



Empoderamiento nutricional

FICHA 38

Objetivos

- EMPODERAR AL ALUMNADO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- ENSEÑAR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS DE CONSUMO SALUDABLES.
- CONCIENCIAR AL ALUMNADO DE SU RESPONSABILIDAD EN SU ALIMENTACIÓN.
- AUTOCUIDADO Y CAPACIDAD DE DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA QUE REQUIERAN INTERVENCIONES DE PROFESIONALES DE LA SALUD.
- TRASLADAR EL EMPODERAMIENTO NUTRICIONAL DEL ALUMNADO AL ÁMBITO FAMILIAR.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

3º y 4º de ESO y Bachillerato.

- Ciencias de la Naturaleza.
- TIC.
- Biología. Cultura Científica.
 - Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
 - Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 18 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se han de diferenciar dos ámbitos: el de la formación, que se realizará en las aulas, y el de la responsabilidad que se fomentará a nivel personal y de grupo, en las aulas y en el círculo familiar. Se ha concebido como una actividad múltiple compuesta de varias actividades enlazadas y consecutivas.

La metodología se desarrollará a partir del diseño de desayunos saludables, empezando con la cumplimentación de una auto-encuesta, continuando con el diseño de desayunos saludables cuya composición se revisará y modificará a medida que se adquieren conocimientos sobre empoderamiento nutricional, luego realizar simuladamente la compra de los alimentos que compondrán el desayuno diseñado por el alumnado, para finalizar con una actividad crítica de publicidad alimentaria.

Se han desarrollado cinco actividades que se desarrollarán preferentemente de forma progresiva (I, II, III, IV y V), pero que podrán ser tratadas también de forma independiente:

- Empoderamiento Nutricional (EN) I: AUTOENCUESTA.
- EN II: DISEÑO DE DESAYUNOS SALUDABLES.
- EN III: EQUILIBRIO.
- EN IV: COMPRA SIMULADA.
- EN V: CONTRAPUBLICIDAD.



Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Cada actividad se acompaña de una ficha específica, con el formato tipo diseñado para otras fichas didácticas, y de una ficha para el tutor o la tutora en la que se propone el guión general de la actividad (adaptable según criterio docente y edad discente) y basado en las experiencias previas, material de apoyo y bibliografía.

La formación se referirá en cuatro áreas temáticas: Equilibrio nutricional, Etiquetado alimentario, Cálculo nutricional y normativa sobre publicidad alimentaria. Se utilizarán soportes telemáticos principalmente, pero también se dan algunas alternativas mediante medios clásicos.

Calendario tipo/Duración _____

15-20 horas totales aproximadamente, pero se especifica la duración en cada ficha individual de actividad.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Tutor/a.
Familia.

Materiales:

Preferentemente ordenador. Con conexión internet para trabajo en grupo.
Otros soportes, según la actividad: libros, revistas...

Indicadores de la actividad _____

Ver la ficha de cada actividad.

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

Ver la ficha de cada actividad.

