

Módulo de recordo

1



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

Enerxía para medrar



Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Recordatorio grupos de alimentos.
- Recordatorio pirámide nutricional.
- Grupos 1, 3 e 5.
- Actividades: elaboración dun menú semanal cos grupos de alimentos 1, 3 e 5. Traballo cooperativo.

CONTIDOS

- Grupos de alimentos na pirámide nutricional: lácteos, hidratos de carbono e froitas e a súa importancia na Dieta Mediterránea.
- Frecuencia de consumo recomendada.
- Produtos locais.
- A visión dos nosos colaboradores.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Lembrar e comprender o papel dos grupos de alimentos 1, 3 e 5 na pirámide nutricional e na Dieta Mediterránea.
- Valorar os produtos locais como riqueza cultural cunha actitude sostible co planeta.
- Concienciar o alumnado sobre outras realidades.
- Fomentar unha conduta responsable para previr enfermidades cardiovasculares.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.
7. Conciencia e expresións culturais.



Lembramos

Lembrede que para gozar dunha boa saúde precisamos unha gran cantidade de nutrientes diferentes. Por iso a nosa dieta debe ser o máis variada posible. Ademais, de non ser así, comer sería moi aburrido. E abofé que non o é!

Cada alimento ten unhas características e achega uns beneficios diferentes. Por iso, é moi importante coñecelos en profundidade, saber que cantidade de enerxía proporcionan e a súa frecuencia de consumo recomendada. Deste xeito, poderemos levar a cabo unha alimentación sa, variada e equilibrada.

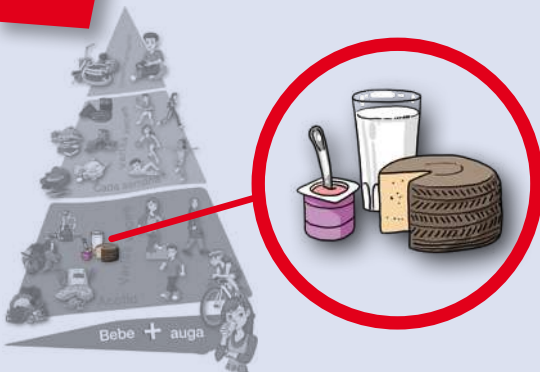
Se realizastes as sesións anteriores, xa coñeceredes os diferentes grupos de alimentos e como se indica a frecuencia coa que hai que tomalos na pirámide nutricional.

**Lembrades
cantos grupos de
alimentos hai?**

**Son seis. Hoxe imos
recordar tres deles.
Imos alá!**



1 Pirámide



2 Grupo alimenticio

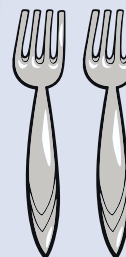


Grupo 1

3 Porcións diarias

2/4

4



Consumo moderado

6 A visión de...

unicef



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
orazón

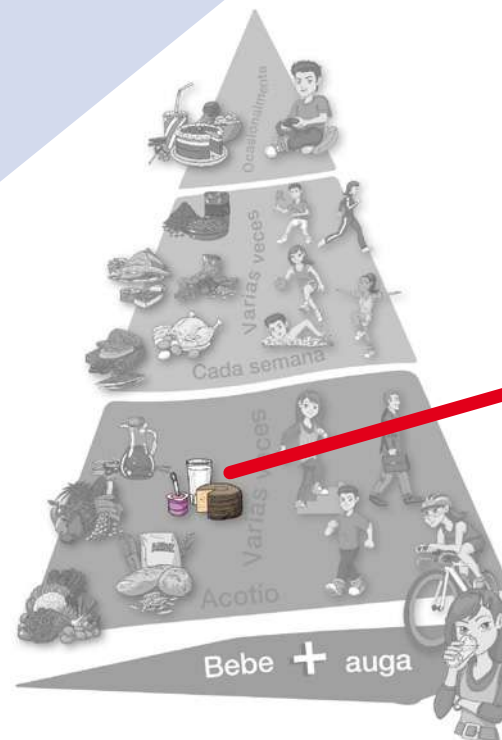
5 Os lácteos da miña terra



Neste grupo inclúese o leite e todos os alimentos que proceden del: iogures, queixo, leite callado e outras sobremesas lácteas.

