

Guia del docent



FUNDACIÓ
EROSKI

amb tv



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ



Energia per a créixer



Fitxa tècnica

ENERGIA PER A CRÉIXER

Programa Educatiu en alimentació i hàbits saludables.

JUSTIFICACIÓ

La finalitat primordial d'aquesta unitat didàctica és sensibilitzar l'alumnat i les seves famílies sobre la importància d'una alimentació equilibrada i adquirir un estil de vida saludable.

Aquesta Unitat Didàctica ha estat creada per treballar-la en diverses àrees del currículum, i s'hi inclouen activitats que responen a totes les competències clau.

S'hi integren coneixements, habilitats i destreses per a prevenir, des del coneixement del propi cos, les conductes de risc i prendre iniciatives per a desenvolupar i enfortir comportaments responsables i estils de vida saludables.

Dirigit a: Educació Primària, especialment a 4t i 5è curs.

Nombre de sessions a l'aula ordinària: deu.

Tres tallers fora de l'aula ordinària:
un en una botiga Eroski, un altre a les instal·lacions d'un productor d'aliments local i el tercer en una aula de cuina.

Fitxa tècnica

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

1. Adquirir hàbits alimentaris i estils de vida saludables.
2. Ser conscients dels beneficis de l'adquisició d'aquests valors.
3. Conèixer i comprendre la piràmide nutricional i integrar-la en la vida diària.
4. Adquirir coneixements sobre els grups d'aliments per mantenir una dieta equilibrada.
5. Aprendre a elaborar una dieta saludable, basada en la dieta mediterrània.
6. Valorar els productes locals com a garantia de qualitat en l'alimentació.
7. Conscienciar l'alumnat sobre altres realitats que viuen nens i nenes de la seva edat en entorns socials diferents.
8. Fomentar una actitud sostenible amb el planeta i estils de vida saludables.
9. Aprendre a viure de manera saludable per a cuidar el nostre cor i prevenir malalties cardiovasculars.
10. Recuperar la cuina i aprendre els beneficis de confeccionar un menú setmanal.

Fitxa tècnica

CONTRIBUCIÓ AL DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES CLAU:

“S’adopta la denominació de les competències clau definides per la Unió Europea. Es considera que “les competències clau són aquelles que totes les persones requereixen per a la seva realització i desenvolupament personals, així com per a la ciutadania activa, la inclusió social i l’ocupació”.

1. COMUNICACIÓ LINGÜÍSTICA:

- Ampliar i aplicar el vocabulari relacionat amb els aliments i les dietes saludables.
- Escriure una recepta amb correcció, tant en la forma com en el contingut.
- Constatar la comprensió lectora mitjançant la resolució d’activitats referides a menús saludables.
- Debatre sobre els hàbits saludables.
- Comprendre un text expositiu de forma eficaç.

Fitxa tècnica

2. COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I COMPETÈNCIES BÀSIQUES EN CIÈNCIA I TECNOLOGIA:

- Comprendre les proporcions numèriques a partir d'una recepta.
- Fer servir mesures de capacitat i pes en la comprensió d'una recepta.
- Interpretar dades numèriques de l'etiquetatge dels aliments.
- Comprendre la importància de cuidar la salut i mantenir una dieta equilibrada.
- Conèixer i practicar hàbits de vida saludables per al propi cos.
- Identificar aspectes bàsics d'una alimentació equilibrada, considerant la pràctica d'activitat física.
- Tenir consciència de les característiques de la pròpia dieta.
- Mostrar hàbits alimentaris saludables.

3. COMPETÈNCIA DIGITAL:

- Utilitzar les noves tecnologies per obtenir i gestionar informació del tema que estan treballant.
- Consultar les fonts d'informació a l'abast com poden ser internet i diversos llibres de receptes, per resoldre les activitats.
- Identificar i interpretar la informació que es conté en les etiquetes dels aliments.
- Comprendre, analitzar i interpretar la informació d'una recepta de cuina.

Fitxa tècnica

4. APRENDRE A APRENDRE:

- Desenvolupar estratègies que permetin afrontar la presa de decisions, racionalment i críticament, amb la informació que els presentem sobre els hàbits saludables.
- Adquirir eines per a expressar, de forma oral i escrita, coneixements, idees, opinions...
- Interpretar informació a partir de diverses fonts: dades numèriques, etiquetes...

5. COMPETÈNCIES SOCIALS I CÍVIQUES:

- Desenvolupament d'habilitats socials necessàries per a la presa de decisions saludables.
- Conscienciació de la necessitat de seguir hàbits saludables en la vida quotidiana.
- Difusió d'hàbits saludables entre les persones del nostre entorn.

Fitxa tècnica

6. SENTIT D'INICIATIVA I ESPERIT EMPRENEDOR:

- Adquirir responsabilitat per alimentar-se correctament de manera autònoma.
- Participar en l'elecció correcta dels aliments per al consum.
- Desenvolupar una actitud crítica per enfortir la pròpia personalitat i evitar influències negatives.
- Fomentar l'adquisició i la interiorització de bons hàbits saludables.

7. CONSCIÈNCIA I EXPRESSIONS CULTURALS:

- Conèixer aspectes dietètics i culturals d'altres regions i països.
- Desenvolupar la creativitat i el sentit estètic.
- Despertar la sensibilitat gastronòmica: nous sabors, olors, textures...
- Valorar la gastronomia i les tradicions locals com una part essencial de la nostra cultura.

