

A2 – L'esmorzar és la clau (C.I.)

Objectius

Conscienciar als nens i nenes sobre la **importància de l'esmorzar** i ensenyar-los a preparar-lo de manera nutritiva i divertida.

Introduir la **roda dels aliments** i els diferents grups que la componen: energètics, constructors, reguladors i aliments buits.

Recursos tècnics necessaris

Espai: Els nens seuen a les cadires de l'aula amb les taules agrupades formant 5 grups.

Recursos: Aixeta per agafar aigua, una taula per posar el material i pissarra

Resum de l'activitat

Els infants ens expliquen **què han esmorzat abans d'anar a l'escola** i en fem un recompte a la pissarra. Expliquem la importància de l'esmorzar equilibrat

Parlem dels diferents grups d'aliments de la **roda de l'alimentació** i fem una dinàmica amb una maqueta de la roda.

Els participants preparen un **esmorzar equilibrat** fent ús d'aliments de plàstic de mida real i el presenten a la resta de companys.

Finalitzem el taller amb un **tast de fruita**.

