

Maqueta del plato del buen comer

Los cinco grupos del plato y los seis niveles de la jarra. Fácil · De 6 a 12 años (toda la primaria) · 1 hora y media.

Necesitas

- Plato de cartón: de unos 23 cm
- Plantilla del plato y la jarra: hojas 3 y 4 del PDF
- Plastilina: de colores
- Plumón negro (rotulador negro)
- Regla
- Botella de plástico transparente: de 1 o 1,5 litros
- Papel de colores: seis colores: los de Aulapedia son azul claro, blanco, café claro, verde, naranja y morado
- Pegamento blanco (cola blanca)
- Palillos de dientes (palillos): 12
- Tijeras de punta redonda
- Cúter (lo usa una persona adulta)

Paso a paso

- 1 Divide el plato. Traza con la regla una línea recta por el centro del plato: la mitad de arriba es para las verduras y frutas. Calca o pega la plantilla de la hoja 3 para dividir la mitad de abajo en cuatro partes de distinto tamaño, y dibuja un círculo pequeño en el centro para el agua.
- 2 Modela los alimentos. Con plastilina, haz alimentos de cada grupo: jitomate, nopal, zanahoria y fruta de temporada; tortillas y un elote; frijoles y lentejas; un huevo o un trozo de queso, y un aguacate con unos cacahuates. Mejor los de tu región.
- 3 Pon cada alimento en su grupo. Pega las verduras y frutas en la mitad de arriba. En la de abajo, de derecha a izquierda: los cereales y tubérculos en la parte más grande, las leguminosas, los alimentos de origen animal y, en la más pequeña, los aceites y grasas saludables. En el centro, una jarra y un vaso de agua.
- 4 Arma la jarra del buen beber. Una persona adulta corta la parte de arriba de la botella. Pega alrededor seis franjas de papel, de abajo arriba y cada una un poco más estrecha: azul claro (agua), blanca, café claro, verde, naranja y morada. Pega en cada franja una banderita con su nivel y dibuja o escribe sus bebidas.



Las partes de la maqueta

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1 Verduras y frutas | 7 Nivel 1: agua |
| 2 Cereales y tubérculos | 8 Nivel 2: leche |
| 3 Leguminosas | 9 Nivel 3: café y té |
| 4 Alimentos de origen animal | 10 Nivel 4: sin calorías |
| 5 Aceites y grasas saludables | 11 Nivel 5: jugo |
| 6 Agua natural | 12 Nivel 6: refrescos |

Seguridad. El cúter para cortar la botella lo usa solo una persona adulta. El borde cortado puede cortar: cúbrelo con cinta adhesiva.



Rótulos y banderitas

Hoja 2

Rótulos para pegar junto a cada parte, o banderitas: recorta, dobla por la línea de punto y raya alrededor de un palillo y pega las dos mitades.

1 Verduras y frutas	2 Cereales y tubérculos
3 Leguminosas	4 Alimentos de origen animal
5 Aceites y grasas saludables	6 Agua natural
7 Nivel 1: agua	8 Nivel 2: leche
9 Nivel 3: café y té	10 Nivel 4: sin calorías
11 Nivel 5: jugo	12 Nivel 6: refrescos

