

4ª EDICIÓN

LIGA
SALUDABLE



FICHAS EXPLICATIVAS DOCENTES



PRIMARIA 5º y 6º – 3º CICLO



Financiado por
la Unión Europea



LA UNIÓN EUROPEA APOYA
CAMPAÑAS QUE FOMENTAN PRODUCTOS
AGRÍCOLAS DE ALTA CALIDAD



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



SINOPSIS

Este cuarto escenario, que se desarrolla en el pasillo al comedor, tiene una segunda pantalla (el comedor) a la que se podrá acceder tras la resolución del segundo reto.

PRESENCIA DE INSANUS

En esta aventura, los mensajes del móvil indican que Insanus se ha encerrado en el comedor, impidiendo la entrada a los alumnos y alumnas del colegio. Un cartel, en la puerta del comedor, informan de la situación. Una vez el usuario accede al comedor, aparecerá Insanus bajo la forma de nube calavérica.

OBJETIVO DIDÁCTICO

Valorar la importancia de la **alimentación equilibrada**, así como las **porciones** de cada grupo de alimentos para lograr un menú saludable.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL



SABERES BÁSICOS 2º Y 3º CICLO PRIM.

C. Sociedades y territorios

- **Conciencia ecosocial:** la alimentación equilibrada y sostenible.

EDUCACIÓN FÍSICA



SABERES BÁSICOS 2º Y 3º CICLO PRIM.

A. Vida activa y saludable

- **Características de alimentos naturales.** Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.
- **Salud social:** la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas.

RETOS

Los mensajes del móvil informan que Insanus ha irrumpido en el comedor para impedir la entrada al alumnado, hay que ayudar en la cocina y montar los platos con el menú que se indica:

- Abrir el armario para obtener el manual (reto 1)
- Abrir la puerta del comedor (reto 2)
- Activar la Tablet (reto 3)
- Montar un plato con el menú indicado (reto 4)

A TENER EN CUENTA

- En cada escenario, la situación y contexto se explican en los mensajes del móvil.
- En cada escenario, se podrán obtener un máximo de 3 pistas descritas en los mensajes de móvil: hacer clic en el signo de interrogación que está en el móvil.
- En cada escenario hay que buscar las estrellas (2) que sumarán puntuación en el ranking de juego y torneo interescolar.



RETO 1

ABRIR EL ARMARIO QUE TIENE LOS STICKERS

1. Abrir la taquilla que tiene los stickers. Para ello, hay que fijarse en el cartel del tablón de anuncios y descubrir el código numérico que abre la taquilla: se pueden ver cómo algunas letras están en negrita: d-o-s / o-c-h-o / u-n-o.
2. Introducir el código 281 en el candado de esa taquilla. Una vez abierta, coger todos los elementos y guardarlos en la barra de inventario (Manual de explorador).



RETO 2

ABRIR LA PUERTA DEL COMEDOR

1. Abrir la puerta que da acceso al comedor: hay que fijarse en el luminoso que está encima de la puerta y anotar las luces intermitentes que aparecen tras encenderse la luz roja, pues se corresponden con un código Morse que se encuentra en el manual de explorador (Pista 1).
2. Obtener el código. Las luces intermitentes en Morse se corresponden con los números 3,2,1 y se abre la puerta que lleva al comedor.



RETO 3

ACTIVAR LA TABLET

1. Recopilar los elementos que hay por el suelo y dentro de la papelera: una llave roja y un trozo de papel, parte del manual de la Tablet.
2. Activar la Tablet que está en el mostrador de la cocina. Para desbloquearla, hay que encontrar una serie de colores que se corresponde con el código.
3. Seleccionar la llave de la barra de inventario y abrir con ella el armario rojo. En su interior se encuentra el manual de la Tablet.
4. Seleccionar la hoja rota y el manual para completar el manual y ver el código de colores (violeta / verde / naranja).
5. Combinar primero los colores primarios para obtener los 3 colores del código: el violeta se obtiene de mezclar rojo y azul; el verde con los colores azul y amarillo; y el naranja, con el amarillo y el rojo.



