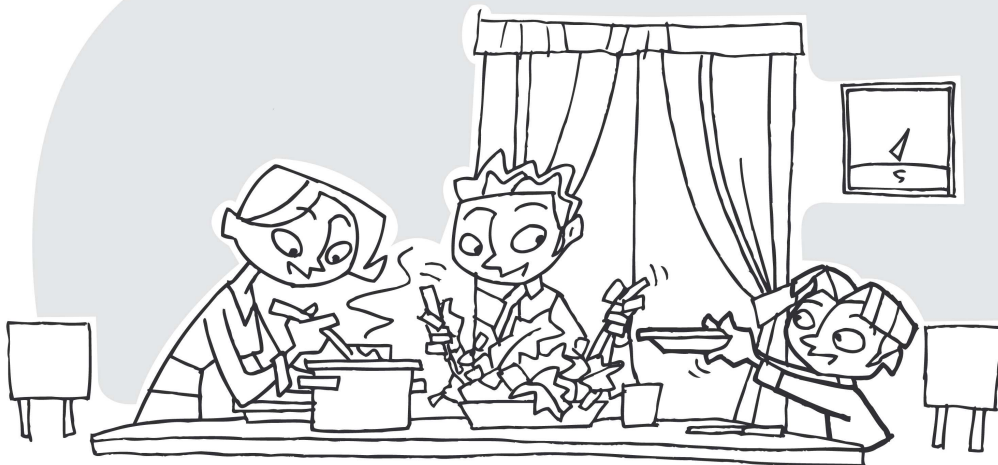


TALLER ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 2º DE ESO (1er CICLO)

**NUEVAS
ACTIVIDADES**

2011- 2012



Introducción.

A continuación presentamos un trabajo que surge de la necesidad de unificar esfuerzos y potenciar la experiencia de diferentes agentes sociales y educativos con el fin de ahondar en un tema de vital importancia, como lo es la educación para la salud de nuestros jóvenes. Por esta razón el Programa La Nevera en conjunto con diferentes profesionales con especialización en cada una de las áreas que conforman el programa (Alimentación, Sexualidad, Drogodependencias y Troncales), hemos elaborado el presente material.

En este caso se plantea abordar el ámbito de ALIMENTACION a través de una unidad temática en formato de taller, que consiste en cuatro sesiones que son desarrolladas en el aula por parte de profesores/tutores y agentes externos, para alumnos de 2º de ESO.

La intención que tenemos al desarrollar el taller de alimentación es la de brindar a los alumnos no solo información, sino el despertar inquietudes y un sentido crítico en relación a la elaboración de conceptos y la propia interpretación que cada uno pueda hacer de ellos. Con lo cual un objetivo primordial es que aprendan a vivir la alimentación de una forma natural.

Con este formato de sesiones mixtas en las que se combina la participación de profesores y agentes externos como figura de apoyo, se pretende trabajar bajo la participación activa, eludiendo el formato clásico de la díada experto-aprendiz. Así es que tan importante es la dotación de contenidos de la actividad a desarrollar, como el generar la participación activa del grupo en la elaboración de la información con la que se trabaja en cada taller.

En la interacción alumno-profesor-agente externo, es que se genera la dinámica que será la protagonista del taller, teniendo por objetivo final la reflexión, conocimiento y análisis de la alimentación como un pilar fundamental para el desarrollo de nuestra salud.

Selección de material y elaboración de la Unidad:

José Miguel Martínez Sanz – Diplomado en Nutrición Humana y Dietética

Cristian Figueredo – Coordinador Programa La Nevera

I. PRIMERA SESIÓN: (MONIT@R).

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza
2. Anexo I. Fichas con las preguntas y respuestas (lo aporta el monitor)

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Establecer las sesiones de alimentación como un espacio diferente a las clases.
- Realizar estrategias de relajación entre los alumnos para realizar la sesión con mayor comodidad.
- Reforzar los conocimientos sobre alimentación a través de las diferentes pruebas que se establecen
- Establecer pautas alimentarias correctas mediante pregunta-respuesta establecidas en la actividad

Inicio de la sesión:

