7-9 años

AUTONOMÍA
-Manejo de los cubiertos
-Saber qué hacer con cada alimento
-Recoger los alimentos que caen fuera del plato

POSTURA CORPORAL
-Mantenerse sentado y recto
-No abrir la boca mientras se mastica
-No hablar con la boca llena
-No meter las manos en el plato
-Utilizar la servilleta

HÁBITOS ALIMENTICIOS
-Aprender a comer todo tipo de alimentos: verduras, fruta, carne, pescado, lácteos...

EL TIEMPO DE LA COMIDA
-Masticar bien todos los alimentos
-Beber agua acompañando a la comida

CONOCIMIENTO
-Saber lo que se come: conocer los nombres, tipos de alimentos y cualidades (sabores, texturas, colores...)
-Relacionar lo que uno come con los procesos de su cuerpo (digestión, energía, pesadez...)
-Familiarizarse con las matemáticas de la dieta equilibrada
-Interesarse por los lugares de los que vienen los alimentos y las recetas

COMPORTAMIENTO ANTE LA COMIDA
-Relacionarse con apetencia hacia la comida
-Tener curiosidad por probar, oler y mirar los alimentos nuevos
-Respetar la comida incluso cuando no gusta, reconociendo su valor

COMPORTAMIENTO CON LOS COMPAÑEROS
-No alzar la voz ni incomodar a los compañeros durante la comida
-Ayudar a los compañeros cuando lo necesitan, así como repartir agua a los otros cuando uno se sirva
-Disfrutar de la comunicación con sus compañeros
-Saber escuchar e interactuar mientras se come

3º-4º DE PRIMARIA