



Alimentación saludable



envi.stromzivota.sk



ENVI-MOBILE: Integration of mobile learning into environmental education fostering local communities' development

2014-1-SK01-KA200-000481
ERAZMUS+ Programme

El proyecto es co-financiado por la Unión Europea, el Programa Erasmus +.

ES

Actividad No. 1

Parte de la lección:

EVOCAR

Objetivo de la actividad: Aprender sobre una dieta adecuada.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

Se realizará una actividad de brainstorming sobre los hábitos que se tienen para desayunar antes de ir al colegio.

Se dividirá la clase en grupos de 4-5 estudiantes.

Se proporcionará a los estudiantes el menú del desayuno que se encuentra en el ANEXO 1. Se les pedirá a los estudiantes que indiquen lo que toman para desayunar. A continuación, los estudiantes rellenarán la columna: "Nombre del alimento " (en Inglés "**food name**") con la comida que han tomado.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

¿Qué tomáis para desayunar? Trabajad en grupos de 4-5 estudiantes y completad las dos columnas de la tabla que se encuentra en el ANEXO 1. Si no conocéis el nombre de la comida que habéis tomado, simplemente describidla y decid lo que contiene. No rellenéis la columna "Puntaje" o "SCORE" ahora.

PASO 2.

Breve descripción de la actividad:

Los estudiantes leerán, de manera voluntaria, su menú del desayuno. El profesor anotará las comidas que se toman para desayunar más frecuentes.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

A continuación, compartid la información que habéis escrito.

Materiales para realizar la actividad (Todo lo necesario para llevar al aula-incluidos equipos y herramientas): Formulario que se encuentra el ANEXO 1 de cada grupo, lápiz o bolígrafo, pizarra, subrayadores.

Tiempo estimado (máx. 40 min.): 10 minutos

Actividad No. 2

Parte de la lección:

APRECIAR

Objetivo de la actividad: Entender la pirámide de los alimentos.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

El profesor mostrará la pirámide de los alimentos, como la que se encuentra en el ANEXO 2, que se ha obtenido de Internet, o dibujará la suya propia.

Se debatirá con los estudiantes el significado de la pirámide. Cada parte contiene tipos de comidas y el número que representa la cantidad saludable. Las puntuaciones más altas se asignarán a la comida más saludable. Por ejemplo, el chocolate contiene mucha grasa así que tienes que comerla de forma moderada (puntuación 1), mientras que las verduras y frutas son saludables, por lo tanto, puedes comer tanto como quieras (puntuación 5).

El profesor podrá ayudar con el video de Youtube que se encuentra en NOTES/ Notas, explicando la pirámide de los alimentos mediante dibujos para explicar la propiedad nutricional de cada categoría.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Debatid:

¿Qué podéis ver en el dibujo?

¿Habíais escuchado previamente sobre la pirámide de los alimentos?

¿Qué describe esta pirámide?

Trabajad en grupos y responded a estas preguntas.

PASO 2.

Breve descripción de la actividad:

Evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes.

A cada grupo se le proporcionará la foto de la pirámide (o se mostrará la pirámide en la pizarra interactiva). A continuación, se evaluará cada cosa del menú y se escribirá en la columna score del Anexo 1. La norma para cada cálculo se describe en el ANEXO 1.

La comida que se encuentra al fondo de la pirámide hace referencia a los hábitos más saludables pero pensad que cada tipo de comida tiene sus propiedades buenas de nutrición. Así que es siempre mejor comer diferentes tipos de comida.

Al hacer este trabajo, los estudiantes se darán cuenta que las comidas que se indican no se pueden clasificar en un único nivel de la pirámide (por ejemplo, las galletas podrían contener mantequilla o no, el zumo puede ser fresco o industrial, las mermeladas pueden contener diferentes tipos de fruta...). Así que el menú del desayuno se podría formar en base a un conocimiento de las características nutricionales del producto, el área de producción y el proceso (industrial, biológico...). Estos rasgos se pueden identificar al leer la información del producto. El profesor podrá mostrar las etiquetas que las obtendrá de Internet y explicará su significado (valores nutricionales, origen, estacionalidad, composición...).

