

Food cards

Food cards es un juego de cartas que puede usarse en clase o en casa para que los más pequeños aprendan sobre los beneficios de una dieta equilibrada y unos buenos hábitos alimentarios.

Para usarlo sólo tienes que descargarte de nuestra página las láminas con recortables de cartas, cada una de las cuales representa algún tipo de comida o bebida. Hay dos conjuntos distintos, en color o sin colorear, por si se quiere que los chavales las pinten a su gusto. Si se va a utilizar en clase y son muchos niños, se pueden imprimir varias copias.

Una vez impresas, pégalas sobre una cartulina para que queden más rígidas y luego recórtalas. Si esto último lo van a hacer los niños, debe hacerse con tijeras adecuadas para ellos y bajo la supervisión de un adulto responsable.

Una vez que estén preparadas, se juntan todas. Nosotros proponemos aquí varios juegos distintos, pero cada padre o profesor puede inventarse otros. Si encontráis alguna propuesta que funcione especialmente bien, os animamos a que la compartáis con nosotros, así como cualquier otra sugerencia que se os ocurra.

Un desayuno equilibrado

Jugadores: mínimo tres.

Cómo se juega: el profesor hace un montón que debe tener las cartas correctas (ver más abajo) más cualquier número de cartas incorrectas. Luego se reparten todas las cartas entre los participantes. El objetivo de cada jugador es juntar tres cartas que les permitan tomarse un desayuno equilibrado. Esto significa que deben tener alguna bebida o lácteo (leche, yoghurt, zumo), alguna pieza de fruta y algo que tenga hidratos de carbono (cereales, trigo, pan). Si no hay suficientes cartas apropiadas para el número de jugadores, se pueden sacar copias de los juegos de cartas.

Después de repartirse las cartas, cada jugador mira las que les ha tocado sin enseñárselas a los demás. Luego, por turno, cada jugador le "roba" una carta al compañero de la izquierda (sin verla). Si con la carta nueva y las que tenga en la mano puede formar un "desayuno equilibrado", las muestra y gana la partida. Si no, pasa el turno al jugador de su izquierda, y se repite el turno.

Cajón de Ciencias

Ahora el cuerpo necesita...

Jugadores: de dos en adelante.

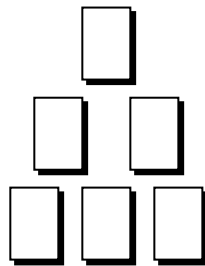
Cómo se juega: Se reparten cinco cartas a cada jugador, que las mira sin enseñárselas a los demás. Luego el profesor, cada turno, irá diciendo algo que el cuerpo necesita: azúcares, vitaminas, proteínas, grasas o agua. En cuanto lo diga, cada participante debe colocar sobre la mesa una de sus cartas que tenga lo que el profesor ha pedido. Si tiene más de una carta que cumpla el requisito, puede ponerlas todas. Si algún participante se queda sin cartas, gana la partida. Si todos tienen al menos una carta, cada uno roba una del montón y se juega un nuevo turno.

Construye tu pirámide

Jugadores: de dos en adelante.

Para este juego es conveniente que se haya explicado primero a los chavales lo que es la pirámide de los alimentos. En nuestra página, en la sección de "Science / Human body" puedes descargar una.

Cómo se juega: Cada jugador debe construir una pirámide alimentaria de seis cartas de esta manera:



En la parte de arriba debe haber un alimento que sólo se coma algunas veces al mes; en medio, dos alimentos que sean buenos varias veces por semana, y debajo, tres alimentos que debamos comer a diario.

Para ello se colocan todas las tarjetas boca abajo sobre la mesa, bien mezcladas. El profesor debe asegurarse primero de que hay cartas suficientes para que cada jugador pueda formar su pirámide. Por turno, cada jugador levanta una, y si le interesa, se la queda y la pone en el lugar correcto de su pirámide. Si no, la vuelve a dejar en su sitio y pasa el turno al siguiente jugador. Conviene que todos estén atentos para recordar dónde han dejado otros jugadores las cartas que no les han servido. El primero en completar su pirámide gana.