RETO 4

SACAR LOS PLATOS PARA EL MENÚ

1. En la nota que está pegada a la Tablet aparecen 3 formas geométricas: cuadrado, hexágono y triángulo.
2. El número de lados de cada figura es la clave (463) para abrir el armario que guarda los platos necesarios para el siguiente reto.
3. Sacar los platos y guardarlos en la barra de inventario.



RETO 5

MONTAR LOS PLATOS CON LAS RACIONES INDICADAS EN EL MENÚ

1. Anotar lo que indica la Tablet: ensalada de tomate, merluza al horno, patatas asadas, mandarinas, agua y pan integral y las porciones recomendadas en el póster.
2. Seleccionar el plato de la barra de inventario y clicar en la bandeja de la comida: seleccionar los alimentos ahí dispuestos y montar el plato siguiendo las indicaciones.
3. Comparar las cantidades indicadas en los 3 elementos (Tablet, póster, bandeja) y hacer los cálculos relativos a los cereales y tubérculos, el pescado y la fruta y hortalizas.
4. Sumar a la ración de pan (1) la cantidad de patatas asadas para lograr un $\frac{1}{4}$ de ración. (Pista 2) Para ello, hay que poner en el plato 2 patatas, de manera que el $\frac{1}{4}$ equivale a 3 porciones (1 de pan + 2 de patatas).
5. Completar el $\frac{1}{4}$ que se corresponde a la merluza añadiendo 3 porciones en la bandeja.
6. Completar la $\frac{1}{2}$ de plato correspondiente a la fruta y hortalizas: se sabe que la ración de fruta equivale a 2 mandarinas, por lo que la ensalada debe tener 4 raciones, para que la suma de ambos (2 mandarinas + 4 ensalada) sea el doble que el indicado para el pescado o los tubérculos (un $\frac{1}{4}$ equivale a 3 porciones)
7. La solución a este reto es: 4 ensalada; 2 mandarinas; 1 pan; 2 patatas; 3 merluza.
8. Tras vaciar el plato, las mondas y restos de alimentos forman 3 números: 753.



RETO 6

ABRIR LA TAQUILLA

1. En esta última prueba, el código 753 permite abrir la taquilla y obtener un plátano de Canarias con el que finaliza el escenario.



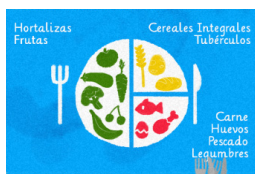
ACTIVIDAD DE AULA SUGERIDA

Si queréis profundizar más sobre la importancia de las proporciones de los grupos de alimentos, os dejamos esta actividad grupal para hacer en la clase, en las asignaturas de Conocimiento del Medio o Educación Artística.

MATERIALES NECESARIOS (POR ALUMNO/A)



- 1 plato reutilizable de cartón, de los que se utilizan en los picnics.
- Cinta de carroceros para dividir las partes del plato.
- Témperas, rotuladores, etc. para darle color a cada parte del plato.
- Recortes de imágenes, ilustraciones o fotografías (de folletos) de los grupos de alimentos.



PROCEDIMIENTO Y DESARROLLO



Cada alumno y alumna va a diseñar su propio plato.

Para ello, tendrá que dividirlo en las proporciones indicadas en el juego.

Para ello, pide que primero hagan la división del plato con la cinta de carroceros, y luego, que pinten sin manchar las 3 porciones del plato.

- Delimitar la mitad del plato (el equivalente a $\frac{1}{2}$ ración)
- Delimitar dos cuartos de plato (que equivalen a dos raciones de $\frac{1}{4}$).



Una vez seco, deberán situar el grupo de alimentos que se corresponden a cada porción.

Para ello, podrán dibujar cada alimento, escribir el grupo al que pertenecen, o recortar imágenes e integrarlas en cada porción a modo de collage, etc. de manera creativa:

- La $\frac{1}{2}$ del plato se corresponde con el grupo de los micronutrientes, las vitaminas y sales minerales: son las frutas, las verduras y hortalizas.
- Un $\frac{1}{4}$ del plato se corresponde con el grupo de los carbohidratos: son los cereales y los tubérculos (patatas).
- El otro $\frac{1}{4}$ del plato se corresponde con el grupo de las proteínas: son el pescado, la carne y las legumbres.