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Trabajad en grupos. Intentad evaluar cada cosa del menú y escribid su puntuación. Las normas para el cálculo de puntuación se describen en el ANEXO 1.

Actividad No. 2

Parte de la lección:

APRECIAR

PASO 3.

Breve descripción de la actividad:

Se debatirán los comentarios de los estudiantes. El profesor preguntará preguntas o escribirá preguntas en la tabla durante el PASO 2.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

¿Qué habéis averiguado? ¿Incluía vuestros desayunos todos los nutrientes? ¿Cuántos cereales tomáis cada día? ¿Qué categoría de comida de la pirámide domina en vuestro desayuno?

Materiales para realizar la actividad (Todo lo necesario para llevar al aula-incluidos equipos y herramientas): Bolígrafo, tabla de alimentos o pizarra interactiva, ANEXO 1, ANEXO 2

Tiempo estimado (máx. 40 min.): 20 minutos

Notas: Para el PASO 1 se pueden usar los vídeos de Youtube, como:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q413VcqOlyU> (Food and its groups for kids)

<https://www.youtube.com/watch?v=UMbJcY6Sz-I> (food pyramid song)

Actividad No. 3

Objetivo de la actividad: Reflexionad cada uno sobre los hábitos alimenticios.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

Cada estudiante reflexionará sobre el hábito alimenticio que está dispuesto a cambiar para aumentar su puntuación, teniendo en cuenta también otros aspectos de la comida.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

¿Qué hábitos alimenticios estáis dispuestos a cambiar para mejorar vuestra balanza de dieta equilibrada? Tened en cuenta también otros aspectos de la comida.

En el Anexo 1, anotad vuestras resoluciones en cuanto a vuestros hábitos alimenticios que os gustaría cambiar.

PASO 2.

Breve descripción de la actividad:

Cualquiera puede leer lo que le gustaría cambiar y por qué. El profesor subrayará la importancia de la comida que posea una elevada puntuación, pero también subrayará la importancia de comer comida con diferentes características nutricionales. Así que, quizás, los estudiantes indican que toman solo frutas y verduras con una puntuación elevada pero que no es una buena elección para su salud.

Materiales para realizar la actividad (Todo lo necesario para llevar al aula-incluidos equipos y herramientas): Lápiz y ANEXO 1,2

Tiempo estimado (máx. 40 min.): 10 minutos

FUENTE: ENVI-MOBILE / envi.stromzivota.sk

Parte de la lección:

REFLEXIONAR

Anexo 1 - Menu para el desayuno

| NOMBRE DEL ALIMENTO | NOMBRE DEL ESTUDIANTE | PUNTAJE PARA EL DÍA - PORCIONES | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------|---------|----------|----------|---------|---------|
| | | 0. NIVEL | 1.NIVEL | 2. NIVEL | 3. NIVEL | 4.NIVEL | 5.NIVEL |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Nota: ¿Cómo calcular la columna de Puntaje?

Utiliza la tabla del Anexo 2. La Piramide alimenticia muestra cuanto alimento de un tipo concreto debe consumir diariamente o cual es la maxima cantidad de ese tipo concreto de alimento que se debería comer. Por ejemplo: Si ha comido 2 rebanadas de pan con mantequilla y 4 rebanadas de queso, con una vaso de leche para el desayuno entonces:

2 dos tajadas de pan = $2 \times 1/6$ del consumo diario recomendado para los cereales. = $2/6$ de cereales

Mantequilla = $1/2$ ración de la recomendada para el consumo de grasas = $1/2$ de grasas

Queso = $2 \times 1/3$ del consumo diario = $2/3$ de proteínas de la leche

Leche = $1/3$ proteínas del consumo diario de la leche

JUNTO: $2/6$ cereales + $1/2$ Grasas + la porción diaria de proteínas de la leche recomendada

NOTA:

Nivel cero de la Pirámide = Cereales, arroz y patatas.

