



Fuentes de vitaminas y minerales

FICHA
45

Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS COMO FUENTES DE VITAMINAS Y MINERALES.
- AUMENTAR EL CONOCIMIENTO DE DIFERENTES FUENTES DE VITAMINAS Y MINERALES.

Curso y ámbitos/áreas/materias _____

2º a 4º de ESO.

Cultura científica.

- Higiene y prevención de enfermedades.

Edad recomendada _____



Alumnado de 13 a 16 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se partirá de un conocimiento básico sobre vitaminas y minerales, de su importancia en los procesos metabólicos. Se hará especial mención al consumo de vitaminas y sales minerales aportados por frutas y verduras.

Se dividirá la clase en grupos y se repartirán fotos de diferentes productos: Salmón, Aguacate, Brócoli, Plátano, Carne, Fresas, Huevos, Almendras.

En la cara posterior de cada foto tendrán que escribir una vitamina y un mineral en los que creen que son ricos estos productos. Por ejemplo: Salmón (vitamina B2 y Magnesio), Aguacate (vitamina E y fósforo), Brócoli (folato y potasio), Plátano (vitamina B6 y potasio), Carne (vitamina B12 y zinc), Fresas (vitamina C y fósforo), Huevo (vitamina A y Hierro), Almendras (vitamina E y Calcio).

Al finalizar, se realizará una puesta en común y corrección.

Tras la corrección, se reparte un folio con tres platos donde están presentes algunos de los ingredientes anteriores. Tendrán que decir los micronutrientes que se obtienen al ingerirlos.

Platos:

- Brócoli con refrito de ajos y salmón a la plancha.
- Huevos escalfados con aguacate y queso.
- Yogur natural con fresas, chocolate negro y almendras.

Se invitará al alumnado a que elijan las frutas y verduras que más les gusten y propongan su inclusión en los desayunos/meriendas/cenas familiares e informen del contenido de vitaminas y minerales y los beneficios que aportan. Quienes lo hagan, lo trasladarán a la clase.



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 Otro

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a

Materiales:

Fotos de los alimentos, bolígrafos, folios con los platos escritos.

Indicadores de la actividad _____

Se tendrá en cuenta el aprendizaje y la actitud para incorporar frutas y verduras en su dieta. En evaluación continua se valorará si:

- El alumnado entiende la importancia de consumir alimentos saludables por su contenido en vitaminas y minerales.
- El alumnado ha sabido indicar los micronutrientes de los platos elegidos tras la actividad previa de aprendizaje.
- El alumnado ha elegido una fruta y una verdura con el interés de incorporarlo a dieta.

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

Material de apoyo:

- http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Joven.html
- http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf
- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/>
- <https://www.monografias.com/trabajos14/micronutrientes/micronutrientes.shtml>
- <https://farmacia.ugr.es/nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf>
- https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/La-importancia-de-los-micronutrientes-en-todas-las-etapas-de-la-vida.html
- <https://biotrendies.com/minerales-y-vitaminas-los-micronutrientes-esenciales.html>

Bibliografía:

- Noemi Aizencang. Jugar, aprender y enseñar: relaciones que potencian los aprendizajes escolares. 1ª ed. Buenos Aires: Manantial;2005.
- 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.
- Pourabdelahi P., Zeraati M., Razaviieh V., Dast giri S., Ghaem maghami J., Fathi Azar E. The effect of nutrition education on the knowledge and practice of elementary school children regarding junk food intake. Journal of Zanzan University of Medical Sciences and Health Services. 2005 , Volume 13 , Number 51; Page(s) 13- 20.