

## LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



Dos horas

### OBJETIVO

Conocer los aspectos de una dieta equilibrada y sana para crecer fuertes y sanos.  
Aprender mucho más sobre qué se puede comer más a menudo y qué ocasionalmente.

### DESCRIPCIÓN

En una cartulina pintad una pirámide gigante y divididla en tres partes de abajo a arriba. En la base de la pirámide apuntad qué alimentos creéis que hay que comer a diario; en el centro, los que creéis que hay que comer dos o tres veces a la semana, y en la cúspide, los que penséis que se pueden comer solo puntualmente. Comparad vuestra pirámide con la pirámide Naos y ver los aciertos o errores que habéis cometido.

### MATERIAL

- Recortes de revistas con diferentes alimentos (para decorar)
- Una cartulina
- Una imagen de la pirámide Naos

### ¿Qué sabes de alimentación?

- ¿Cuántas comidas debemos hacer al día?
- ¿Sabes enumerar seis frutas diferentes?
- ¿Cuántos días comes pescado a la semana?
- ¿Cuáles son tus frutas favoritas?
- ¿Qué desayunas?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

