

UNIDADE DIDÁCTICA 3
DE ONDE VÉN A MIÑA COMIDA?



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Enerxía para medrar

PRIMARIA

Caderno do alumnado

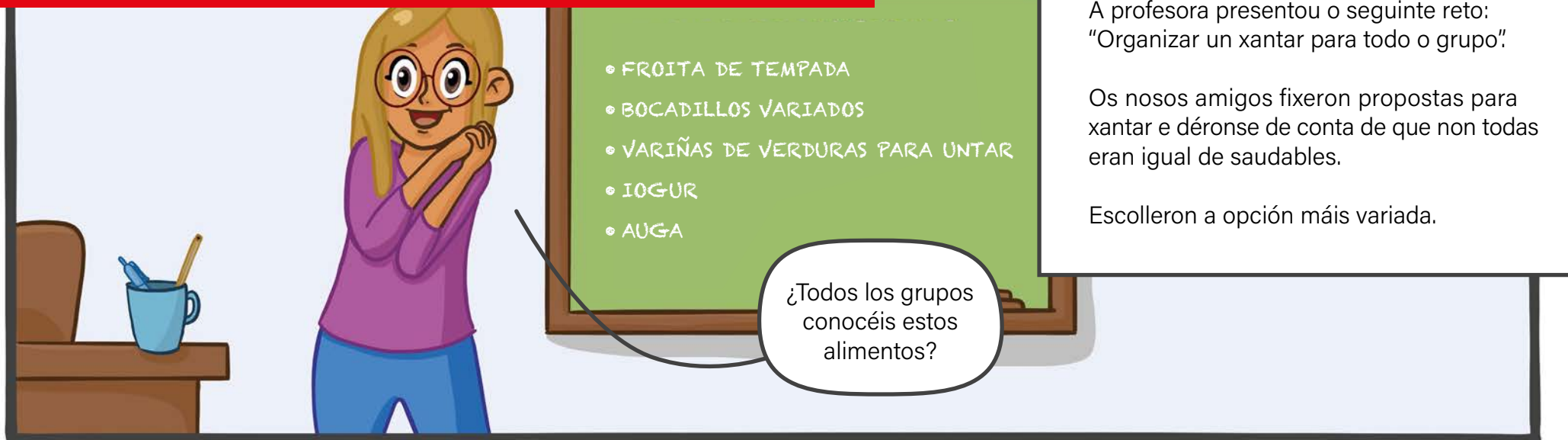
6 - 8 ANOS



Produtos locais e de tempada

Superamos retos no supermercado!

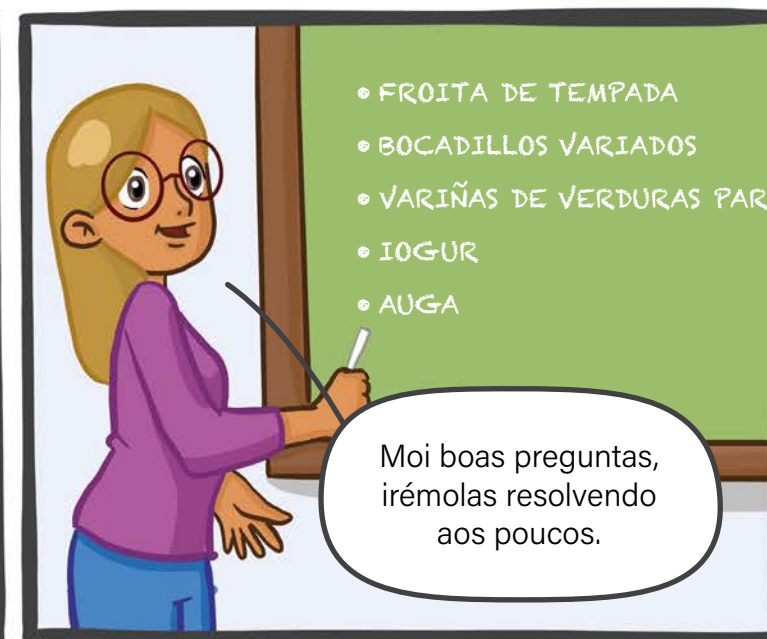
Anteriormente...



A profesora presentou o seguinte reto:
"Organizar un xantar para todo o grupo"

Os nosos amigos fixeron propostas para xantar e déronse de conta de que non todas eran igual de saudables.

Escolleron a opción máis variada.



Máis tarde...

A profesora sae cos alumnos para que investiguen e atopen as respostas por eles mesmos.

Resolvamos a primeira dúbida:
Que significa froita de tempada?

