

ACTITUDES HACIA LA SALUD



TÍTULO
COME DE TODO; COME CON CUIDADO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/jxv6bo>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 6 a 8 años.

SINOPSIS
Las dos canciones seleccionadas tratan el tema de la alimentación por lo que pueden ser buenos estímulos para trabajar hábitos alimenticios saludables.

*Yo, como soy el jefe,
llevo siempre el mejor traje,
no hay en toda la tribu
ningún indio tan salvaje.*

*Estrillo: Hor tan chiviri, hor tan chiviri
de jauja de la mahihi hortanchiviri manú
A gua chi fu, a gua chi fu,
a gua chi fu, ma ¡hau hau!
A gua chi fu, a gua chi fu,
a gua chi fu, ma ¡hau hau!
¡hau !, ¡hau !, ¡hau !*

*Me como una sandía
y se me queda la barriga fría.*

*Me como un elefante
y me quedo tan campante.
(Estrillo)
Me como una sardina
y se me queda aquí la espina.*

*Yo siempre voy descalzo
ni me pincho ni me mancho.
(Estrillo)*

A gua chi fu

*Al corro de la patata, comeremos ensalada,
lo que comen los señores, naranjitas y limones.*

*Achupé (palmas), achupé (palmas),
sentadito me quedé.*

Al corro de la patata...

Al corro de la patata

REFERENTE TEÓRICO: La alimentación en la infancia debe cuidarse con especial empeño. A los principios de variedad, moderación y equilibrio que deben adoptar los padres y educadores, deben acompañarles ciertas recomendaciones dedicadas a los niños, como prestar atención al rito alimenticio, o evitar las prisas al comer.

RAZÓN DE SER: A partir de dos canciones, se trabajará aspectos relacionados con la alimentación. Concretamente, se persigue que los alumnos reflexionen sobre el rito de la comida, los alimentos más saludables y los que conllevan cierta precaución. A través de un juego divertido, los niños aprenderán el nombre y aspecto de muchos alimentos quizás desconocidos para algunos.

DESARROLLO

1ª Fase

El educador solicita a los alumnos que escuchen atentamente la canción "A gua chi fu", y formula seguidamente algunas **preguntas de aproximación**:

- *¿Qué sucede si comes atiborrándote, como en la canción, en la que el indio jefe se come un elefante?; ¿te quedas "tan campante"?* [pregunta para alumnos de 6 años]
- *Si no te fijas en lo que comes puedes sufrir un accidente. En la canción, al protagonista se le clava una espina. ¿Qué le puede ocurrir?*
- *Comer deprisa ¿es malo?; ¿por qué?*

2ª Fase

El educador divide el grupo-clase en equipos de 3 alumnos de forma aleatoria. A continuación plantea dos cuestiones, que deberán contestar entre todos los componentes del equipo:

- 1 *Decidme alimentos con los cuales hay que tener precaución. Señalad por qué.*

[Ejemplos: alimentos picantes; alimentos muy fríos (helados); sal y especias; pescados (por las espinas); marisco (por las partes duras); alimentos muy calientes, etc.]

- 2 *¿Qué pasa si comemos demasiadas pizzas, chucherías, hamburguesas, etc.?*

[Deterioro de la salud, riesgo de engordar excesivamente, dolor de tripa, consecuencias sobre los huesos y la movilidad, etc.]

3ª Fase

Los alumnos escuchan la canción “*El corro de la patata*”, a partir de la cual se plantea un **juego**. Previamente, el educador habrá llenado un saco con diversos alimentos: pera, manzana, melocotón, plátano, naranja, calabacín, tomate, etc.

Un niño comienza el juego: introduce una mano en el saco, y toca un alimento, tratando de adivinar cuál es. Dirá en voz alta su respuesta, y lo sacará. Si acierta, continúa. Si falla, devuelve al saco el alimento extraído y ocupa su lugar otro alumno.

Es interesante introducir en el saco alimentos que no resulten fáciles de adivinar, como una cebolla, una cabeza de ajo, mango, papaya, coliflor, berenjena, etc. El profesor puede proporcionar pistas acerca de su sabor, su olor, su forma de ser cocinado, etc. (para facilitar la tarea del educador, éste puede asomarse al saco para ver qué alimento está tocando el niño).

Al finalizar el juego se pondrán en común las emociones suscitadas durante el mismo y se animará a los niños a que en casa comenten los alimentos que han descubierto y pidan a sus padres poder probarlos.