



## PRÓLOGO

El programa LA MESA Y LOS BUENOS MODALES está diseñado para mostrar a los niños la importancia de saber comportarse adecuadamente en un momento de reunión familiar y social, y para transmitir una serie de actitudes y valores que facilitan la buena convivencia.

Todos reconocemos el papel que supone la mesa en el seno de la familia. El tiempo dedicado a las comidas, necesario para reponer fuerzas físicas, no es solo ocasión para que disfruten los buenos *gourmets*, es, además, una oportunidad valiosísima para fomentar lazos familiares y de amistad, gozando de la compañía de otras personas. En la mesa se cambian impresiones, se comentan temas interesantes... es una buena ocasión para comunicarse.

Por todo lo que su entorno comporta, la mesa es en sí un espacio de enseñanza de buenas costumbres. A través del comportamiento en la mesa, en la manera de conducirse, de comer y de beber, se puede apreciar la educación de la persona.

Saber cómo comportarse en la mesa se aprende desde la infancia, adquiriendo unos hábitos que, una vez arraigados, se hacen propios. Desde el ámbito escolar se pueden enseñar procedimientos que el niño aplicará a otras situaciones.

Actualmente, niños y jóvenes se desenvuelven a menudo en diversas actividades de carácter social. En estos momentos, se requieren respuestas y comportamientos que, en ocasiones, no han sido incorporados al repertorio de conductas habituales.

Mediante experiencias guiadas, el monitor podrá ayudar al grupo a concluir la importancia de ciertas normas en situaciones especiales como comidas en lugares públicos o invitaciones personales.

Espero que estos materiales puedan serte de gran ayuda, como hasta ahora se ha venido demostrando.

LA AUTORA

# día 6



## 6. COMER BIEN

6.1 Teniendo en cuenta todo lo que has aprendido, ¿podrías explicar con tus palabras qué es COMER BIEN?

---

---

---

---

6.2 ¿Sabes qué es una PIRÁMIDE ALIMENTICIA?

---

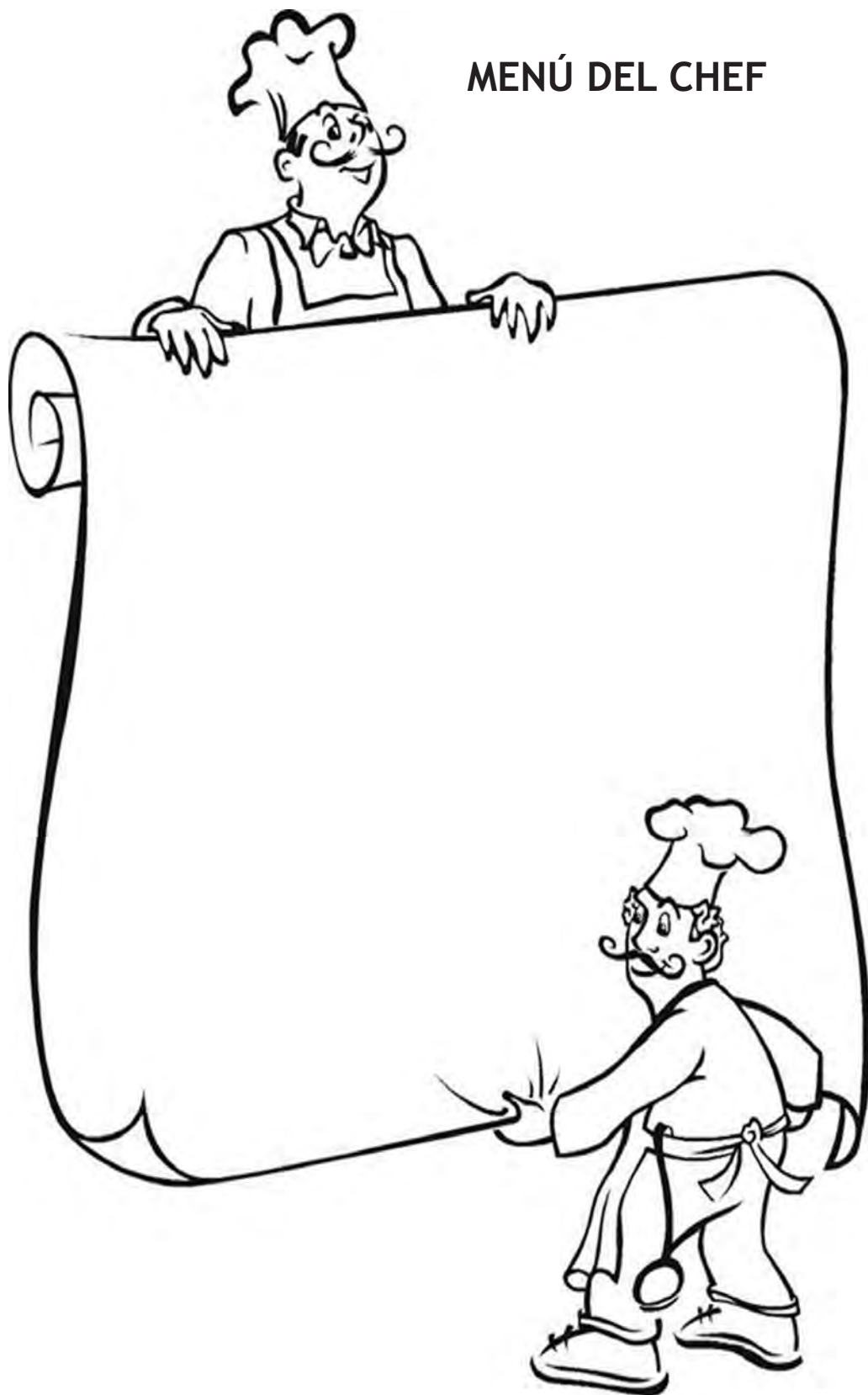
6.3 Aquí hay una pirámide alimenticia, pero alguien ha venido y ha borrado los nombres. Colócalos tú donde corresponda.

