



Azul y blanco

FICHA
27

Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE PESCADO.
- CONOCER EL PESCADO AZUL Y EL BLANCO, SU FORMA Y SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

4º a 6º de Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Alumnado de 9 a 12 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se dividirá la clase en dos grupos: uno será el de los pescados blancos y otro el de los pescados azules. En casa cada alumno/a escribirá, con ayuda de su familia, una receta sencilla que consuman habitualmente en casa, con un pescado del grupo que le ha tocado.

En clase cada grupo aprenderá los nombres de las especies más conocidas de su grupo, así como las características nutricionales de los pescados azules y blancos.

También aprenderán a distinguir, mediante fotografías o láminas, el aspecto físico de los pescados más representativos de su grupo y, en todo caso, se incluirán los pescados que formen parte de las recetas aportadas por el alumnado.

Por cada grupo se elegirá la receta (sólo una) que más les guste entre las aportadas por cada componente del grupo. Finalmente, ambos grupos pondrán en común la receta elegida por cada grupo, y comentarán las bondades nutricionales del pescado de cada receta.

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 (de 30 minutos) en casa, para elegir y escribir la receta.
- 1 sesión (de 45 minutos) en el aula.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.
Familia.

Materiales:

Información sobre el pescado (blanco y azul).
Fotografías o láminas de pescados azules y blancos.

Indicadores de la actividad _____

- Mediante evaluación continua/prueba de conocimientos y registro de recetas familiares, se valorarán si:
- El alumnado ha aprendido las características nutricionales de cada grupo de pescado, los nombres de los más conocidos y su aspecto físico.
 - El alumnado ha escrito en casa una receta sencilla con un pescado del grupo que le ha tocado.

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

Material de apoyo:

- http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_Cant%C3%A1brico_tcm8-23000.pdf (pág. 35)
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/#nutricion>
- http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_joven.html

Bibliografía:

- Yee AZ, Lwin MO, Ho SS. La influencia de las prácticas parentales en promotora de los niños y los comportamientos de consumo de alimentos de prevención: una revisión sistemática y meta-análisis. *Ley de Física Int J Behav Nutr.* 2017 11 de abril; 14 (1): 47.
- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. La preparación familiar de alimentos y sus efectos sobre la calidad dietética y los patrones de alimentación de los adolescentes. *J Adolesc Health.* 2016; 59 (5): 530-536.
- 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.

