

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿DE DÓNDE PROVIENE MI COMIDA?



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Energía para crecer

PRIMARIA

Cuaderno del alumnado

6 - 8 AÑOS



Productos locales y de temporada

¡Superamos retos en el supermercado!

Anteriormente...

La profesora presentó el siguiente reto:
"Organizar un almuerzo para todo el grupo"

Nuestros amigos hicieron propuestas de almuerzo y se dieron cuenta de que no todas ellas eran igual de saludables.

Escogieron la opción más variada.

- FRUTA DE TEMPORADA
- BOCADILLOS VARIADOS
- BASTONCITOS DE VERDURAS PARA UNTAR
- YOGUR
- AGUA

¿Todos los grupos conocéis estos alimentos?

¡Sí!

¿De temporada?

¿Bastoncitos de verduras para untar?

¿De qué serán los bocadillos?

- FRUTA DE TEMPORADA
- BOCADILLOS VARIADOS
- BASTONCITOS DE VERDURAS PARA UNTAR
- YOGUR
- AGUA

Muy buenas preguntas, las iremos resolviendo poco a poco.

Más tarde...

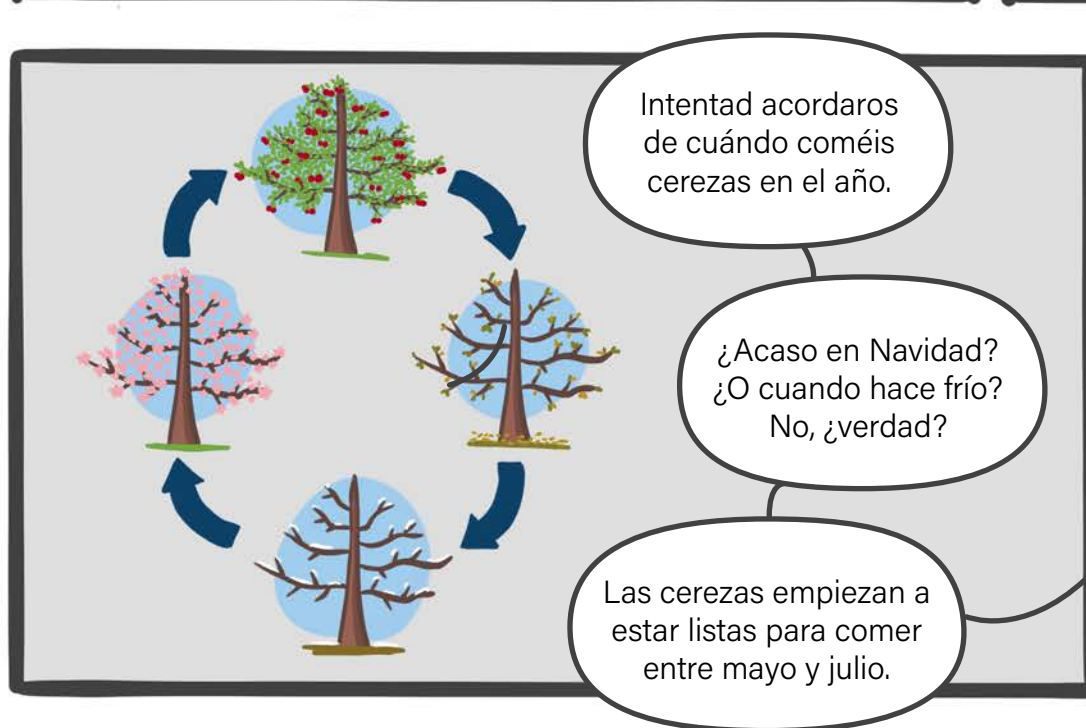
La profesora sale con los alumnos para que investiguen y encuentren las respuestas por ellos mismos.

Vamos a resolver la primera duda: ¿qué significa fruta de temporada?

Cada grupo tenéis dos misiones que deberéis completar.











De vuelta en el aula...

¿Qué habéis descubierto en el supermercado?

Las mandarinas están más buenas entre octubre y marzo.

¡Es una fruta de temporada en las estaciones de otoño e invierno!

Y las fresas entre febrero y mayo.

¡Es una fruta de temporada en la estación de primavera!



Como habéis descubierto, cada fruta y verdura tiene su temporada o mejor época del año para ser cogida del campo y comida.

¿Habéis descubierto algo más?



Las frutas y las verduras, cuanto más cerca hayan crecido, ¡mejor para todos!



¡Exacto!

Los **productos de proximidad o locales** nos ayudan a todos.

ACTIVIDAD 1

¿De proximidad y de temporada?



Piensa y escribe qué respuesta le darías a Tix:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Recuerda:

¡Hemos aprendido qué son los productos locales!



La fruta y verdura local es aquella que ha crecido cerca del lugar donde se vende.



Así ayudamos a la agricultura de la zona y contaminamos menos con su transporte.

¡Recuerda!

Comprar productos de proximidad y de temporada respeta el tiempo necesario para que las verduras y frutas estén en su mejor momento.

De este modo, las compraremos lo más nutritivas sabrosas posibles.



Sabías que...

Comprar productos de proximidad reduce la contaminación por el transporte y ayuda a los agricultores cercanos.

ACTIVIDAD 2

¿Bastoncitos de verduras?



Descubre una forma diferente de comer verduras con la siguiente receta.

1. Proponed verduras de temporada que se puedan comer sin cocinar, como por ejemplo la zanahoria.
2. Repartid quién traerá cada verdura el próximo día de clase antes de seguir con los siguientes pasos.
3. Cortad las verduras en bastoncitos para que sea fácil untarlos en la salsa.
4. Seguid los pasos de esta receta para hacer un puré de garbanzos que se llama hummus.