- Aceite de oliva y mantequilla.
- Frutas y verduras.
- Pan, cereales, arroz, pasta, tubérculos.
- Carne, huevos, pescado y legumbres.
- Leche, yogures, queso.
- Azúcar.



6.4 Diseña un menú para un restaurante. Recuerda que en tu oferta, además de buen sabor, deberías incluir alimentos de los 3 tipos (PLÁSTICOS, ENERGÉTICOS Y REGULADORES) y en las proporciones que indica la pirámide alimenticia.

## MENÚ DEL CHEF



# día 9



## 9. LAS POSTURAS EN LA MESA

9.1 Escucha atentamente lo que explica el profesor.

9.2 El semáforo de las buenas posturas.

De estos dibujos, rodea con un círculo verde lo que has escuchado que está bien hecho al sentarse en una mesa, y con rojo lo que es incorrecto. Después, escríbelo debajo.

C = Correcto

I= Incorrecto



C: \_\_\_\_\_

I: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



C: \_\_\_\_\_

I: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 15.2 Juego del «3 a 3»

A continuación, tienes unas láminas con dibujos y frases acerca de cómo utilizar los cubiertos correctamente. Coloréalas.

Por equipos, tendréis 3 minutos para que todos los miembros del mismo memoricen cada una de ellas. El profesor os avisará mediante un silbato de cuando debáis pasar a la lámina siguiente.

Cuando todos los equipos hayáis memorizado las consignas, tendréis que responder a las preguntas que os haga el profesor. Cada acierto es un punto. Anotadlo en la pizarra. Gana el equipo que más aciertos haya conseguido.

### EL CUCHILLO



El tragasables en el circo: no se lleva a la boca el cuchillo.

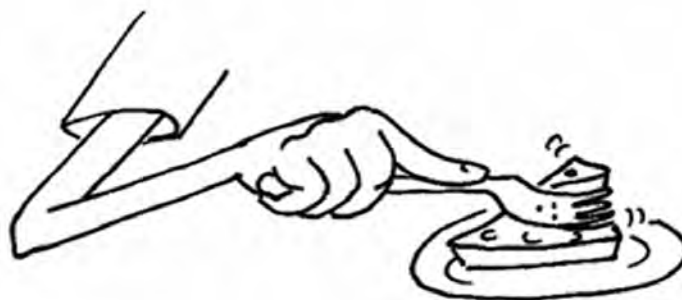


Se abraza con todos los dedos de la mano para que quede bien arropado.



