

La comida de cada día



6a.

Objetivos

- ▶ Que conozcan la importancia de una buena alimentación, como base de una buena nutrición.
- ▶ Que conozcan las ventajas de unos hábitos saludables en la alimentación de cada día.
- ▶ Que sepan diferenciar lo que les apetece de lo que les conviene o necesitan.
- ▶ Que se vayan responsabilizando de la cesta de la compra para que la influencia de la publicidad sea contrarrestada por la información a la hora de elegir los alimentos.

Áreas

Biología y Geología. Idioma. Lengua Castellana.

Desarrollo

Esta actividad se desarrolla en 5 sesiones que se pueden realizar según las necesidades del aula.

La actividad se compone de diversos apartados y se puede realizar en el aula, separando a los/as alumnos/as en varios grupos.

Punto1:

¿CUÁNTO SABEMOS DE ALIMENTACIÓN?

En un concurso de preguntas se "enfrentan" 5-6 alumnos/as de dos grupos, mientras que el resto del aula está de espectador.

Se plantean unas preguntas y el primer grupo que las defienda correctamente, se anota un punto.

No se debe admitir polémica. Al final se puede dar pie a opiniones de otros alumnos/as.

Preguntas:

- ¿Qué son los alimentos?
- ¿Qué alimento podemos considerar completo?
- ¿Qué aportan los lácteos? Nombra 5 tipos.
- ¿Para qué sirven las proteínas? Nombrar tres tipos.
- ¿La carne es mejor que el pescado?
- ¿Qué es una dieta equilibrada?
- ¿Qué alimentos se incluyen en la dieta mediterránea?
- ¿El agua es importante? ¿Por qué?
- ¿Es lo mismo comer la fruta que beber su zumo?
- ¿Qué alimentos nos aportan la energía?

Punto 2:**¿QUÉ DESAYUNAMOS?**

Contando con todos los/as alumnos/as de la clase, se pasa una encuesta para que, de forma anónima, digan lo que desayunan, y con quién desayunan, especificando días de colegio y días de fin de semana.

Un/a alumno/a ejercerá de secretario e irá anotándolos en distintas columnas en la pizarra: leche, lácteos, zumos, frutas, bollería, cereales, pan... También se anotarán aquéllos que no desayunen nada.

Se pedirá que levanten la mano los/las que toman determinado alimento, y de entre ellos, uno defenderá el porqué toma ese alimento para desayunar. Otro alumno/a defenderá otro alimento, y así hasta finalizar, en que el educador repasará lo mejor para ir "con las pilas cargadas" a clase.

Como actividad final se puede organizar un "desayuno sano" en clase.

Punto 3:**ANALIZANDO NUESTROS MENÚS FAVORITOS**

Confeccionar tantos menús como grupos, de aquellos que sean la "comida que más les gusta". Los dibujarán para hacer un *collage* por grupo.

En pequeños grupos se analizarán estos menús. Luego el educador propondrá el análisis de un "menú saludable".

Punto 4:**ANÁLISIS DE ETIQUETAS:** en Tecnología.

Cada alumno/a debe traer un alimento envasado que tenga etiqueta.

En el aula, los alimentos se agruparán por familias y se irán comparando unos con otros, dentro de la misma familia.

Buscarán por Internet alguna normativa sobre el etiquetado.

Hacer especial hincapié en:

Nombre.
Ingredientes.
Peso – Volumen.
Fecha de caducidad.
Conservación del producto.
Conservantes, aditivos...

Punto 5:**LA PUBLICIDAD Y LOS ALIMENTOS**

Los/as alumnos/as han de traer recortes de prensa de anuncios relacionados con la alimentación. Se analizará ésta y la influencia en el consumo por parte de los/as jóvenes.

Punto 6: **PÓSTER**

Se puede hacer un póster con los consejos finales que se adjuntan en el material del profesor/a y otros aspectos de la alimentación que los/as alumnos/as valoren como importantes a tener en cuenta, y colgarlo en la clase.

Conceptos básicos

Ver página 31 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Guía de la salud y desarrollo personal. Para trabajar con adolescentes. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública. 1995. Ballabriga A, Carrascosa A.
Nutrición en la infancia y adolescencia. Ediciones Ergon 1998. Jacobson MS.
Aspectos nutricionales en la adolescencia. Revista Adolescencia Latinoamericana. Jul-Sep 1998. Mataix J.
La alimentación normal del adolescente. Anales Españoles de Pediatría. Número especial para la "V Reunión Nacional de la sección de Medicina del Adolescente". Abril 1994.