¡Ahora ya lo tenéis todo! Solo tenéis que coger una verdura, untarla en el puré de garbanzos y disfrutar de los sabores y texturas.

- Receta hummus -



- Triturar 1 bote grande de garbanzos (500 g de peso con el líquido escurrido).



- Triturar 1 diente de ajo con los garbanzos.



- Añadir el zumo de 1 limón.



- Añadir 50 g de pasta de sésamo blanca.



- Añadir 165 g de aceite de oliva y batir.



- Salpimentar al gusto.

Si queréis experimentar con nuevas salsas, podéis buscar otras recetas y/o preguntar a vuestras familias.

Hay muchas páginas web para aprender, por ejemplo: eroski.com

ACTIVIDAD 3

¿De qué serán los bocadillos?

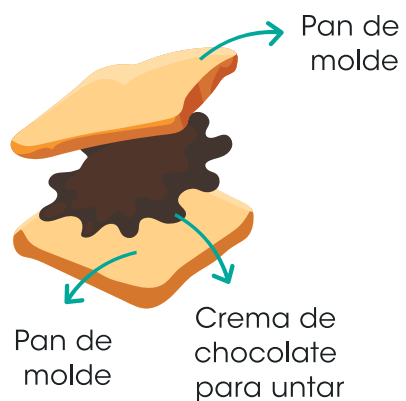


Redondea aquellos bocadillos que crees que nos ayudan a conseguir más fácilmente una dieta equilibrada, variada y saludable.

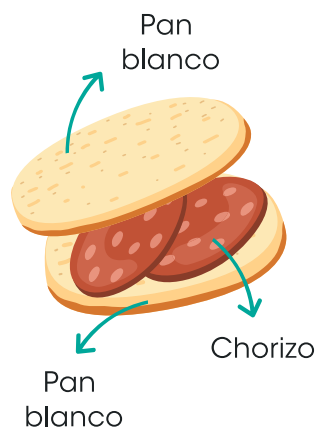
¡Vamos a pensar en un bocadillo saludable!



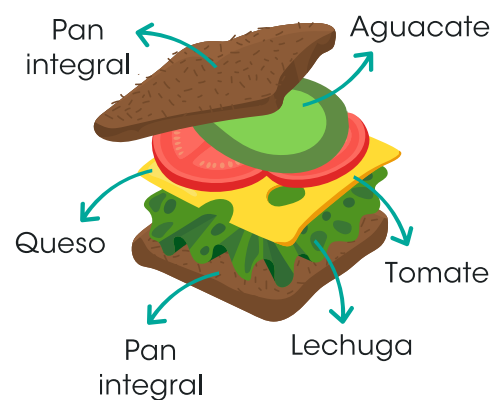
Bocadillo 1:



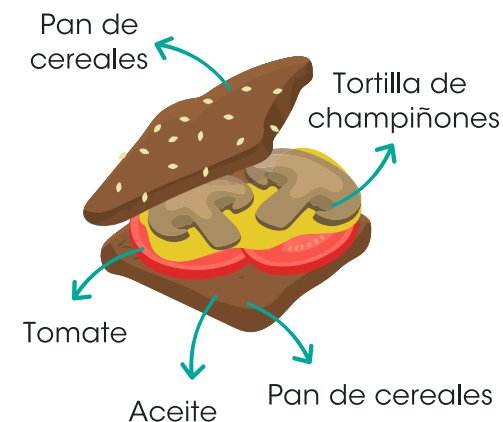
Bocadillo 2:



Bocadillo 3:



Bocadillo 4:





Explica por qué has elegido los bocadillos.

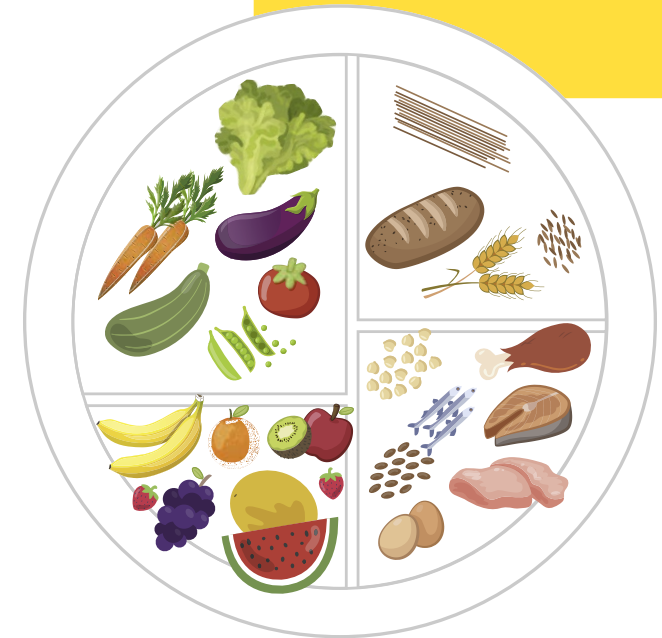


Dibuja un bocadillo que te gustaría comer, que sea saludable y con productos variados.



¡Recuerda!

La distribución de los tipos de alimento del plato saludable te puede ayudar a confeccionar tu bocadillo ideal.



ACTIVIDAD 4

Nutripasatiempo



Intenta resolver estas adivinanzas.

Soy blanca por dentro,
crezco mucho en primavera,
si aún no lo sabes,
espera...

No lo entiendo muy bien,
la gente llora conmigo,
también muchos me comen
con la lechuga o en
el bocadillo.

Somos verdes y amarillas,
también somos coloradas, es
famosa nuestra tarta, y también
puedes comernos sin que
estemos cocinadas.

No toma té, ni toma café,
y está colorado, dime
¿quién es?



Solución:

PERA
CEBOLLA
MANZANA
TOMATE