9-11 anys

AUTONOMIA

-Maneig dels coberts

-Saber com manipular cada aliment

-Ser capaç d'expressar adequadament les necessitats i suggerències

POSTURA CORPORAL

-Mantenir-se assegut i recte

-No obrir la boca quan es mastega

-No parlar amb la boca plena

-No posar les mans dins del plat

-Utilitzar el tovalló

HÀBITS ALIMENTICIS

-Aprendre a menjar tot tipus d'aliments: verdures, fruita, carn, peix, lactis...

-Aprendre a combinar els aliments de forma saludable

EL TEMPS DEL MENJAR

-Mastegar bé tots els aliments

-Beure aigua com a acompanyament del menjar

CONEIXEMENT

-Saber el que es menja: conèixer els noms, tipus d'aliments i qualitats (sabors, textures, colors...)

-Relacionar allò que hom menja amb els processos del seu cos (digestió, energia, pesadesa...)

-Familiaritzar-se amb les matemàtiques de la dieta equilibrada

-Interessar-se pels llocs d'origen dels aliments i les receptes

-Preguntar-se pel procés de maduració dels aliments i saber que els aliments han nascut i crescut en algun lloc

COMPORTAMENT AMB EL MENJAR

-Relacionar-se amb gana cap al dinar

-Tindre curiositat per provar, olorar i mirar els nous aliments i les noves receptes

-Respectar el menjar fins i tot quan no agrada, reconeguent el seu valor

COMPORTAMENT AMB ELS COMPANYS

-No alçar la veu ni incomodar als companys

-Ajudar als companys quan ho necessiten, així com repartir aigua a tots

-Gaudir de l'experiència de menjar acompanyat i conversant amb els seus companys.

5é-6é DE PRIMÀRIA

»Més informació en www.valimen.com o en info@valimen.com