El dedo índice no has de apoyar en la hoja de cortar.

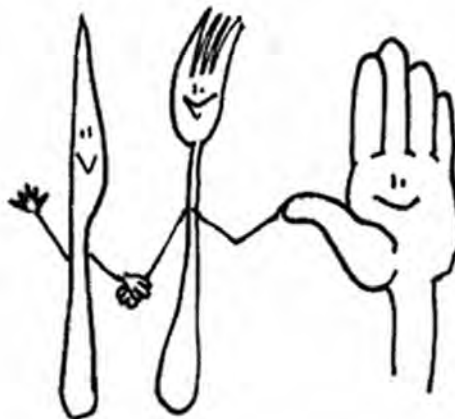
## EL TENEDOR



Para alimentos blandos cortar, el tenedor tendrás que usar.



Si se usa solamente el tenedor, en la mano derecha hará su labor (si eres diestro).



Y si con el cuchillo va, a la mano izquierda pasará (si eres diestro).



**PREGUNTAS:**

¿Con qué mano se coge la cuchara?

---

Explica cómo se coge correctamente un cuchillo y un tenedor.

---

¿Se puede llevar el cuchillo a la boca?

---

Acaba la rima del cuchillo: "El dedo índice no has de apoyar..."

---

¿Qué se hace con la pala de pescado?

---

¿Con qué es más apropiado cortar los alimentos blandos?

---

Explica cómo se coge la cuchara correctamente.

---

¿Se debe llenar la cuchara al máximo?

---

¿Cómo tiene las púas el tenedor de pescado?

---

¿Es correcto hacer ruido al sorber la sopa?

---

Cuando se usa solamente el tenedor, ¿con qué mano se coge si eres diestro?

---

¿ Y si eres zurdo?

---

Si cuento de fuera adentro ¿con qué cubiertos me encuentro?

---

.....

# ÍNDICE

## La mesa y los buenos modales

<b>ENTRANTES: TEMAS IMPORTANTES</b>	<b>Páginas 5 a 15</b>
1 - Importancia de los buenos modales. 2 - Los cubiertos vivos. 3 - Qué comemos. 4 - Los alimentos. 5 - Para qué comemos. 6 - Comer bien.	
<b>PRIMER PLATO: ANTES DE EMPEZAR A COMER</b>	<b>Páginas 16 a 25</b>
7 - Antes de empezar a comer. 8 - Los básicos. 9 - Las posturas en la mesa. 10 - Uso de la servilleta. 11 - Montar la mesa. 12 - Mesa puesta.	
<b>SEGUNDO PLATO: DURANTE LA COMIDA</b>	<b>Páginas 26 a 61</b>
13 - De qué hablar. 14 - Movemos la boca. 15 - Los cubiertos. 16 - ¡A beber! 17 - El pan. 18 - Cómo tomar algunos alimentos (I): Especiales. 19 - Cómo tomar algunos alimentos (II): Primeros platos. 20 - Cómo tomar algunos alimentos (III): Segundos platos. 21 - Cómo tomar algunos alimentos (IV): El postre. 22 - Baraja de cartas (I): «La mesa y los buenos modales». 23 - Baraja de cartas (II): «La mesa y los buenos modales» 24 - Jugamos a «Me toca» (I). 25 - Jugamos a «Me toca» (II). 26 - Campeonato de dominó.	
<b>POSTRE: SITUACIONES ESPECIALES</b>	<b>Páginas 62 a 74</b>
27 - Soy un invitado. 28 - En el restaurante. 29 - Actividad de reflexión. Crucigrama. 30 - «Memory de los buenos modales». «Escalera de los buenos modales». «Tres en raya». 31 - Dados.	
<b>ANEXO: RECORTABLES</b>	<b>Páginas 75 a 106</b>