



Alimentos de mi pueblo

FICHA
31

Objetivos

- PROMOVER LA INGESTA DE VEGETALES (FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS) Y PESCADO.
- PROMOVER HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO SALUDABLES Y RESPETUOSOS CON EL ENTORNO.
- CONOCER LOS PRODUCTOS DE CERCANÍA Y SU TEMPORALIDAD.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

Educación Primaria.

Ciencias de la naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Lengua vasca / Lengua extranjera.

- Tratamiento integral de las lenguas.

Alumnado de 6 a 12 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se distribuirán o buscarán fichas de productos o platos típicos de nuestra gastronomía (purrusalda, alubias rojas, vainas, berza, calabaza, manzanas, higos, pimientos rojos y verdes, marmitako, chipirones, verdel, bonito, anchoas, etc.). Se realizará una investigación para poder responder las siguientes preguntas y luego se pondrá en común en clase:

- ¿Cuáles de los platos típicos presentados conoces?
- ¿Qué alimentos contienen esos platos típicos?
- ¿Cuándo se comen los platos típicos de mi pueblo? ¿Por qué en esas épocas?
- ¿Tiene alguna ventaja consumir las frutas, verduras o pescado en su época de producción?



Se realizará el trabajo por grupos, respondiendo todos los grupos a la totalidad de cuestiones planteadas, de cara a generar un debate posterior con todos los grupos participantes. El debate se encaminará a analizar los posibles beneficios a nivel personal, medioambiental y social de los productos de temporada y de cercanía, frente al consumo de alimentos procesados.

Se puede realizar la investigación y el debate en diversos idiomas, según las posibilidades de expresión del alumnado.

Se invitará al alumnado a que prepare en su casa con su familia alguno de los platos típicos de temporada que han visto en clase, y luego se comentarán en clase los diferentes platos preparados.

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 _____

2 sesiones (de 45 minutos): 1ª: Búsqueda de información y 2ª: Puesta en común y debate.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Fichas de:

Alubias, Pimientos, Purrusalda, Marmitako, Chipirones, Anchoas, Verdel.
(incluir otros típicos de la zona, en la línea de objetivos de la actividad).

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua y los registros para debate generados con los datos recogidos en el ámbito familiar, se valorará si:

- El alumnado reconoce los productos de temporada del entorno.
- El alumnado ha identificado los beneficios del consumo de alimentos de temporada y cercanía.
- El alumnado ha preparado y/o degustado en el ámbito familiar alguno de los platos vistos en clase.

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

Material de apoyo:

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
- https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/07/17/articulo/1531844078_798176.html
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201010/porrusalda-3182.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/201202/alubias-rojas-14080.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201010/judias-verdes-patatas-3149.html>
- <https://www.bbkazoka.eus/blog/recetas/fritura-de-pimientos-verdes-de-gernika>
- https://cookpad.com/es/recetas/6050161-pimientos-asados-al-horno?via=search&search_term=pimientos%20asados
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201402/marmitako-bonito-tradicional-23507.html>
- https://cookpad.com/es/recetas/7104667-chipirones-entinta?via=related_recipes&position=10&resource_id=7651024
- <http://www.verdelweb.com/>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201009/bonito-tomate-3107.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201603/anchoas-ajillo-anchoas-rebozadas-32061.html>

Bibliografía:

- Silberman M. Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital "Innovación y experiencias educativas", 15, 3.
- Mangunkusumo RT, Brug J, de Koning HJ, van der Lei J, Raat H School-based internet-tailored fruit and vegetable education combined with brief counselling increases children's awareness of intake levels. Public Health Nutr. 2007; 10(3):273-9.
- Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influence of peers and friends on childrens and adolescents' eating and activity behaviours. Physiol Behav. 2012; 6; 106(3):369-78.
- Parizel O, Labouré H, Marsset-Baglieri A, Fromentin G, Sulmont-Rossé C. Providing choice and/or variety during a meal: Impact on vegetable liking and intake. Appetite. 2017; 108:391-398.