



Pescar y cocinar

FICHA
26

Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE PESCADO, EN ESPECIAL EL DE PESCADO AZUL.
- MEJORAR EL CONOCIMIENTO ENTRE EL ALUMNADO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PESCADOS (AZUL Y BLANCO) Y SUS DIFERENTES PROPIEDADES NUTRICIONALES.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

2º, 3º y 4º de ESO.

Ciencias de la naturaleza, Biología.

- Hábitos alimenticios saludables. Estilos de vida saludables.

Lengua vasca, castellana y extranjera.

- Tratamiento integral de las lenguas.

Alumnado de 13 a 15 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Inicialmente se estudiarán los beneficios que aporta a la salud el consumo del pescado azul y blanco. Se pondrán, al menos, 6 ejemplos de cada tipo. Incidir en las diferencias beneficiosas del pescado azul.

A continuación, se buscarán láminas de algunos de los ejemplos: 3 de pescado blanco y 3 de pescado azul.

Por grupos, el alumnado deberá elegir a un "Capitán pescador", que con los ojos vendados y guiado por las instrucciones de su equipo tendrá que pescar un pescado azul y otro blanco de los ejemplos dichos anteriormente.

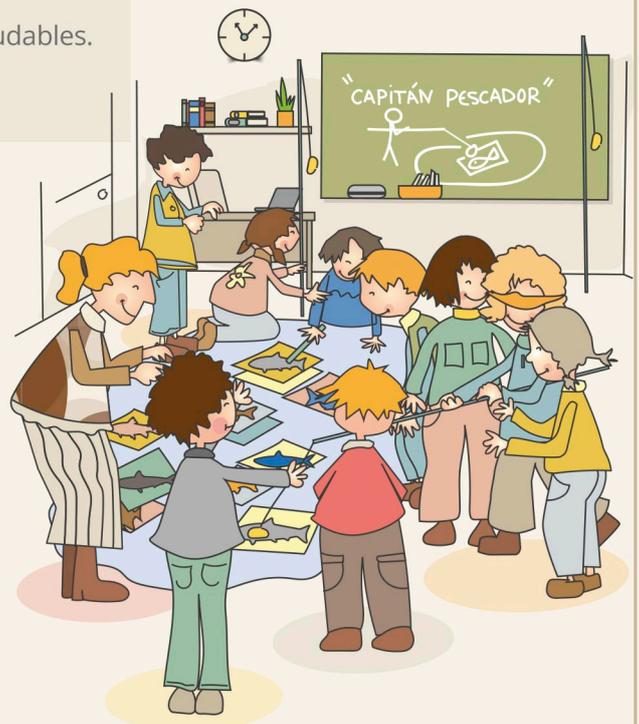
La caña será un palo, o varilla con una cuerda y un imán, que se unirá con el imán puesto en las fotos de los diferentes pescados. Los imanes podrían sustituirse por velcro, o celo. Para captar una mayor atención e implicación de las niñas y los niños se podría premiar a las y los más rápidos.

Tras pescar dos piezas, tendrán que pensar y redactar una receta sencilla para cada una de las piezas. Para ello pueden preguntar en casa el día anterior recetas típicas con diferentes pescados.

Finalmente se hará una puesta en común de las diferentes recetas, y además tendrán que citar un ejemplo de un beneficio en la salud que podemos obtener con el consumo de pescado.

Se animará al alumnado a que realicen en familia alguna de las recetas presentadas en clase, una con pescado azul y otra con pescado blanco, las fotografíen y lleven a clase las fotos.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda) y les ayudarán activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Calendario tipo/Duración _____

1 sesión, 45 minutos.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Vendas para los ojos.

Palo/varilla con cuerda.

Imán/velcro/celo.

Láminas impresas de los peces, folios y bolis.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorarán los indicadores:

- El alumnado conoce las diferencias nutricionales entre pescados azules y blancos.
- El alumnado ha participado en la redacción de recetas con pescados azules y blancos.
- El alumnado ha llevado a clase las fotos de recetas elaboradas en familia.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Material de apoyo:

- http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadoFen_ajus_General.html
- http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadoFen_ajus_Ingles.html
- <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017569.pdf>
- http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_Cant%C3%A1brico_tcm8-23000.pdf (pag .35)
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>

Bibliografía:

- AL-ALI, Nur y Arriaga Arrizabalaga, Andrés. Elements of effectiveness of the nutritional-child education programs: the nutritional culinary education and its benefits. Rev Esp Nutr Hum Diet [online]. 2016, vol. 20, n. 1, pp 61-68.
- Noemi Aizencang. Jugar, aprender y enseñar: relaciones que potencian los aprendizajes escolares. 1a ed. Buenos Aires: Manantial; 2005.
- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involucrar a los niños en las actividades de cocina: una estrategia potencial para dirigir la elección de alimentos hacia nuevos alimentos que contienen verduras. *Apetito*. 2016 1 de agosto; 103: 275-285.