1/ Na pirámide nutricional

Imos reparar no lugar que ocupa este grupo de alimentos na pirámide... Está no chanzo verde, o primeiro nivel. Isto significa que hai que tomalos acotío.



2/ Características

Achegan proteínas, indispensables para o crecemento, hidratos de carbono e graxas.

Teñen un alto contido en calcio e vitamina D, imprescindibles para a saúde dos nosos ósos.



Grupo 1

3/ Coidándonos cos lácteos

Como xa dixemos, hai que tomarlos acotío. É recomendable tomar entre 2 e 4 porcións diarias.

Porcións diarias

2/4



4/ Os lácteos na Dieta Mediterránea

Lembranos



A Dieta Mediterránea contempla unha alimentación equilibrada, ligada a un xeito de cociñar e a uns produtos da terra que se transmitiron de xeración en xeración, e mais o exercicio físico que debemos realizar para levar a cabo un estilo de vida saudable.

Consello de Tix

Segundo a Dieta Mediterránea, os lácteos e os seus derivados sempre estarán do voso lado!



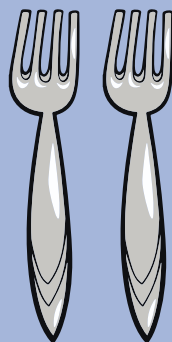
Consello de Loy

Así que é súper importante non vos esquecer de incluílos acotío na vosa alimentación.





*O máis recomendable
para garantir unha dieta
equilibrada e variada é
levar a cabo un consumo
moderado dos lácteos e
os seus derivados.*



Consumo
elevado



Consumo
moderado



Consumo
ocasional

*Agora ímosvos ensinar algúns exemplos
de como podedes introducilos nas
diferentes comidas do día:*



*Un vaso de leite
para almorzar*



*Bocata de queixo
entre horas*



*Leite callado de
sobremesa no xantar*



*logur de sobremesa
para cear*



5/ Os lácteos da miña terra

Tix e Loy ensináronnos que o clima, a xeografía e a herdanza cultural e histórica de cada rexión fan que cada lugar se especialice no cultivo, creación e consumo de determinados alimentos.

Coloreade a vosa comunidade e escribide na seguinte lista os produtos lácteos típicos da vosa zona.



Lácteos

6/ A visión de...



O leite é unha das principais fontes de calcio, o mineral máis abundante no corpo humano.

Cómpre apostar por un modelo propio de xestión que supoña un paso adiante na sostibilidade e no respecto ao medio natural. Cortes aireadas e limpas, atención veterinaria, leitos de area, limpeza automática... son algúns dos aspectos que garanten un comportamento ético co animal que asegura o benestar do gando leiteiro.



O leite terapéutico é un tratamento moi eficaz para os nenos máis pequenos que sofren desnutrición.

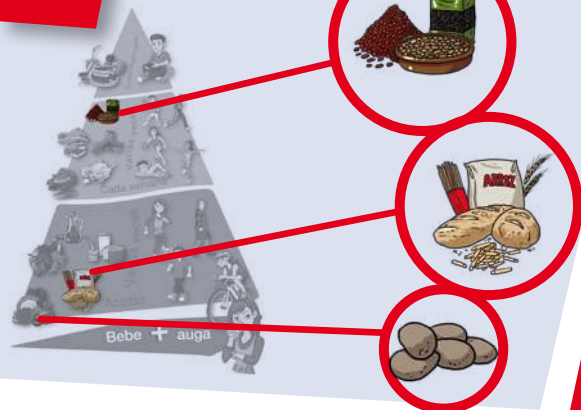
Para seguir unha alimentación equilibrada é recomendable tomar entre 2 e 4 porcións diarias. Pero nos países subdesenvolvidos os nenos non teñen ao alcance este alimento e moitos sofren desnutrición. De aí a importancia do leite en po. En só 3 días de tratamento, un neno pode recuperar arredor de 2 quilos e sobrevivir.

O benestar do gando leiteiro supón maior produtividade e mellor calidade do leite.