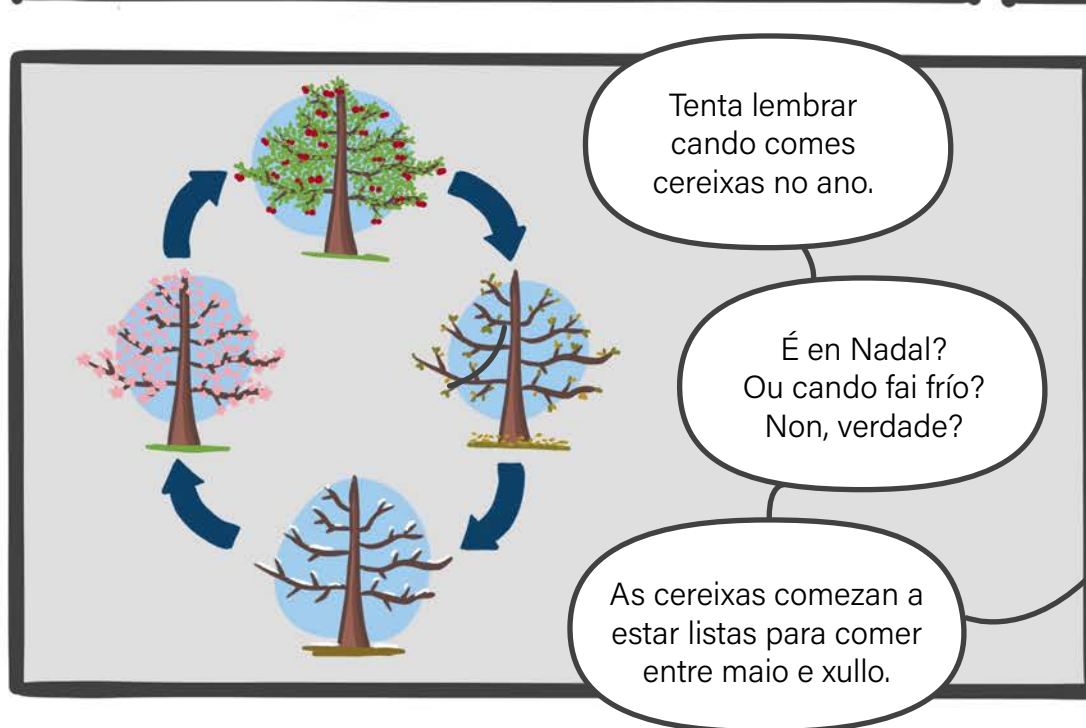
Cada grupo ten dúas misións que debe completar.



MISIÓNs

- ① Cando é a época das cereixas?
- ② Cando é a época das cabazas?









De volta na aula...

Que descubristes
no supermercado?

As mandarinas
están máis boas entre
outubro e marzo.

É unha froita
de tempada nas
estacións do outono
e o inverno!

E os amorodos
entre febreiro
e maio.

É unha froita
de tempada
na estación da
primavera!

Como descubristes, cada froita e verdura ten a súa tempada ou mellor época do ano para apanhála no campo e comela.

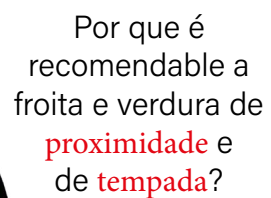
Descubristes algo máis?

Froitas e verduras, canto máis preto crecen, mellor para todos!

Exacto!

Os **produtos de proximidade ou locais** axúdannos a todos.

De proximidade e de tempada?

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal ruling lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, all in blue ink. The margins are consistent throughout the document.



Lembra:

Aprendemos que son os produtos locais!



A froita e verdura local é aquela que creceu preto do lugar onde se vende.



Así axudamos á agricultura da zona e contaminamos menos co seu transporte.

Lembra!

A compra de produtos de proximidade e de tempada respecta o tempo necesario para que as verduras e as froitas estean no seu mellor momento.

Deste xeito, mercarémolas o máis nutritivas e saborosas posibles.



Sabías que...

A compra de produtos de proximidade reduce a contaminación derivada do transporte e axuda aos agricultores próximos.

ACTIVIDADE 2

Variñas de verduras?



Descubre un xeito diferente de comer verduras coa seguinte receita.

1. Propoñede verduras de tempada que se poidan comer sen cociñar, como por exemplo a cenoria.
2. Repartide quen traerá cada verdura o día seguinte á clase antes de continuar cos seguintes pasos.
3. Cortade as verduras en variñas para que sexa fácil untalas no mollo.
4. Seguid os pasos desta receita para facer un puré de garavanzos chamado hummus.



Agora xa o tendes todo! Só tendes que coller unha verdura, untala sobre o puré de garavanzos e gozar dos sabores e das texturas.

- Receita hummus -



- Triturar 1 frasco grande de garavanzos (500 g de peso co líquido escorrido).



- Triturar 1 dente de allo cos garavanzos.



- Engadir o zume de 1 limón.



- Engadir 50 g de pasta de sésamo branca.



- Engadir 165 g de aceite de oliva e bater.



- Condimentar ao gusto.

Se queredes experimentar con novas salsas, podedes buscar outras receitas e/ou preguntarllo ás vosas familias.