Banderitas

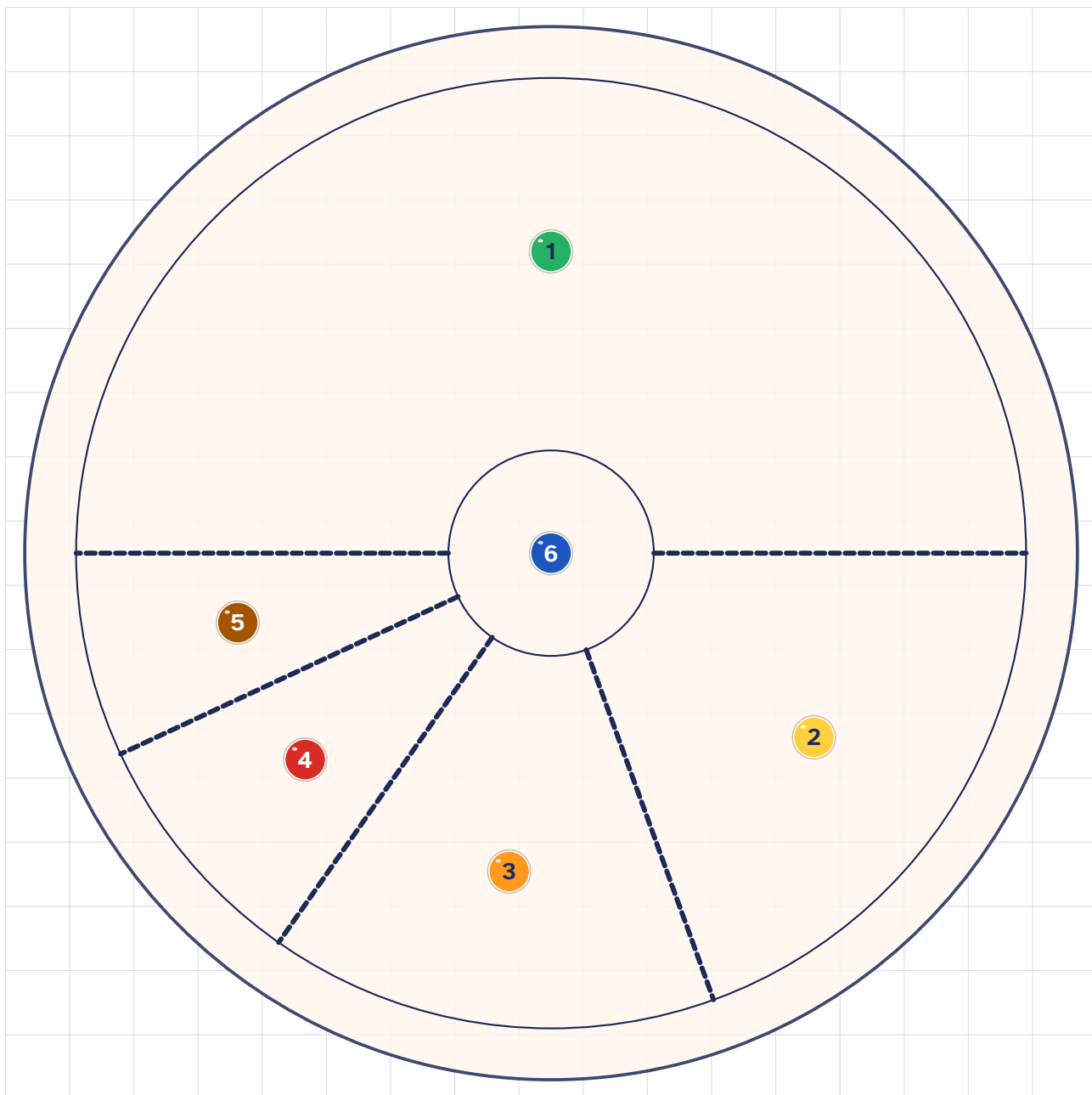
Verduras y frutas	Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos
Leguminosas	Leguminosas	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal
Aceites y grasas saludables	Aceites y grasas saludables	Agua natural	Agua natural
Nivel 1: agua	Nivel 1: agua	Nivel 2: leche	Nivel 2: leche
Nivel 3: café y té	Nivel 3: café y té	Nivel 4: sin calorías	Nivel 4: sin calorías
Nivel 5: jugo	Nivel 5: jugo	Nivel 6: refrescos	Nivel 6: refrescos



El plato dividido, con sus proporciones

Hoja 3

Recorta el plato y pégalo sobre el plato de cartón, o calca sus líneas. La mitad de arriba es de verduras y frutas; los ángulos de la de abajo se midieron sobre el dibujo oficial. La cuadrícula es de 1 cm: para el doble de tamaño, dibuja en el cartón cuadros de 2 cm y copia cuadro a cuadro.



