



TAREAS DE LA QUINTA SEMANA

ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO Y LENGUA

1) El plato saludable

La semana pasada visteis y trabajasteis la Pirámide de los alimentos. Esta semana te queremos presentar una herramienta parecida: El Plato Saludable.

Esta herramienta fue creada por expertos nutricionales de la Escuela T.H. Chan de Salud Pública de Harvard.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Cómo puedes ver, este plato es muy visual y te permite, con mucha facilidad, saber como tienes que llenar de alimentos nuestras comidas diarias. Estas características han llevado a [l'Hospital Sant Joan de Déu](#) a poner en marcha un proyecto para ayudar a las familias a conseguir una alimentación lo más saludable posible.

En este sentido nos indican que “el “plato saludable” refleja de una manera gráfica y atractiva qué proporción de verduras y hortalizas (50%); carne, pescados, huevos y/o legumbres (25%); cereales integrales y/o tubérculos (25%) se tienen que tomar en cada ingesta”.

Ahora bien, ¿seguís estas indicaciones? ¿La proporción de alimentos de tus platos es similar a la indicada?

En una de las tareas de la tercera semana apuntaste todo lo que comiste a lo largo de la semana. Ha llegado el momento de analizarlo todo y ver qué alimentos tendrías que haber evitado y/o priorizado. Así pues, con todo lo que sabes ahora, escoge los dos días que quieras y haz todos los cambios que creas que te habrían ayudado a seguir una alimentación más saludable.

DÍA 1		DÍA 2	
Qué comí	Propuestas de cambio	Qué comí	Propuestas de cambio

Finalmente, te dejamos el enlace a un juego digital que te ayudará muchísimo a reconocer qué parte del plato te ayuda a llenar cada alimento.

[ENLACE AL JUEGO](#)

ÁREA DE MATEMÁTICAS

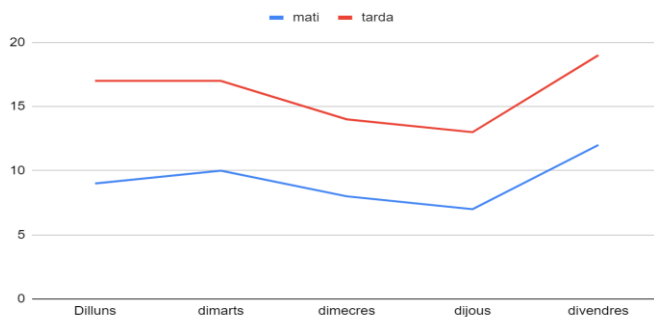
1) Registro de temperaturas

Usando una tabla, anota la temperatura de la mañana y de la tarde. Es recomendable registrar la temperatura cada día a la misma hora. El modelo de tabla que puedes usar puede ser como es el siguiente:

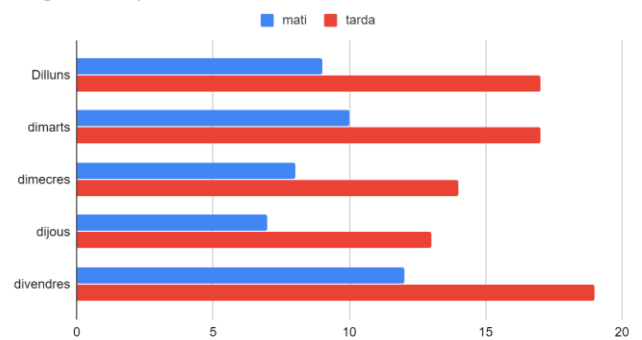
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana					
Tarde					

Cuando tengas todas las temperaturas registradas de la semana, elabora un gráfico donde se vea la evolución de la temperatura de la mañana y de la tarde. Lo puedes hacer utilizando alguno de estos dos modelos o también haciendo las barras en vertical:

Registre temperatura setmanal



Registre temperatura setmanal



ÁREA DE PLÁSTICA

1) Crea tu avatar

Crea tu avatar en la página web avachara.com. Una vez lo hayas hecho, escribe cinco o seis cualidades positivas tuyas. Hazlo con letras grandes y que sean muy gruesas, puesto que así se verán mejor.

También tienes la posibilidad de hacer tu avatar dibujándolo en una hoja y lo puedes pintar con rotuladores, colores de madera, colores de cera, ...

Este modelo te puede servir:

simpàtic

generós

perseverant

empàtic

decidit



Si quieres, en los siguientes enlaces puedes crear más avatares de diferentes estilos:

<https://www.faceyourmanga.com/editmangatar.php>

<https://www.voki.com/site/create>

<https://www.avatarkawaii.com/>

ÁREA DE LENGUA INGLESA Y FRANCESA

1) List of words

Task 5th grade

Make a list with 15 words minimum in each topic.

Family members	Daily routines	Countries	City places	Rooms, objects in a house
Example: mum	Example: wake up	Example: France	Example: church	Example: chair

Task 6th grade

Make a list with 20 words minimum in each topic.

Food and drinks	Physical appearance or personality	Hobbies and sports	School places and objects	Daily routines
Example: water	Example: long hair	Example: playing cards	Example: pencil	Example: get dressed

2) Activités online

Activité 5è (cinquième de primaire)

Écoutez l'audio et dessinez ce que vous entendez. Il s'agit de la description d'une chambre.

<https://podcastcdn-29.ivoox.com/audio/4/5/0/6/activitatfrances-juanjocralivecom-ivoox50856054.mp3?secure=fcpTJLDf8pfKdDU9QGH1cw==,1588962549>

Dans l'audio, j'utilise les prépositions de lieu (sur, sous, à côté de, à droite, à gauche).
Je vous laisse un lien pour vous aider à faire l'exercice.

<https://anllaorden.files.wordpress.com/2011/06/prepositions-lieu1.jpg>

Activité 6è (sixième de primaire)

Entrez: <https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a2-elementaire/et-la-salle-de-bains>

Faites les exercices 1, 2, 3, 4, 6, 7 (ne faites pas les exercices 5 et 8).