



## ORIENTACIÓN QUINTO AÑO PRIMERA SEMANA

CUENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. (PRIMER CICLO)

EL NIÑO QUE ODIABA LA FRUTA

**OA: Demostrar una valoración positiva de sí mismo, reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.**

Érase que se era un niño que acababa de cumplir los ocho años. Siempre estaba jugando con sus compañeros y compañeras. Practicaba el deporte muy a menudo. Cada día, solía jugar en el patio del colegio durante la hora del recreo: al escondite, al fútbol, al baloncesto y a otros muchos juegos. ¡Cuando llegaba la hora de la comida, siempre se enfadaba con su mamá! porque no quería comer casi nunca. "no le gustaban las legumbres ni las verduras y lo peor de todo es que nunca quería comer fruta. Se negaba a comer postre y lloraba cuando su madre se la ofrecía. Solo quería comer hamburguesas y dulces de todo tipo. Pasados uno cuantos años empezó a engordar y no podía jugar como los demás compañeros y compañeras. Se cansaba enseguida y empezaba a aborrecer el deporte. Poco a poco se quedó casi sin amigos y se puso muy triste. Aquel niño quería cambiar. Pero, que (podía hacer) menos mal que su madre lo llevó al médico y éste le aconsejó que tomara comidas más sanas para así adelgazar un poco y mejorar su agilidad. Decide, a partir de entonces, hacer caso a los consejos de su madre y comenzó a tomar las comidas y alimentos que ella le ofrecía. Sobre todo, fue de gran ayuda la fruta. Empezó a sentirse muy bien en poco tiempo se quedó más delgado y recuperó las ganas de hacer deporte. Se sintió cada día más a gusto y con mejor humor. Por fin descubrió que para sentirse a gusto había que alimentarse adecuadamente y que había que abandonar las manías. ¡Un cambio tan positivo!! Colorín, colorado este cuento se ha acabado.



## ORIENTACIÓN QUINTO AÑO PRIMERA SEMANA

### **Preguntas de comprensión lectora para los niños:**

- 1-¿Por que el niño comenzó a engordar?
- 2- ¿Tú que habrías hecho de haber sido el niño?
- 3- ¿Qué te pareció la decisión que tomó el niño?
- 4-¿Tú que comes para mantenerte sano y saludable?