingredient, illustrating the concept of portion control and healthy eating.