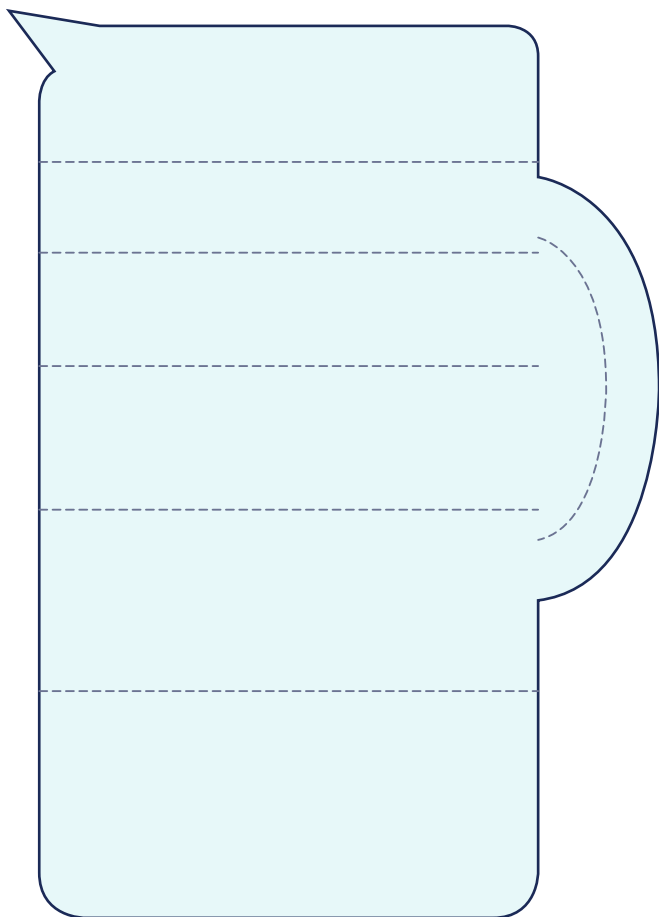
Línea discontinua de color: divisiones entre los grupos.



La jarra del buen beber, de papel

Hoja 4

Para quien no use la botella: colorea cada franja, de abajo arriba, y pega o dibuja sus bebidas. Las franjas se estrechan hacia arriba para recordar que cada nivel se recomienda menos; su alto no es una medida.



Jarra de papel: colorea cada franja y pega sus bebidas



Ficha de exposición: maqueta del plato del buen comer

Para preparar en equipo lo que van a contar el día de la exposición.

Equipo: _____ Fecha: _____

1 Qué representan nuestro plato y nuestra jarra

2 Los seis niveles de la jarra, de abajo arriba: escribe cada parte en su casilla, en orden.

Nivel 1: agua	→		→		→	
	→					

3 Qué grupo ocupa la mitad del plato y por qué

4 Un platillo de nuestra casa en el plato

5 Qué materiales usamos y por qué

Antes de exponer, revisamos

- ☐ Exactitud científica: ¿Están todas las partes, en su sitio y en orden?
- ☐ Rótulos: ¿Cada rótulo tiene el nombre correcto, se lee bien y no tiene faltas?
- ☐ Construcción y materiales: ¿Es resistente, está limpia y aprovechamos bien los materiales?
- ☐ Explicación oral: ¿Sabemos explicar qué representa y cómo funciona, con nuestras palabras?
- ☐ Respuestas y fuentes: ¿Sabemos responder preguntas y decir de dónde salen nuestros datos?

La rúbrica completa, con los cuatro niveles, está en aulapedia.com/maquetas/.