I.1 Presentación del Monitor y Taller. (10')

El **PRE-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE como parte de la actividad. Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **PRE-TEST** fuera de clase y con anterioridad a la realización de la primera actividad.

www.centro14.com/juventud/lanevera.html

Desarrollo de la sesión:

I.2 Preparación e introducción a la sesión (5')

El monitor procederá a situarse de la misma forma que se encuentran los alumnos y comenzará con una pequeña sesión de liberación de tensión y relajación por parte de los alumnos

I.3. **¿Qué alimento soy?** (30')

Actividad: Los alumnos se dispondrán en grupos de 4-5 personas (estos serán formados por el monitor) y uno de los alumnos se encargará de anotar la puntuación de cada equipo según las pruebas acertadas. Cada grupo se pondrá un nombre establecido por los mismos. La sistemática del juego tratará de la realización de una serie de pruebas relacionadas principalmente con las frutas,

verduras y cereales (tipos, consumo, formas de preparación, como se encuentran en el mercado, etc).

El grupo elegirá un portavoz para responder a las preguntas (puede ser rotativo)

Se seleccionara un grupo para responder a la primera prueba, si estos aciertan recibirán un punto y elegirán que grupo será el siguiente en responder; si por el contrario el grupo falla la pregunta rebotará a otro grupo elegido por el monitor, continuando de este modo hasta dar con la respuesta correcta. Se darán 30 segundos para pensar en la respuesta.

Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre donde se explicará de manera más extendida y a modo de resumen, la respuesta de algunas de las pruebas para fortalecer los conocimientos y dar una mayor explicación.

II. SEGUNDA SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. **Video.**
2. **Proyector y equipo de sonido.**

Lugar de la actividad: en el aula o aula de usos multiples.

Objetivos de la Actividad:

- Concienciar al alumnado sobre el consumo responsable de agua.
- Generar a través de la actividad un cambio de posición en al visión del alumnado con respecto al consumo y al papel del consumidor.

Inicio de la sesión:

II.1 Preparación e introducción a la sesión (5’)

El profesor procederá a realizar una pequeña introducción sobre el video que se va a visualizar. Los alumnos se dispondrán como indique el profesor (podrán disponerse sentados en el suelo, sentados encima de las mesas, sentados en la silla, etc).

Desarrollo de la sesión:

II.2 Proyección del video “Historia del Agua Embotellada”



Clickear aquí
para ver el
video online

<http://www.youtube.com/watch?v=OzroadYFWd0>

Actividad: se procederá a proyectar el video que trata sobre la industria del agua y de las consecuencias que esto tiene sobre el medio ambiente. Por otro lado el video pone en cuestionamiento el sistema de libre mercado, sonde a través de diversos artilugios la industria genera un negocio donde no lo había.

Debate: El profesor guiará un debate en torno a cuales son las cuestiones más importantes que han surgido del video de las cuales destacamos:

¿Cuál es el papel que podemos adoptar cada uno de nosotros para producir un cambio?

¿En que otros alimentos creen que sucede algo similar?

¿Por qué creen que influye tanto la publicidad y la imagen sobre los consumidores?

¿Cuándo vamos al súper pensamos en estas cosas antes de comprar?

Programa La Nevera – Concejalía de Juventud – Centro 14

Manos a la obra:

Los alumnos deberán elaborar una etiqueta (que luego pegarán en casa en una botella) con un nombre que identifique que se trata de un envase reciclado y que deberá promocionar la utilización de un envase único con el propósito de promover acciones directas en su entorno que vayan encaminadas a la disminución del comercio del agua y de la utilización del plástico de forma descartable.

El profesor le invitará a los alumnos a traer su propia botella la próxima clase y compartir con los demás compañeros.

Cierre de la sesión:

Al finalizar la actividad se procederá a realizar un resumen sobre los aspectos que más han impactado en los alumnos y proceder a establecer **conclusiones** finales.

III. TERCER SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. **Pizarra y tiza.**
2. **Video, proyector y equipo de sonido.**

Lugar de la actividad: en el aula o aula de usos múltiples.

