



¿QUÉ ESTAMOS COMIENDO?



PROPÓSITO: Reconocer hábitos alimenticios del aula e identificar el problema.

Nombre: _____ Grado y sección: _____ Fecha: _____

1. ACTIVIDAD 1 ¿Qué consumimos realmente?

Instrucciones:

Marca con una X la frecuencia con la que consumes los siguientes alimentos.

Alimentos	Todos los días	Algunas veces	Casi nunca
Agua			
Frutas			
Verduras			
Gaseosa			
Galletas			
Dulces			
Papas fritas / snacks			
Yogurt			
Comida rápida			
Desayuno antes del colegio			
Jugos envasados			
Bebidas energéticas			

2. ACTIVIDAD 3 Investigamos nuestra aula

Instrucciones:

Realiza una pequeña encuesta a 5 compañeros.

Pregunta: ¿Qué consumes normalmente durante el recreo?

N°	Nombre del compañero	Alimento o bebida que consume
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Ahora analiza los resultados:

- ¿Qué alimentos se repiten más?

- ¿Qué alimentos saludables aparecen menos?

- ¿Qué problema alimenticio observas en tu aula?



3. ACTIVIDAD 2 Analizamos hábitos alimenticios del aula

Instrucciones: Observa las siguientes situaciones y analiza.

Situación	¿Qué hábito observas?	¿Cómo podría afectar al estudiante?
Juan solo toma gaseosa en el recreo.		
María desayuna frutas y agua antes de ir al colegio.		
Pedro no desayuna porque se levanta tarde.		
Ana consume frituras todos los días.		
Luis toma agua constantemente durante las clases.		
Sofía come dulces varias veces al día.		
Diego prefiere la comida rápida en lugar de almorzar en casa.		

4. ACTIVIDAD 4 Elaboramos conclusiones

Instrucciones: Completa el cuadro.

Lo que observé en mi aula	Posible consecuencia

