



Programa La nevera. Para refrescar las ideas...



UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 4º DE ESO



alim⁺enta⁺cion



Selección de material y elaboración de la Unidad:

Natalia Pintado – Dietista-Nutricionista y colaboradora de La Nevera.
Gemma Tintero - Dietista-Nutricionista y colaboradora de La Nevera.
Marta Mena - Dietista-Nutricionista y colaboradora de La Nevera.
Rosario Hernández – Coordinadora Programa La Nevera



I. PRIMERA SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Ordenador, pantalla y sonido. (conexión a internet)

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Identificar los alimentos que contienen azúcar.
- Que las/los alumnas/os reflexionen sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Que las/os alumnas/os identifiquen las consecuencias de la comida azucarada.

Inicio de la sesión:

I.1 Presentación del Taller y de la actividad. (5')

II.2. (40')

Desarrollo de la sesión:

Actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=3q9eh9TWFGM>



CLICKEAR AQUÍ
PARA
VER EL VIDEO

- Proyección del video de "Documental Sobredosis de Azúcar".
- El profesor proyectará el video propuesto.
- Al término de la proyección el profesor pedirá a cada alumno que indique cuantas bebidas gaseosas beben y qué consecuencias puede tener eso a la larga.

Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre de lo que ha surgido en la actividad en torno al concepto de "Azúcar en la alimentación", marcando la importancia de una dieta saludable.



III. SEGUNDA SESIÓN: (MONIT@R)

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

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

- 3-4 básculas de alimentos
- 3-4 kilos de azúcar
- Envases de alimentos vacíos (ej: zumos, coca-cola, cereales, galletas..)
- 1 Caja de bolsas de plástico y 3-4 cucharas grandes de plástico
- Celo con dispensador
- 3-4 Rotuladores permanentes
- Pizarra y tiza

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Que los estudiantes aprendan de una forma divertida y dinámica que cantidad de azúcar hay en determinados alimentos que consumen con bastante frecuencia y no deberían formar parte tan habitualmente de su alimentación.
- Con esta actividad buscamos que reflexionen y que sean conscientes de que el abuso de estos alimentos ricos en azúcares puede derivar problemas serios como el sobrepeso o la obesidad.

NOTA: Toda la información que manejan los monitores es tomada de fuentes reconocidas y contrastadas.

Inicio de la sesión:

I.1 Presentación del Taller y de la actividad. (5´)

II.2. ¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS? (40´)

Desarrollo de la sesión:

1. Hacer una introducción de la importancia de conocer los azúcares presentes en alimentos que consumimos habitualmente. Conocer si para los alumnos es importante saberlo.
2. Dividir la clase en 4 grupos.
3. Dar a cada grupo los mismos envases (1 coca-cola normal, 1 zumo, 1 caja de galletas, 1 caja de cereales, 1 etiquetado de bollería...)
4. La primera parte del taller consistirá en que mirando la etiqueta sean capaces de calcular el azúcar que lleva ese alimento. Cuando ya lo tengan claro, se pondrá en común y cuanto todos tengan los mismos resultados se continúa el taller.
5. La segunda parte consiste en que midan la cantidad de azúcar usando las balanzas y depositen el azúcar en cada bolsita con los gramos de azúcar y el producto al que se refiere. En este momento repartir el resto del material.
6. Pondremos en común los datos observando la cantidad de azúcar que hay en las bolsas.



Cierre de la sesión:

1. Reflexionar y ver si les han sorprendido los resultados.



IV. TERCERA SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pantalla, ordenador y sonido (conexión a Internet)

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

Objetivos de la Actividad:

- Que las/los alumnas/os reflexionen sobre su propia alimentación.
- Que las/los alumnas/os tengan más herramientas a la hora de elegir la comida fuera de casa.

Inicio de la sesión:

Presentación de la Actividad (5')

El profesor explicará en que consistirá el Actividad.

I. Proyección del video "La Revolución gastronómica de Jemie Olivier"

Actividad:

Mala Alimentación:

<https://drive.google.com/folderview?id=0B0MS9EDm6iQMUDZmdDh0d3hdEk&usp=sharing&tid=0B0MS9EDm6iQMMTVIUIBueTJlaDA>





- Se abre un debate sobre el video expuesto viendo las opiniones de los alumnos.

Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre haciendo referencia a la importancia de mantener un buen estado de salud y evitar ciertos alimentos que favorecen las enfermedades.