Objetivos de la Actividad:

- Identificar los principales errores alimentarios que se observan en la proyección.
- Valorar los efectos alimentarios que le suceden a los principales personajes del capítulo
- Establecer posibles soluciones a los problemas alimentarios que se muestran, como si de casos reales se trataran.

Inicio de la sesión:

III.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

El profesor procederá a realizar una pequeña introducción sobre la película que se va a visualizar. Los alumnos se dispondrán como indique el profesor (podrán disponerse sentados en el suelo, sentados encima de las mesas, sentados en la silla, etc).

Desarrollo de la sesión:

III.2 Proyección de la película/documental "El chico del corazón de oro" (capítulo de los Simpson) (25')



Clickear aquí
para ver el
video online

Parte 1: <http://www.youtube.com/watch?v=TgJdDTHFjiw>

Parte 2: <http://www.youtube.com/watch?v=S6TdzuBIWYI>

Actividad: Se procede a proyectar la película de dibujos en la que se expondrán aspectos relacionados con la alimentación llevada a cabo por "Bart" en el colegio tras imponer las máquinas de vending, Tras la finalización del capítulo los alumnos se dispondrán en grupos de trabajo de 4-5 personas, donde tendrán que indicar los principales aspectos alimentarios observados durante la proyección del capítulo y la forma de solventarlos, a través de propuestas que puedan ser aplicables a ellos mismos.

Cierre de la sesión:

Se procederá a realizar conclusiones finales sobre lo expuesto por los alumnos en al actividad.

IV. CUARTA SESIÓN: (MONIT@R)

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

- 1. Pizarra y tiza.**
- 2. Anexo II**

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Establecer las sesiones de alimentación como un espacio diferente a las clases ordinarias.
- Realizar estrategias de relajación entre los alumnos para realizar la sesión con mayor comodidad.

Inicio de la sesión:

IV.1 Preparación e introducción a la sesión (5’)

Se procederá a situar a los alumnos para la realización de la actividad, estos se colocaran de forma que resulte una clase inusual, como:

- Sentados en el suelo en círculo o en filas
- Sentados encima de la mesa
- Disponer las mesas en grupos
- Disponer las mesas en circulo

El monitor procederá a situarse de la misma forma que se encuentran los alumnos y comenzará con una pequeña sesión de liberación de tensión y relajación por parte de los alumnos

Desarrollo de la sesión:

IV.2. ¿CÓMO COMO? (35´)

Actividad enfocada a conocer y analizar las características y beneficios que nos aportan los platos preparados que se comen diariamente en casa y en el colegio.

Se establecerán una serie de ingredientes (Anexo alimentos) donde cada alumnos será uno de estos ingredientes, posteriormente se dispondrá un tiempo de 8-10 minutos para que los alumnos formen grupos de cómo máximo 5 personas y puedan elaborar un plato a través de los ingredientes que son cada uno y deberán explicar los siguientes aspectos para después exponerlos:

- Nombre del plato
- Ingredientes del plato
- Forma de elaboración
- Características alimentarias de nutrientes y beneficios que los componen
- Cuando se puede consumir el plato

El monitor podrá ayudar al grupo a explicar más características del plato y razonar el porqué es de esa manera para explicar al resto de grupos, así como poder añadir connotaciones en variar los ingredientes de los platos para ser más saludables. Además los otros grupos podrán indicar características adicionales del plato.

Una vez formados los platos el monitor podrá realizar nuevos platos elaborados y pedir a los alumnos que identifiquen las características del nuevo plato y en que situaciones sería posible su consumo.

Objetivos:

- Identificar los alimentos que componen los platos habituales de consumo en los alumnos así como las características y beneficios que aportan.
- Establecer las posibles elaboraciones y combinaciones de alimentos que se pueden establecer en la comida, almuerzo, desayuno, entre otras.

Cierre de la sesión:

Se procederá a realizar conclusiones finales sobre lo expuesto por los alumnos en la actividad.

IMPORTANTE: POST TEST*.

El **POST-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE en la Web de la concejalía www.centro14.com/juventud/lanevera.html y en el enlace de Evaluación, como parte del taller.

Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **POST-TEST** fuera de clase y con posterioridad a la realización de la última actividad.

Anexo I.

1. ¿Qué son los nutrientes?.
2. ¿De qué color puede ser un pimiento?.
3. Menciona 3 ejemplos de frutas cítricas.
4. ¿Las frutas cítricas tienen mucha vitamina...?
5. ¿El vino se elabora a partir de...?
6. ¿Qué sustancia tienen las frutas y verduras y son importante para rejuvenecer nuestras células?
7. ¿Qué nos aportan principalmente las frutas?
8. ¿Qué nos aportan principalmente las verduras?
9. Cita ejemplos de cómo consumir las frutas. ¿Cómo las consumís vosotros?
10. Cita ejemplos de cómo consumir las verduras. ¿Cómo las consumís vosotros?
11. ¿Cuáles son las frutas del bosque?
12. ¿Qué nutriente caracteriza a los frutos rojos?
13. ¿Qué es el brócoli?
14. ¿Qué es una ración de fruta?
15. ¿Qué es una ración de verdura?
16. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura debemos consumir al día?
17. ¿Por qué debemos consumir 5 raciones de fruta y verdura?
18. ¿Los principales componentes de las ensaladas deben ser?
19. ¿Qué tipos de verduras deben llevar las ensaladas?
20. ¿En qué momentos del día deberíamos consumir fruta?
21. La harina viene de:
22. ¿Qué tipo de cereales conoces? Trigo, centeno, avena, mijo, cebada.
23. ¿Qué alimentos se elaboran con la harina? Cita 3 ejemplos
24. Conoces a las frutas tropicales cita ejemplos
25. ¿Qué nutrientes nos aporta la pasta?
26. ¿Qué tipos de pasta conoces?
27. ¿Con qué otros alimentos podemos comer la pasta? (cita ejemplos de platos con pasta)
28. Pon ejemplos de recetas elaboradas con pasta
29. ¿Qué son los productos integrales?
30. ¿Para qué sirve la fibra?
31. ¿Qué alimentos son ricos en fibra?
32. ¿Qué le ocurre a la fruta cuando madura?
33. ¿Cuándo sabemos si un plátano está maduro?
34. ¿Qué alimentos componen un buen desayuno?
35. ¿De qué están compuestas las galletas tipo María?
36. ¿Las galletas digestivas son mejores que las tipo María?
37. ¿Cuáles son las diferentes formas de la pasta?
38. ¿Qué son los hidratos de carbono?
39. ¿Dónde se encuentran los hidratos de carbono?
40. ¿Los fideos pertenecen al grupo de los...?
41. ¿Qué es un azúcar simple? Y ¿un complejo?
42. ¿Qué alimento es redondo, amarillo sin piel y se puede comer asado? (patata)
43. Nos aporta mucha energía, es crujiente y en él se pone el fiambre o se unta todo lo que nos gusta... (el pan)
44. Se cultiva bajo tierra, es naranja (en pocas ocasiones se encuentra violeta) y le gusta a los conejos... (zanahoria)
45. Verde, con forma redondeada, con fibra y mucha agua y es la base principal de todas las ensaladas... (la lechuga)
46. Se presenta en muchas formas como alargadas, espiral, tulipanes, etc. Son imprescindibles en nuestra alimentación por su energía y a los niños les gusta con tomate... (la pasta)
47. La base de la pizza se elabora con... (harina)

Anexo II

Ingredientes:

1. Macarrones
2. Patata
3. Arroz
4. Harina
5. Pan
6. Aceite
7. Filete de ternera
8. Huevo
9. Merluza
10. Salmón
11. Atún
12. Calamar
13. Especias
14. Sal
15. Jamón york
16. Jamón serrano
17. Queso fresco
18. Queso en lonchas
19. Lomo de cerdo
20. Carne picada
21. Lechuga
22. Tomate
23. Zanahoria
24. Berenjena
25. Espinacas
26. Lentejas
27. Garbanzos
28. Pera
29. Manzana
30. Piña
31. Naranja
32. Zumo de naranja
33. Yogur