

# 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 me apetece de lo que me conviene o necesito.
- ▶ 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 apunta 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? Nombre 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 zumos?
- ¿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 anotará 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

En grupos, se elaboran menús en los que esté 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.

**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.