FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

Guía do docente

Enerxía para medrar

Ficha técnica

ENERXÍA PARA MEDRAR

Programa Educativo en alimentación e hábitos saudables.

XUSTIFICACIÓN

A finalidade primordial desta unidade didáctica é sensibilizar o alumnado e as súas familias sobre a importancia dunha alimentación equilibrada e de adquirir un estilo de vida saudable.

Esta Unidade Didáctica creouse para traballala en diversas áreas do currículo, e nela inclúense actividades que responden a todas as competencias básicas.

Intégranse coñecementos, habilidades e destrezas para, dende o coñecemento do propio corpo, previr condutas de risco e tomar iniciativas para desenvolver e fortalecer comportamentos responsables e estilos de vida saudables.

Dirixido a: Educación Primaria, especialmente a 4º e 5º curso.

Número de sesións na aula ordinaria: dez.

Tres obradoiros fóra da aula ordinaria: un, nunha tenda Eroski, outro nas instalación dun produtor de alimentos local e o terceiro nunha aula de cociña.

Ficha técnica

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:

1. Adquirir **hábitos** alimentarios e **estilos** de vida **saudables**.
2. Ser conscientes dos **beneficios** da adquisición destes valores.
3. Coñecer e comprender a **pirámide nutricional** e integrala na vida cotiá.
4. Adquirir coñecementos sobre os **grupos de alimentos** para manter unha dieta equilibrada.
5. Aprender a **elaborar unha dieta saudable**, baseada na dieta mediterránea.
6. Valorar os **produtos locais** como garantía de calidade na alimentación.
7. Concienciar o alumnado sobre **outras realidades** que viven nenos e nenas da súa idade en contornos sociais diferentes.
8. Fomentar unha **actitude sostible** co planeta e **estilos de vida saudables**.
9. Aprender a vivir de xeito saudable para **coidar o noso corazón** e previr enfermidades cardiovasculares.
10. Recuperar a cociña e aprender os beneficios de confeccionar un menú semanal.

Ficha técnica

CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE:

"Adóptase a denominación das competencias clave definidas pola Unión Europea. Considérase que "as competencias clave son aquelas que todas as persoas precisan para a súa realización e desenvolvemento persoal e mais para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego".

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Ampliar e aplicar o vocabulario relacionado cos alimentos e coas dietas saudables.
- Escribir unha receita con corrección, na forma e mais no contido.
- Constatar a comprensión lectora mediante a resolución de actividades referidas a menús saudables.
- Debater acerca dos hábitos saudables.
- Comprender un texto expositivo de maneira eficaz.

Ficha técnica

2. COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA:

- Comprender as proporcións numéricas a partir dunha receita.
- Manexar medidas de capacidade e peso na comprensión dunha receita.
- Interpretar datos numéricos da etiquetaxe dos alimentos.
- Comprender a importancia de coidar a saúde e de manter unha dieta sa.
- Coñecer e practicar hábitos de vida saudables para o propio corpo.
- Identificar aspectos básicos dunha alimentación equilibrada, considerando a práctica de actividade física.
- Ter conciencia das características da propia dieta.
- Amosar hábitos alimentarios saudables.

3. COMPETENCIA DIXITAL:

- Utilizar as novas tecnoloxías para obter e xestionar información do tema que están a traballar.
- Consultar as fontes de información ao alcance como poden ser internet e diferentes libros de receitas, para resolver as actividades.
- Identificar e interpretar a información contida nas etiquetas dos alimentos.
- Comprender, analizar e interpretar a información dunha receita de cociña.

Ficha técnica

4. APRENDER A APRENDER:

- Desenvolver estratexias que permitan afrontar a toma de decisións, racionalmente e criticamente, coa información que lles presentamos sobre os hábitos saudables.
- Adquirir ferramentas para expresar de forma oral e escrita coñecementos, ideas, opinións...
- Interpretar información a partir de diversas fontes: datos numéricos, etiquetas...

5. COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS:

- Desenvolver habilidades sociais necesarias para a toma de decisións saudables.
- Concienciación da necesidade de seguir hábitos saudables na vida cotiá.
- Difusión de hábitos saudables entre as persoas do noso contorno.

Ficha técnica

6. SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR:

- Adquirir responsabilidade para alimentarse correctamente de xeito autónomo.
- Participar na correcta elección dos alimentos para o consumo.
- Desenvolver unha actitude crítica para fortalecer a propia personalidade e evitar influencias negativas.
- Fomentar a adquisición e a interiorización de bos hábitos saudables.

7. CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS:

- Coñecer aspectos dietéticos e culturais doutras rexións e países.
- Desenvolver a creatividade e o sentido estético.
- Espertar a sensibilidade gastronómica: novos sabores, olores, texturas...
- Valorar a gastronomía e as tradicións locais como parte esencial da nosa cultura.