Cómpre apostar por un modelo propio de xestión que supoña un paso adiante na sostibilidade e no respecto ao medio natural. Cortes aireadas e limpas, atención veterinaria, leitos de area, limpeza automática... son algúns dos aspectos que garanten un comportamento ético co animal que asegura o benestar do gando leiteiro.



1 Pirámide



2 Grupo alimenticio



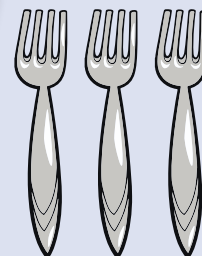
Grupo 3

3 Porcións

2/4 porcións de legumes á semana
4/6 porcións diarias de patacas, cereais e os seus derivados

Alimentos
hidrocarbonados,
legumes, cereais e
tubérculos.

4



Consumo
elevado

6 A visión de...

unicef

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
orazón



5 Os alimentos do grupo 3 da miña terra



Neste grupo inclúense os
hidrocarbonados, os legumes,
os cereais e os tubérculos.

1/ Na pirámide nutricional

Imos reparar no lugar que ocupa este grupo de alimentos na pirámide... Están en dous chanzos: o verde (primeiro nivel) e o laranxa (segundo nivel).

Chanzo verde: pan, arroz, pasta, cereais do almorzo, galletas e patacas. Tomalos acotío.

Chanzo laranxa: legumes. Tomar varias veces á semana.



2/ Características

Os **legumes** son un alimento moi interesante: a súa achega en proteínas é elevada, proporcionan gran cantidade de fibra, conteñen ferro e vitaminas.

Os **cereais**, como o arroz ou o trigo, e os seus derivados, como a pasta, o pan, a fariña e o millo, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono.

O **tubérculo** máis importante no noso contorno é a pataca. Achega unha cantidade importante de hidratos de carbono, e mais fibra, proteínas, vitamina C e ferro.

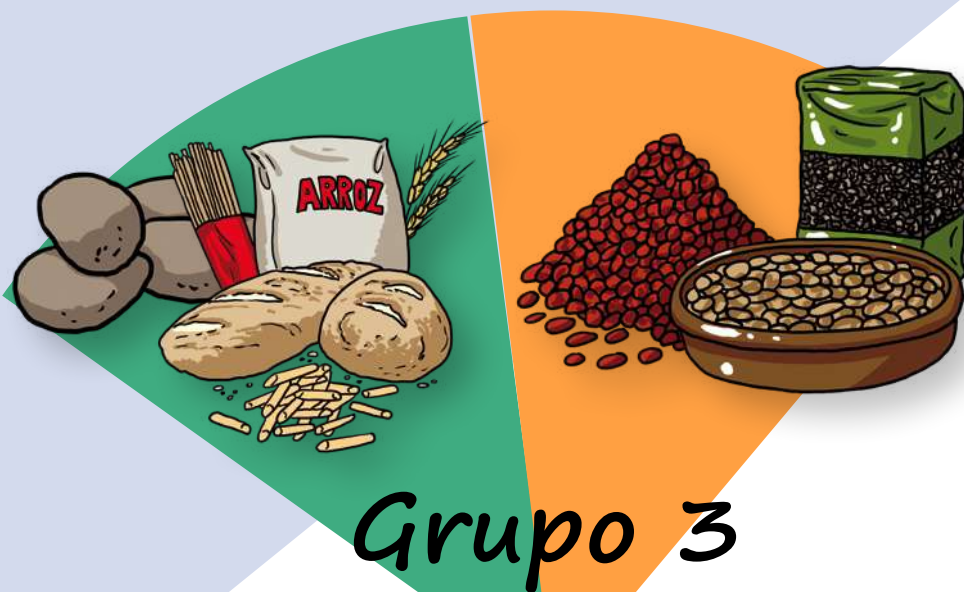
3/ Coidándonos co grupo 3

É recomendable tomar entre **4 e 6 porcións** diarias de patacas, cereais e os seus derivados.

É recomendable tomar entre **2 e 4 porcións** de legumes á semana.

2/4 porcións de legumes á semana.

