



UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 3º DE ESO



La información que se incluye en esta unidad es tomada de fuentes contrastadas y no representan opiniones personales sino que incluyen información de estudios científicos realizados por la Universidad de Harvard.



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/os 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. **LA COMIDA PROCESADA** (40')

Desarrollo de la sesión:

Actividad:



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

- Proyección del video "La Revolución gastronómica de Jemie Olivier" segundo episodio. (30').
- El profesor proyectara el video propuesto y luego abrirá una conversación con los alumnos.

Cierre de la sesión:

El profesor hará el cierre de la Actividad remarcando la importancia de comer alimento en su forma natural y evitar la comida procesada.



II. SEGUNDA SESIÓN: (MONIT@R)

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

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Recortes de revistas, imágenes de alimentos.
2. Pizarra y tiza.
3. Folios, bolígrafos, rotuladores, tijeras.
4. Platos de plásticos.

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Que las/los alumnas/os reconozcan los principales alimentos de la dieta mediterránea.
- Que las/los alumnas/os identifiquen las características de los alimentos saludables.

Inicio de la sesión:

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

II.2. **PLATOS SALUDABLES** (35')

Desarrollo de la sesión:

- El monitor dividirá la clase en tres grupos y dibujará en la pizarra tres platos. Sobre el modelo del plato saludable de Harvard.
- Pedirá a cada grupo de dibujar las porciones correctas de: proteínas, cereales, verdura y fruta.
- Al final el monitor enseñará el plato de Harvard para comprobar cuáles de los grupos dibujó el plato más saludable.

Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre de la actividad poniendo el acento sobre la importancia que comer de forma equilibrada y destacando las características que debe incluir un plato saludable tomando como referencia el Plato saludable que ha establecido la Universidad de Harvard a través de su departamento de Salud Pública.



III. 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 más sobre su propia alimentación.
- Que las/los alumnas/os relacionen directamente su alimentación con su estado de salud.

Inicio de la sesión:

Presentación de la Actividad (5')

El profesor explicará en que consistirá el Actividad.

Desarrollo de la sesión:

I. Proyección del video "**LoveMEAT Tender, Ámame encarnecidamente**". (45')



Lovemeatender cuestiona el papel que tiene la carne en nuestras vidas y la comercialización desenfrenada que la convirtió en un producto de "consumo diario", sujeto a la regla de conseguir el menor precio posible. En el año 2050, la población en la Tierra será de aproximadamente 9 mil millones; para proveernos de carne, necesitaremos 36 mil millones de cabezas de ganado. ¿Es razonable seguir pensando que todas las personas deben comer carne todos los días?

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=VFNZo02zr2Q>

- Proyección del video "**LoveMEAT Tender, Ámame encarnecidamente**".
- Se abre un debate sobre el video expuesto viendo las opiniones de los alumnos.

Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre de la Actividad poniendo el acento sobre la importancia de una buena alimentación para mantenerse sanos y prevenir las enfermedades.

NOTA: Es importante destacar que el debate debe girar en torno a la necesidad de cuestionar un único tipo de alimentación y el papel que juega el estilo y tipo de alimentación que tenemos no solo en la salud sino también en la sostenibilidad.