Continguts

- Grups d'aliments.
- Concepte de "dieta saludable".
- La piràmide nutricional.
- Etiquetatge nutricional dels aliments.
- El semàfor nutricional.
- La Dieta Mediterrània.
- Conseqüències d'una mala alimentació.
- Producte local.
- Denominació d'Origen Protegida.
- Malnutrició: sobrenutrició, deficiència dietètica i desnutrició.
- La sostenibilitat.
- Producció sostenible d'aliments.
- Dieta sostenible.
- Cura del cor.
- El menú setmanal.



Activitats

Totes les activitats d'aquesta Unitat Didàctica es basen en l'adquisició de les competències bàsiques. Connecten amb la vida quotidiana i els interessos de l'alumnat. Impliquen necessàriament reflexió, treball cooperatiu i admeten diverses solucions o formes de fer-les.

SESSIÓ 1

CONEIX TIX&LOY

QÜESTIONARI INICIAL. *Fotocòpies.

SESSIÓ 2

LA PIRÀMIDE NUTRICIONAL I ELS GRUPS D'ALIMENTS

- ELS GRUPS D'ALIMENTS I LA PIRÀMIDE NUTRICIONAL. ** Fotocòpia grups.
- CONSTRUCCIÓ PIRÀMIDE TRIDIMENSIONAL DELS ALIMENTS. *Cartolina i pintures.

SESSIÓ 3

ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

- TEXT 1: IMPORTÀNCIA D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE. *Fotocòpies.
- TEXT 2: CONSEQÜÈNCIES D'UNA MALA ALIMENTACIÓ. *Fotocòpies.

SESSIÓ 4

L'ETIQUETATGE NUTRICIONAL

- INDIQUEM ELS SEMÀFORS. *Fotocòpies o PDI
- COMPAREM. *Fotocòpies.

SESSIÓ 5

DIETA MEDITERRÀNIA

- PINTAR PAÏSOS DIETA MEDITERRÀNIA. *Fotocòpies.

SESSIÓ 6

ELS PRODUCTES DE LA MEVA TERRA

- ORDENO ELS PRODUCTES DE LA MEVA TERRA. **Fotocòpies grups.
- AVUI TU ETS EL XEF. *Full.
- ACTIVITAT D'AMPLIACIÓ: CONVERTEIX-TE EN XEF
* Cartolina, bossa de plàstic i retoladors.

SESSIÓ 7

NUTRICIÓ AL MÓN

(En col·laboració amb UNICEF)

- CONTINUA AQUESTA HISTÒRIA... *Fotocòpies.



SESSIÓ 8

COM M'ALIMENTO I CUIDO EL MEU MÓN (En col·laboració amb WWF)

- CONREO LA SOSTENIBILITAT. * Full i retoladors.



SESSIÓ 9

EM CUIDO EL COR (en col·laboració amb la Fundació Espanyola del Cor)

- VERTADER O FALS.
- UN COMPANYY NOU A ESCOLA. *Paper i llapis.
- MURAL. *Cartolina i retoladors.



SESSIÓ 10

EL XEF DE LA CLASSE

- Joc interactiu per a crear un menú setmanal equilibrat. *Ordinador



TALLER 1

CENTRO EROSKI

- AVUI FEM UNA COMPRA EQUILIBRADA.

TALLER 2

LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA

- CONOCER EL ORIGEN DE LOS PRODUCTOS.
- VISITAS PRESENCIALES (Zonas geográficas seleccionadas)
- NUEVA PLATAFORMA DIGITAL CON VÍDEOS Y ACTIVIDADES

TALLER 3

ELS PRODUCTES DE LA MEVA TERRA

- EL XEF DE LA CLASSE.
- REALITZAR UN MENÚ EQUILIBRAT DE 3 PLATS AMB
CUINERS DEL BASQUE CULINARY CENTER

Metodologia

Es caracteritzarà per ser lúdica, participativa i experimental.

L'alumnat farà petits projectes de grup basats en l'alimentació, fomentant sempre una actitud constructiva, responsable i cooperativa. A més, aquesta metodologia aconsegueix la interacció entre l'alumnat i el seu entorn real.

Recursos materials

- Guia didàctica per al docent.
- Guia de l'alumnat: fitxes de treball.
- Recursos interactius: pàgina web de l'Escola d'Alimentació de la Fundació EROSKI www.escueladealimentacion.es

Organització de l'espai

Aula ordinària, botiga Eroski i instal·lacions dels productors d'aliments locals.

Atenció a la diversitat

S'ha procurat plantejar una metodologia variada amb la finalitat d'adaptar-se a la diversitat de les aules.

El professorat, que és qui millor coneix el seu grup, podrà adaptar els continguts, les activitats i la metodologia a l'alumnat.

Avaluació

Es farà una avaluació inicial en la primera sessió amb l'objectiu d'esbrinar què sap l'alumnat sobre el tema.

A més, les tasques en la visita a la botiga EROSKI faciliten al professorat valorar la consecució dels objectius proposats en aquesta Unitat Didàctica.

**Serà imprescindible que l'alumnat estigui familiaritzat amb el material del programa per poder impartir-lo correctament.*