4/6 porcións diarias de patacas, cereais e os seus derivados.



Grupo 3



4/ Na Dieta Mediterránea

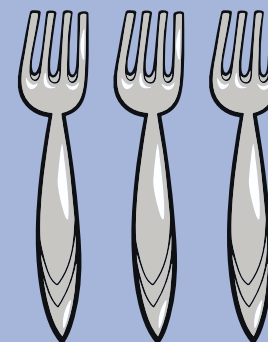
Lembramos



Como vimos anteriormente, a Dieta Mediterránea baséase no consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, entre os que están os cereais, os legumes e as patacas.



O máis recomendable para garantir unha dieta equilibrada e variada é levar a cabo un consumo abundante.



Consumo elevado



Consumo moderado



Consumo ocasional

5/ Os alimentos do grupo 3 da miña terra

Lembrede que consumir alimentos de produción local ten moitas vantaxes: son máis frescos, conservan mellor os seus nutrientes, enriquecen a nosa comunidade...

Tix e Loy ensináronnos que o clima, a xeografía e a herdanza cultural e histórica de cada rexión fan que cada lugar se especialice no cultivo, creación e consumo de determinados alimentos.

Coloreade a vosa comunidade e escribide na seguinte lista os produtos do grupo 3 típicos da vosa zona.



Grupo 3

6/ A visión de...



Os cereais, os legumes e outros alimentos hidrocarbonados proporcionanlle enerxía ao organismo, necesaria para poder realizar as actividades cotiás: exercicio físico, traballar, pensar...



Noutros países hai nenos e nenas cunha dieta deficiente, que chamamos dieta básica.

Esta baséase en alimentos que se cultivan no contorno, pero que por si sós ou como alimento consumido maioritariamente na dieta non abundan para unha alimentación equilibrada. Como exemplo estarían o arroz, a fariña de cereais e os tubérculos, como a pataca ou a iuca, que son a base da súa alimentación.

É importante coidar o noso planeta a través da nosa dieta, buscando o equilibrio entre a produción dos recursos naturais e o ritmo en que os consumimos.



No tocante aos alimentos que estamos a recordar, é importante que se cultiven de xeito sostible, sen abusar da capacidade do solo para manter e nutrir os cultivos, e utilizando labores de cultivo respectuosos co medio natural.

1 Pirámide



2 Grupo alimenticio



Grupo 5

3 Porcións diarias

5

tendo en
conta tamén
as verduras e
hortalizas.



Frutas

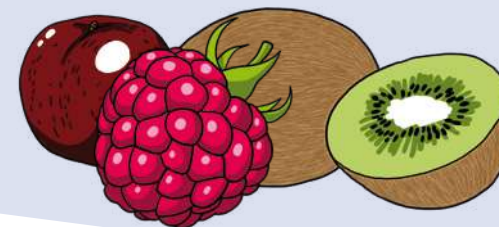
6 A visión de...

unicef

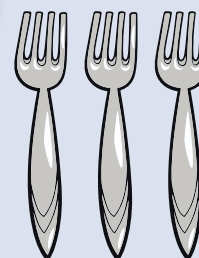


FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
orazón

5 As froitas da
miña terra



4

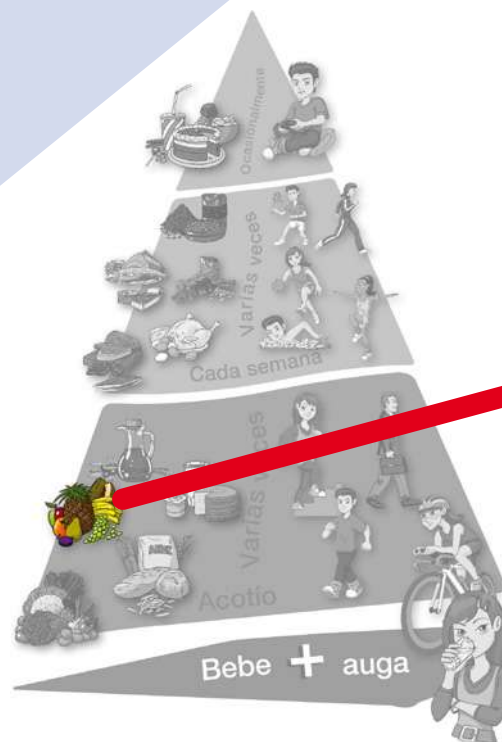


Consumo
elevado

En este grupo se incluyen las frutas.

