9-11 años

AUTONOMÍA

-Manejo de los cubiertos

-Saber qué hacer con cada alimento

-Ser capaz de expresar adecuadamente necesidades y sugerencias

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...

-Aprender a combinar los alimentos de un modo saludable

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

-Preguntarse por el proceso de maduración de los alimentos y saber que los alimentos han nacido y crecido en algún sitio

COMPORTAMIENTO ANTE LA COMIDA

-Relacionarse con apetencia hacia la comida

-Tener curiosidad por probar, oler y mirar los alimentos y recetas nuevas

-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 experiencia de comer en compañía y comunicarse con sus compañeros

5º-6º DE PRIMARIA

»Más información en www.valimen.com o en info@valimen.com