Hai moitas páxinas web para aprender, por exemplo: eroski.com

ACTIVIDADE 3

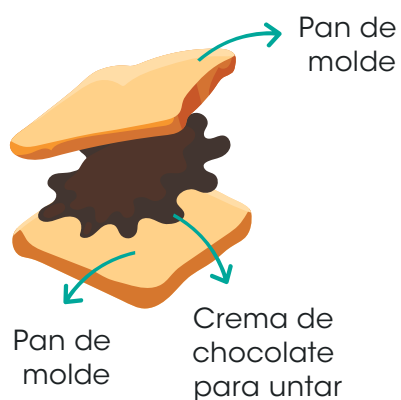
De que serán os bocadillos?



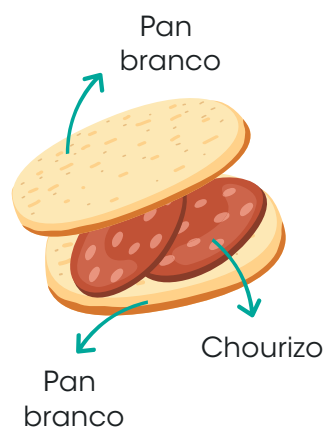
edondea eses bocadillos que cres que nos axudan a conseguir dieta equilibrada, variada e saudable con máis facilidade.

Imos pensar nun bocadillo saudable!

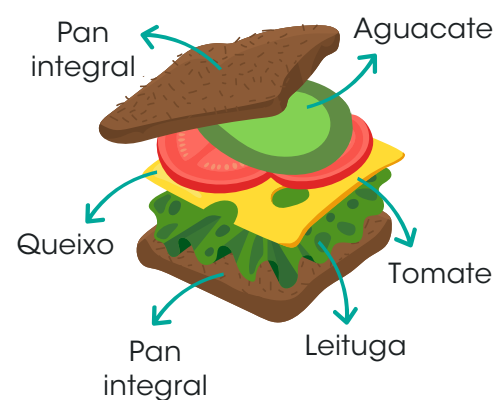
Bocadillo 1:



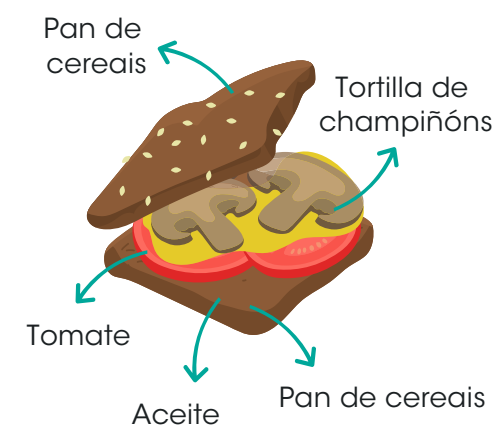
Bocadillo 2:



Bocadillo 3:



Bocadillo 4:





Explica por que escolliches os bocadillos.

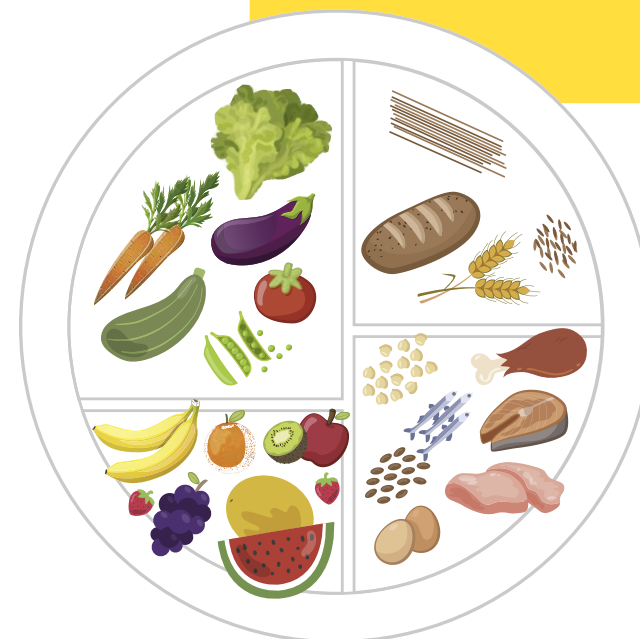


Debuxa un bocadillo que che gustaría comer, saudable e con produtos variados.



Lembra!

A distribución dos tipos de alimentos no prato saudable pode axudarche a facer o teu bocadillo ideal.



ACTIVIDADE 4

Nutripasatempo



Tenta resolver estas adiviñas.

Son branca por dentro, medro
moito na primavera, se aínda
non o sabes, agarda...

Non o entendo moi ben a xente
chora comigo, tamén moitos me
comen coa leituga ou no bocadillo.

Somos verdes e amarelas,
tamén somos coloradas,
é famosa a nosa torta, e
tamén podes comernos
sen sermos cociñadas.

Non toma té, nin toma café, e
está colorado, dime, quen é?



Solución:

PERA

CEBOLA

MAZA

TOMATE