

TALLER EN TIENDA

Hoy hacemos
una compra equilibrada



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para crecer



Ficha técnica

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar un menú saludable, basándose en la Dieta Mediterránea y productos de temporada.
- Adquirir autonomía y responsabilidad a la hora de hacer la compra controlando el gasto y ajustándose a un presupuesto.

COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística (CL).
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT).
- Competencia digital (CD).
- Aprender a aprender (AA).
- Competencias sociales y cívicas (SC).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (IE).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC).

Taller 'Hoy hacemos una compra equilibrada'

- Los niños tendrán un presupuesto para hacer la compra y deberán estar atentos a las ofertas.
- Apuesta por el producto local y de temporada: tendrán que incluir en la cesta de la compra productos de temporada y de productores locales de la zona.
- Creación de un menú diario: tendrán que comprar contemplando un menú para un día entero (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

Dinámica del taller

1. Previo al taller

Se establecen equipos, que deberán hacer una compra en común en el supermercado. Cada equipo tendrá un color y llevarán una acreditación que les identifique (esto ya se hace en el taller actual). Como novedad proponemos que se hagan 5 grupos, uno por cada comida que se realiza a lo largo de un día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Cada grupo será responsable de una de las comidas y tendrán un presupuesto asociado a la misma.

2. Presupuesto y compra

Se les explicará que deben preparar el menú de un día para una familia de 4 personas. Posteriormente, tendrán 20 minutos para comprar los productos por grupos. El menú final deberá cumplir los siguientes criterios:

- **Coherente con la pirámide nutricional (saludable y equilibrado)**
- **Con presencia de productos locales**
- **Con alimentos de temporada**
- **Con productos en oferta.**
- **Ajustado al presupuesto.**

3. Valoración de la compra

El responsable de taller situará a todos los grupos en torno a la pirámide nutricional presente en el supermercado. Por grupos, explicarán los alimentos seleccionados y colocarán cada producto en el escalón que entienden le corresponde en la pirámide nutricional.

El responsable valorará si los productos están bien colocados en la pirámide (tal y como se hacía en el taller actual).

Posteriormente se validará la compra según los criterios establecidos y lo irá marcando en el mural que los contempla.