Nivel 1 = Frutas y vegetales

Nivel 2 = Proteínas, leche y productos lácteos-(yogurt)

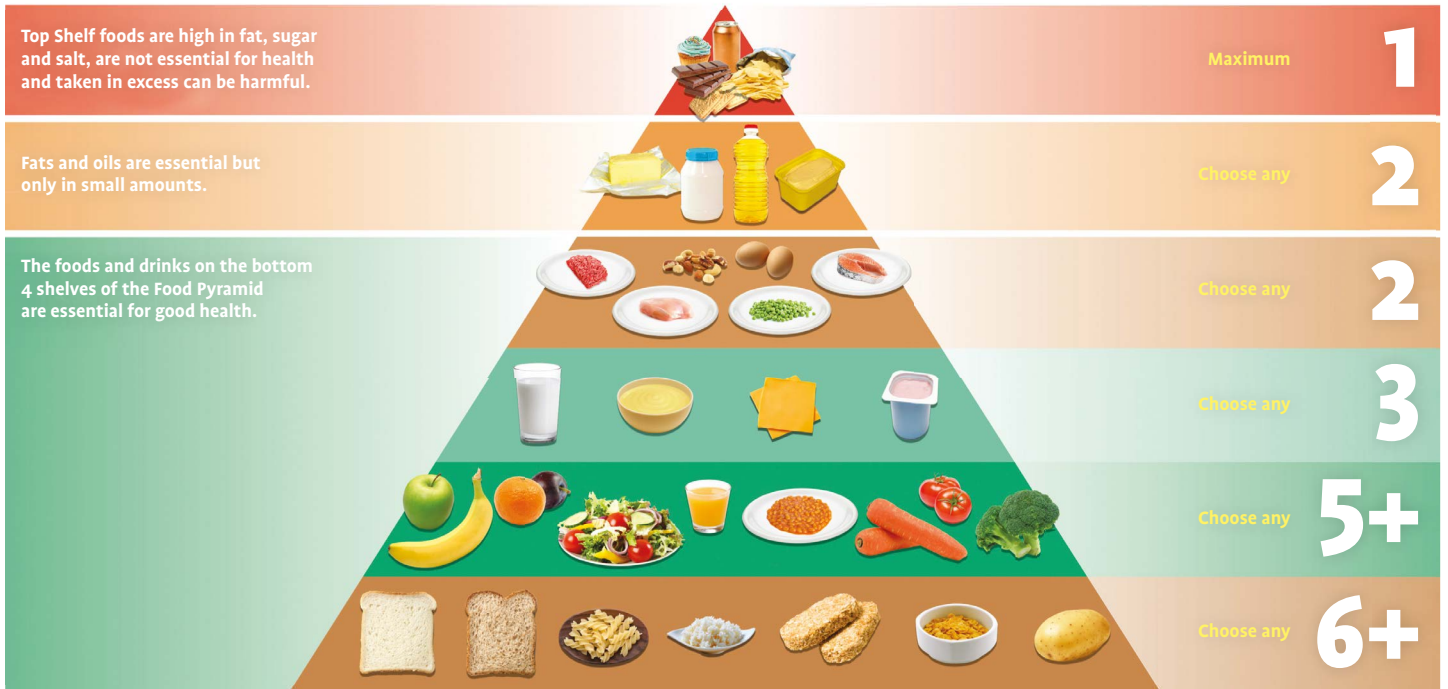
Nivel 3 = Proteínas, Pollo, aves

Nivel 4 = Grasas y aceites

Nivel 5 = Comidas con alto valor energético: chocolates, alcohol, carnes ahumadas, salchichas y carnes rojas

MIS NOTAS O LO QUE YO QUIERO CAMBIAR :

Anexo 2 - Pirámide alimentaria



FUENTE:

(http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Images/Healthy%20Eating/Food%20and%20Diet/H7168-SAFEFOOD_Food-Pyramid-Graphic_A4.pdf)

EN: http://blog.zelenyivot.sk/wp-content/uploads/2015/04/USDA_Food_Pyramid.gif?f2098c

NOTAS

