Situación de aprendizaje

3.º y 4.º de Primaria

Diseñamos un menú saludable

Un menú de cinco días que se pueda comer de verdad. Con soluciones y hoja de registro.

Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Un menú saludable no es una lista de lo que es sano. Es un plan de cinco días que **alguien tiene que cocinar, pagar y comerse**. Si nadie se lo come, no sirve.

La regla que más ayuda es mirar la semana entera y no cada día por separado: lo que importa es que **no se repita lo mismo** y que a lo largo de la semana entre de todo.

Trucos

Empezad por la **verdura y la fruta**, no por el segundo plato. Si se colocan primero, entran solas; si se dejan para el final, ya no queda sitio y acaban siendo el postre de siempre.

Responde a las preguntas

1. **Escribid el primer plato de cada día. Que haya verdura o legumbre al menos tres veces.**

   lunes ____ martes ____

   miércoles ____ jueves ____

   viernes ____

2. Ahora el segundo. Que el pescado aparezca al menos una vez.

lunes ____ martes ____

miércoles ____ jueves ____

viernes ____

3. Contad cuántos días hay fruta de postre.

____ de 5

4. ¿Se repite algún plato dos veces? Escribid cuál y cambiadlo.

____

Recuerda

El desayuno se olvida siempre y es la comida que más se salta. Un desayuno completo tiene **tres cosas**: algo de cereal (pan, avena), algo de fruta y algo de leche o yogur. Si falta una, se nota antes del recreo.

5. Escribid un desayuno con las tres cosas.

cereal ____ fruta ____ lácteo ____

6. Poned precio a la compra del lunes para 4 personas.

primer plato ____ € · segundo ____ € · postre ____ €

total del lunes ____ €

7. Si los cinco días cuestan más o menos lo mismo, ¿cuánto sale la semana?

____ €

8. Escribid un plato que os gusta y no es saludable y decid cuándo cabe en la semana.

____

9. Enseñad el menú a un adulto de casa y anotad qué cambiaría y por qué.

____

El reto

El menú del comedor de verdad. Conseguid el menú de este mes del comedor de vuestro colegio y comparadlo con el vuestro.

días con legumbre en el suyo _____ en el vuestro _____

días con pescado en el suyo _____ en el vuestro _____

días con fruta de postre en el suyo _____ en el vuestro _____

Escribid **una cosa que hace mejor el del colegio** y una que hacéis mejor vosotros. Comparar con uno real es lo que enseña de verdad, porque el del colegio también tiene que cuadrar con un presupuesto.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. **Incluye verdura o legumbre con la frecuencia pedida. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
2. **Varía los segundos e incluye pescado. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
3. **Revisa su propio menú y detecta repeticiones. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
4. **Compone un desayuno con los tres grupos. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
5. **Calcula el coste de un día y de la semana. C [ ] EP [ ] NC [ ]**

6. **Sitúa un capricho sin sacarlo del menú. C [ ] EP [ ] NC [ ]**

7. **Contrasta su propuesta con la de un adulto. C [ ] EP [ ] NC [ ]**

Comentario. La pregunta 8 es la que evita que esto se convierta en una lista de prohibiciones. **Un menú del que se ha borrado todo lo que apetece no lo cumple nadie**, y colocar la pizza el viernes es una decisión más realista y más educativa que quitarla.

Solucionario

Pregunta 1: cinco primeros con verdura o legumbre al menos tres días. Valen ensalada, crema, lentejas, garbanzos o menestra.

Pregunta 2: cinco segundos variados con pescado al menos un día. Se descarta el que repite carne empanada los cinco.

Pregunta 3: el recuento de días con fruta. **Lo deseable son cuatro o cinco de cinco.**

Pregunta 4: el plato repetido y su sustituto.

Pregunta 5: un desayuno con las tres cosas, por ejemplo pan, plátano y leche.

Pregunta 6 y 7: el coste del lunes y la semana. Si un día sale a 8 €, la semana son **40 €**.

Pregunta 8: su plato favorito colocado en un día concreto. Se valora que diga cuándo, no que lo justifique.

Pregunta 9: el cambio que propone el adulto. **Casi siempre es el precio o el tiempo de cocinar**, y merece la pena comentarlo en clase.

El reto: la comparación con el menú del colegio. Se da por conseguido con los tres recuentos y las dos frases finales.