



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

EDAD: P3 (3 – 4)

OBJETIVO DE LAS FICHAS DE TRABAJO

El desayuno saludable: lácteo, fruta y cereal.

El desayuno en casa es una de las comidas importantes del día. 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. Ayudando a Enriqueta, el personaje del cuento Enriqueta la Galleta*, descubrirán qué es un desayuno completo y la diversidad de alimentos que lo componen.

Para finalizar, a través de un mural con todas las obras de arte que los alumnos/as han creado con diferentes materiales de pintura, explican la diversidad de alimentos que toman en casa para desayunar.

*Personaje principal del cuento ganador del primer premio del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor, edición 2011

Trabajo individual:

Enriqueta y el desayuno en casa.

¿Cómo es un desayuno saludable? Ayuda a la galleta Enriqueta a encontrar a sus amigos y amigas del desayuno.

Ficha de trabajo individual para descubrir:

Emparejar alimentos para trabajar la importancia de incluir fruta en el desayuno en casa, para que este sea completo.

Pintar alimentos, para completar con la pieza que falta. Trabajan la importancia del desayuno variado. Tomar cada día alimentos diferentes es más divertido.

Si quieres conocer el cuento original y más cuentos para promover el desayuno saludable, los encontrarás en el [Libro de Cuentos Edición 2011](#).

Si deseas ampliar información sobre este tema, puedes consultar el artículo [Un buen desayuno](#)

TRABAJO EN EQUIPO:

¿Cuáles son los amigos de desayuno de tus alumnos? Rincón de Pintura

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

En un Rincón de pintura, anímalos a utilizar diversidad de colores y materiales para pintarlos en un “lienzo” cómo si fueran artistas: témperas, acuarelas, esponjas, lápices, ceras...

La diversidad de materiales y colores enriquece sus obras de arte. De la misma manera que la diversidad en sabores, texturas y colores hacen más sabrosos y atractivos los desayunos.

Luego prepara el mural “Desayunos saludables”, con todas las obras de arte que han creado.