



## UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 1º DE ESO



alim<sup>en</sup>ta<sup>ci</sup>on



### Selección de material y elaboración de la Unidad:

**Francesca** Abate – Enfermera experta en alimentación y colaboradora de La Nevera.  
**Cristian** Figueredo – Coordinador 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 las características de la comida basura.
- Que las/los alumnas/os reflexionen sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Que las/los alumnas/os identifiquen las consecuencias de la comida basura.

### Inicio de la sesión:

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

II.2. **LOS SIMPSON Y LA COMIDA DE MAQUINA** (40´)

### Desarrollo de la sesión:

#### Actividad:



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

- Proyección del video de Los Simpson (El chico del corazón de oro) son dos capítulos.
- El profesor proyectara el video propuesto.
- Al término de la proyección el profesor pedirá a cada alumno que indique una característica de la comida basura y el efecto que esta misma puede tener sobre nuestra salud.

### Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre de lo que ha surgido en la actividad en torno al concepto de "comida basura", marcando la importancia de una alimentación 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:

1. Pizarra y tiza.
2. Folios, bolígrafos, rotuladores, tijeras.
3. Revistas para recortar.

**Lugar de la actividad:** en el aula.

#### Objetivos de la Actividad:

- Que las/os alumnas/os reconozcan y diferencien la comida basura de la comida saludable.
- Que las/los alumnas/os obtengan información contrastada y veraz sobre los alimentos.

**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. **COMIDA SALUDABLE VS COMIDA BASURA** (40')

#### Desarrollo de la sesión:

- El monitor distribuirá fotos de alimentos a los alumnos, luego pegará una cinta de celo de papel en la pizarra que representa la línea entre los saludable y no saludable.
- El monitor llamará a cada alumno para que vaya poniendo la foto del alimento que le toco en el punto que considera más adecuado en la línea.
- El monitor explicará brevemente las características del alimento presentado.

#### Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre de lo que ha surgido en la actividad (características de la comida basura y de la comida saludable y efectos sobre la salud).



#### 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 Jamie Olivier" segundo episodio (como se hacen los nuggets). (45')

##### **Actividad:**



**CLICKEAR AQUÍ PARA  
VER EL VIDEO ONLINE**

<http://www.youtube.com/watch?v=FiEMF5lxzyg>

- Proyección del video "**La Revolución gastronómica de Jamie Olivier**".
- 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.