

Título: RESTAURANTE SALUDABLE

Nivel educativo: 3 de Educación Infantil (5 años).

Áreas Curriculares: interdisciplinar.

Temporalización: 2 sesiones (en cualquier trimestre).



Descripción breve de la actividad

En esta actividad, los niños de 5 años crearán un menú saludable utilizando tarjetas con diferentes alimentos. Los estudiantes actuarán como chefs en un restaurante saludable. A través de la secuenciación y la resolución de problemas, aprenderán sobre la importancia de una alimentación equilibrada mientras desarrollan habilidades de pensamiento computacional. Se llevará a cabo a través del juego simbólico y la simulación de que los alumnos/as creen un menú en un restaurante saludable.



Objetivos

- Fomentar el pensamiento computacional a través de la secuenciación.
- Promover el conocimiento sobre alimentación saludable
- Desarrollar habilidades de comunicación y cooperación.
- Tomar decisiones rápidas y resolver problemas adecuados a su edad en tiempo real.
- Estimular la creatividad al diseñar un menú.

Competencias clave a desarrollar: competencia en comunicación lingüística; competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología; competencia digital; competencia personal, social y de aprender a aprender.





¿Cómo lo hacemos?

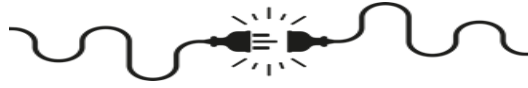
1. Introducción (10 minutos): comienza explicando a los niños qué es una alimentación saludable y por qué es importante. Enseña ejemplos de alimentos saludables y no saludables. Imágenes de alimentos. Explicando brevemente las consecuencias de una mala alimentación. Efectos sobre la salud.
2. Presentación de Tarjetas (10 minutos): entrega a cada niño varias tarjetas con imágenes de alimentos. Cerciorarse de incluir una variedad que represente todos los grupos alimenticios.
3. Formación de Grupos (5 minutos): divide a los niños en pequeños grupos (4-5 niños por grupo). Cada grupo trabajará junto para crear su propio menú saludable.
4. Secuenciación del Menú (15 minutos): pide a cada grupo que seleccione al menos tres alimentos para su menú y que los coloquen en orden (por ejemplo, desayuno, almuerzo y cena). Aquí es donde entrará el pensamiento computacional: deben pensar en cómo combinar los alimentos para hacer comidas equilibradas. Si se ve que funciona bien aumentar a cinco alimentos.
5. Planificación del Menú (15 minutos): los grupos utilizarán la cartulina o papel grande para dibujar o pegar las imágenes de sus alimentos seleccionados y escribir el nombre del plato correspondiente.
6. Presentación (10 minutos): cada grupo presentará su menú al resto de la clase, enumerando por qué eligieron esos alimentos y cómo son de saludables.
7. Reflexión Final (10 minutos): deliberación que afianza la actividad con una reflexión que permita interiorizar la secuenciación, además de los contenidos relativos a alimentación saludable.



Sugerencias

En sesiones anteriores se trabajará con los alumnos la secuenciación. Se ponen ejemplos previos. También, sería muy interesante, previamente y después de la actividad, trabajar a nivel contenidos la pirámide de la alimentación saludable. Ver consecuencias de una mala alimentación. Estudiar los grupos de alimentos en relación a la edad de los alumnos, además de fomentar hábitos saludables en los alumnos como realizar actividad física, beber agua con regularidad, limitar el uso de pantallas y dormir bien. Se utilizará el dado para darle dinamismo a la actividad.





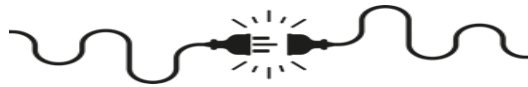
Recursos

- **Personales:** profesorado y alumnado.
- **Materiales:** Tarjetas con imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos). Cartulina o papel grande para crear el menú. Marcadores o lápices de colores. Un dado (opcional) para añadir un elemento aleatorio a la actividad.

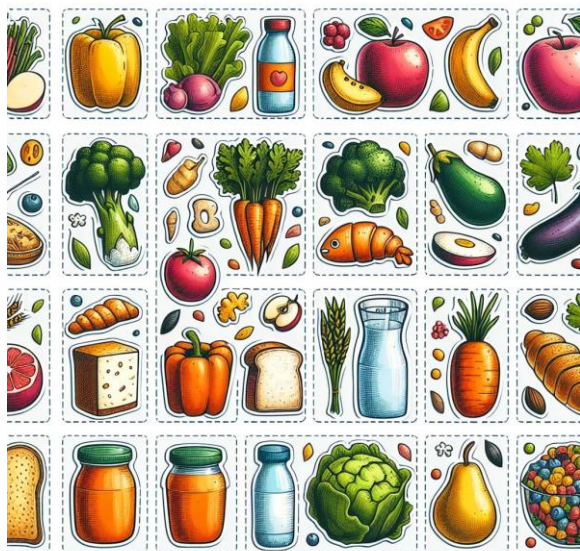


Espacios: Un espacio amplio, aula amplia y completa.

Tipo de actividad: Trabajo en grupo, cooperativo.



- Tarjetas con imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos).
- Cartulina o papel grande para crear el menú.
- Marcadores o lápices de colores.
- Un dado (opcional) para añadir un componente aleatorio a la actividad.
- Un espacio extenso para trabajar en grupo.



Si pinchas sobre las imágenes puedes descargar estos recursos





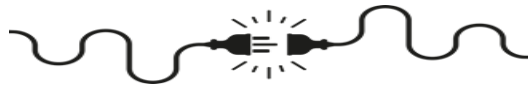
¿Qué hemos aprendido?



A continuación, se muestra la rúbrica de la actividad:

Criterios de Evaluación			
Ordena las imágenes correctamente.			
Comunica de forma clara y colabora con otros estudiantes y disfruta del juego.			
Toma decisiones rápidas y decididas y resuelve problemas sin ayuda.			
Reconoce los alimentos y los secuencia correctamente para crear el menú.			





Pensamiento Computacional

A elegir los que consideréis:

Lógica (predicción y análisis): utilizar el razonamiento para hacer predicciones, resolver problemas y tomar decisiones basadas en la información disponible.

Algoritmos (pasos y reglas): seguir una serie de pasos o instrucciones bien definidas para resolver un problema o completar una tarea.

Descomposición (dividir en partes): dividir un problema grande en partes más pequeñas y manejables, que son más fáciles de entender y resolver.

Patrones (detectar y usar similitudes): identificar similitudes o patrones en problemas o datos, lo que facilita encontrar soluciones más rápidas y eficientes.

Más información



Código QR vinculado a la actividad:

