

OBRADOIRO EN TENDA

Hoxe facemos unha compra equilibrada



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para medrar



Ficha técnica

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar un menú saudable, baseándose na Dieta Mediterránea e nos produtos de tempada.
- Adquirir autonomía e responsabilidade no momento de facer a compra controlando o gasto e axustándose a un orzamento.

COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística (CL).
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencia dixital (CD).
- Aprender a aprender (AA).
- Competencias sociais e cívicas (SC).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (IE).
- Conciencia e expresións culturais (CEC).

Obradoiro 'Hoxe facemos unha compra equilibrada'

- Os nenos terán un orzamento para faceren a compra e deberán estar atentos ás ofertas.
- Aposta polo produto local e de tempada: terán que incluír na cesta de compra produtos de tempada e de produtores locais da zona.
- Creación dun menú diario: terán que mercar contemplando un menú para un día enteiro (almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea).

Dinámica do obradoiro

1. Previo ao obradoiro

Establécense equipos, que deberán facer unha compra en común no supermercado.

Cada equipo terá unha cor e levarán unha acreditación que os identifique (isto xa se fai no obradoiro actual).

Como novidade propoñemos que se fagan 5 grupos, un por cada comida que se realiza ao longo dun día (almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea). Cada grupo será responsable dunha das comidas e terá un orzamento asociado á mesma.

2. Orzamento e compra

Explicaráselles que deben preparar o menú dun día para unha familia de 4 persoas. Logo, terán 20 minutos para mercaren os produtos por grupos. O menú final deberá cumprir os seguintes criterios:

- **Coherente coa pirámide nutricional (saudable e equilibrado).**
- **Con presenza de produtos locais.**
- **Con alimentos de tempada.**
- **Con produtos en oferta.**
- **Axustado ao orzamento.**

3. Valoración da compra

O responsable do obradoiro situará a todos os grupos arredor da pirámide nutricional presente no supermercado. Por grupos, explicarán os alimentos escollidos e colocarán cada produto no chanzo que entenden que lle corresponde na pirámide nutricional.

O responsable valorará se os produtos están ben colocados na pirámide (tal e como se facía no obradoiro actual).

Posteriormente validarase a compra segundo os criterios establecidos e irase marcando no mural que os contempla.