1/ Na pirámide nutricional

Imos reparar no lugar que ocupan as froitas na pirámide... Están no chanzo verde, o primeiro nivel, así que hai que tomarlas acotío.



2/ Características

Alimentos imprescindibles na nosa alimentación. Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. Teñen un alto contido en auga, polo tanto a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), polo que proporcionan máis cantidade de enerxía.



Grupo 5

3/ Coidándonos coas froitas

Racións diarias

5

tendo en conta
as verduras e
hortalizas.



4/ Na Dieta Mediterránea

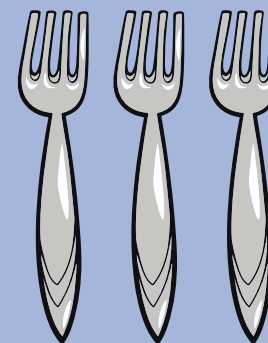
Lembramos



Como vimos anteriormente, a Dieta Mediterránea baséase no consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, entre os que se atopan as froitas.



O máis recomendable para garantir unha dieta equilibrada e variada é levar a cabo un consumo abundante.



Consumo elevado



Consumo moderado



Consumo ocasional

5/ As froitas da miña terra

Lembrede que consumir alimentos de produción local ten moitas vantaxes: son máis frescos, conservan mellor os seus nutrientes, enriquecen a nosa comunidade...

Tix e Loy ensináronnos que o clima, a xeografía e a herdanza cultural e histórica de cada rexión fan que cada lugar se especialice no cultivo, creación e consumo de determinados alimentos.

Coloreade a vosa comunidade e escribide na seguinte lista os produtos do grupo 5 típicos da vosa zona.



Froitas

6/ A visión de...



As froitas hainas que tomar acotío (de 3 a 5 racións) porque proporcionan unha gran cantidade de auga, vitaminas e minerais. Ademais, a súa achega calórica é moi baixa e evitan o sobrepeso, un dos principais factores que desencadean problemas de corazón.



As froitas e as verduras son necesarias para lograr unha dieta equilibrada, aínda que moitos nenos non a poden manter.

Para lograla, é indispensable o consumo diario de auga potable. Se non se dispón de auga limpa e se consume, existe un risco elevado de contraer enfermidades que mesmo poden ser mortais. Tamén aprendemos sobre a importancia de lavarmos as mans e as froitas.

Consumir froitas de tempada e recollidas na nosa terra axuda a promover a sostibilidade.



A mellor opción é consumirmos produtos frescos e de tempada, como as froitas e as verduras propias da nosa terra e que os produtores recollen ao momento e na nosa terra. Deste xeito, redúcense as custas de transporte e as emisións de gases tóxicos ao planeta.

Actividades

Módulo de recordo

1

Dividirase o alumnado en grupos de tres ou catro persoas.

2

Repartirase un equipo do menú semanal por grupo.

3

Un membro do grupo será o/a secretario/a, que se encargará de escribir no equipo o prato elixido.

4

O alumnado elixirá un voceiro para poñer en común o menú unha vez rematada a tarefa.

5

Cando os grupos finalicen, daranlle a coñecer ao resto de compañeiros e compañeiras os seus menús.

6

Poderán dar a súa opinión, lembrándolles a importancia de gardar quendas e de escoitar con respecto, aínda que non se estea de acordo.



Actividades

Módulo de recordo

1

Tendo en conta o que lembramos, elaborade por grupos un menú semanal. Tedes que utilizar alimentos dos tres grupos que repasamos. É importante seguir as indicacións recomendadas de consumo e frecuencia de cada grupo de alimentos. Procurade que sexa un menú equilibrado e variado. Veña!



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
ALMORZO					
MEDIA MAÑÁ					
XANTAR					
MERENDA					
CEA					