

RE

Diseñamos un menú saludable

4.º y 5.º de Primaria

Situación de aprendizaje · Primaria

Situación de aprendizaje competencial: planificar un menú semanal equilibrado. Espacio amplio para trabajar.

Nombre: _____

Fecha: _____

El reto

El comedor del colegio quiere mejorar sus menús y os ha pedido ayuda. El reto es diseñar un menú semanal saludable y variado para los cinco días de la semana. Tendréis que tener en cuenta la rueda de los alimentos: fruta y verdura cada día, no repetir demasiado y equilibrar los platos. Investigaréis, decidiréis en equipo y presentaréis vuestra propuesta.

1. Escribe tres alimentos saludables que deberíamos comer cada día.

2. ¿Por qué crees que no es bueno comer dulces todos los días?

3. Diseña el menú del lunes: primer plato, segundo plato y postre.

4. Un menú cuesta 4 € por alumno. ¿Cuánto costará dar de comer a 25 alumnos un día?

5. ¿Qué bebida propondrías en el comedor en lugar de refrescos? ¿Por qué?

6. Explica a los cocineros por qué vuestro menú es saludable.

Solucionario

1. Por ejemplo: fruta, verdura, agua, legumbres.
2. Respuesta libre razonada sobre azúcar y salud.
3. Respuesta libre y equilibrada.
4. 100 €.
5. Agua; razona la respuesta.
6. Respuesta libre y argumentada.