

Dieta equilibrada



JUSTIFICACIÓN

La alimentación influye en todos los aspectos de nuestra vida. Aprender a elaborar una dieta equilibrada, conociendo los fundamentos de la misma, los elementos que la pueden componer y sacando partido a herramientas como el etiquetado, que nos aporta información y seguridad para una mejor decisión, ayudará a mejorar nuestros hábitos alimentarios.

OBJETIVOS

- Aprender a elaborar una dieta equilibrada
- Interiorizar hábitos de alimentación saludables
- Comprender la relevancia de la información del etiquetado de los alimentos en las decisiones sobre nuestra alimentación.

CONTENIDOS

- Concepto de dieta equilibrada.
- Plato saludable.
- Nutrientes:
 - Tipos.
 - Fines de los nutrientes.
 - Déficit y excesos nutricionales.
- Elementos básicos del etiquetado de alimentos envasados.
- Proceso de toma de decisiones responsable y autónoma para la elección de una buena alimentación.

ACTIVIDADES

FASE INICIAL

(Actividad previa)

1. Registro de lo ingerido el día anterior.
2. Quiz para detectar conocimientos previos y breve explicación de conceptos.

FASE DESARROLLO

(Sesión)

1. Dinámica cooperativa para trabajar los conceptos básicos de la dieta equilibrada.
2. Ruleta de juego de los nutrientes y el etiquetado.
3. Propuesta de menú saludable para una persona y un día.

FASE APLICACIÓN Y COMUNICACIÓN

(Act. posterior)

1. Revisión del menú inicial en base a criterios aprendidos.
2. Creación de receta equilibrada y concurso para promocionar la mejor de todas.

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS

DISCIPLINARES

- Competencia comunicativa, lingüística y literaria.
- Competencia matemática.
- Competencia científica.
- Competencia tecnológica.

TRANSVERSALES

- Competencia para aprender a aprender y a pensar.
- Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.
- Competencia para convivir.
- Competencia para aprender a ser.

METODOLOGÍA

- Trabajo individual.
- Flipped classroom.
- Trabajo cooperativo.
- Gamificación.

ORGANIZACIÓN

*Recursos y herramientas TIC	Espacios y grupos	Duración
Pantalla digital o proyector. Acceso a internet.	Un aula. Dos subgrupos.	1 sesión - 90'

EVALUACIÓN

PROFESORADO

Encuesta de satisfacción

ALUMNADO

Encuesta de satisfacción