Contidos

- Grupos de alimentos.
- Concepto de “dieta saudable”.
- A pirámide nutricional.
- Etiquetaxe nutricional dos alimentos.
- O semáforo nutricional.
- A Dieta Mediterránea.
- Consecuencias dunha mala alimentación.
- Produto local.
- Denominación de Orixe Protexida.
- Malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética e desnutrición.
- A sostibilidade.
- Produción sostible de alimentos.
- Dieta sostible.
- Coidado do corazón.
- O menú semanal.

Actividades

Todas as actividades desta Unidade Didáctica baséanse na adquisición das competencias básicas. Conectan coa vida cotiá e cos intereses do alumnado. Implican necesariamente reflexión, traballo cooperativo e admiten varias solucións ou xeitos de facelas.

SESIÓN 1
COÑECE A TIX&LOY
CUESTIONARIO INICIAL. *Fotocopias.

SESIÓN 2
A PIRÁMIDE NUTRICIONAL E OS GRUPOS DE ALIMENTOS
- OS GRUPOS DE ALIMENTOS E A PIRÁMIDE NUTRICIONAL. **Fotocopia grupos.
- CONSTRUCIÓN PIRÁMIDE TRIDIMENSIONAL DOS ALIMENTOS. *Cartolina e pinturas.

SESIÓN 3
ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
- TEXTO 1: IMPORTANCIA DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE. *Fotocopias.
- TEXTO 2: CONSECUENCIAS DUNHA MALA ALIMENTACIÓN. *Fotocopias.

SESIÓN 4
A ETIQUETAXE NUTRICIONAL
- INDICAMOS OS SEMÁFOROS. *Fotocopias ou p.d.i.
- IMOS COMPARAR. *Fotocopias.

SESIÓN 5
DIETA MEDITERRÁNEA
- COLOREAR PAÍSES DIETA MEDITERRÁNEA. *Fotocopias.

SESIÓN 6
OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA
- ORDENO OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA. **Fotocopias grupos.
- HOXE TI ES O CHEF. *Folio.
- ACTIVIDADE AMPLIACIÓN: CONVÉRTETE EN CHEF.
  *Cartolina, bolsa de plástico e rotuladores.

SESIÓN 7
NUTRICIÓN NO MUNDO
(En colaboración con UNICEF)
- CONTINÚA ESTA HISTORIA... *Fotocopias.

SESIÓN 8
COMO ME ALIMENTO E COIDO O MEU MUNDO
(En colaboración con WWF)
- CULTIVO LA SOSTENIBILIDAD. * Folio y rotuladores.

SESIÓN 9
COIDO O MEU CORAZÓN
(En colaboración coa Fundación Española do Corazón)
- VERDADERO O FALSO.
- UN COMPAÑERO NUEVO EN EL COLEGIO. *Papel y lápiz.
- MURAL. *Cartulina y rotuladores.

SESIÓN 10
O CHEF DA CLASE
- Xogo interactivo para crear un menú semanal equilibrado. *Ordenador.

OBRADOIRO 1
CENTRO EROSKI
- HOXE FACEMOS UNHA COMPRA EQUILIBRADA.

OBRADOIRO 2
OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA
- COÑECER A ORIXE DOS PRODUTOS.
  - VISITAS PRESENCIAIS (Zonas xeográficas seleccionadas).
  - NOVA PLATAFORMA DIXITAL CON VÍDEOS E ACTIVIDADES.

OBRADOIRO 3
OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA
- O CHEF DA CLASE.
  - REALIZAR UN MENÚ EQUILIBRADO DE 3 PRATOS CON COCIÑEIROS DO BASQUE CULINARY CENTER.

Metodoloxía

Caracterizarase por ser lúdica, participativa e experimental.

O alumnado realizará pequenos proxectos en grupo baseados na alimentación, fomentando sempre unha actitude construtiva, responsable e cooperativa. Ademais, esta metodoloxía logra a interacción entre o alumnado e o seu medio real.

Recursos materiais

- Guía didáctica para o docente.
- Guía do alumnado: fichas de traballo.
- Recursos interactivos: páxina web da Escola de Alimentación de Fundación EROSKI www.escueladealimentacion.es

Organización do espazo

Aula ordinaria, tenda Eroski e instalacións dos produtores de alimentos locais.

Atención á diversidade

Procurouse propoñer unha metodoloxía variada co fin de adaptarse á diversidade das aulas.

O profesorado, que é quen mellor coñece o seu grupo, poderá adaptar os contidos, actividades e metodoloxía ao alumnado.

Avaliación

Realizarase unha avaliación inicial na primeira sesión co obxectivo de descubrir que sabe o alumnado acerca do tema.

Ademais, as tarefas na visita á tenda EROSKI facilítanlle ao profesorado valorar a consecución dos obxectivos propostos nesta Unidade Didáctica.

**Será imprescindible estar familiarizado co material do programa para impartilo correctamente.*