

# ALIMENTACIÓN Y CONSUMO

## Talleres:

- Etiquetado alimentario
- Nutrición y dieta equilibrada
- Frutas y verduras
- Alimentos funcionales
- La lista de la compra
- Despilfarro alimentario
- Alimentos ecológicos
- Alimentos sostenibles para el cole

## Descripción talleres:

### ETIQUETADO ALIMENTARIO

#### Edad recomendada:

Alumnado de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

#### Objetivos:

- Conocer cuáles son y en qué consisten los elementos mínimos y obligatorios del etiquetado de alimentos.
- Identificar distintos tipos de ingredientes y composiciones en el etiquetado.
- Reconocer diferentes productos por su etiqueta.
- Analizar etiquetas alimentarias de acuerdo con la normativa vigente.

#### Descripción y actividades:

Descubrimos los contenidos mínimos de la etiqueta de un producto alimentario haciendo el reconocimiento de diferentes productos, así como el análisis de los mismos.

### NUTRICIÓN Y DIETA EQUILIBRADA

#### Edad recomendada:

Alumnado de Ed. Primaria, ESO, Bachillerato, Ciclos Formativos y EE

#### Objetivos:

- Comprender la diferencia entre alimentos y nutrientes.
- Promover hábitos saludables que fomenten una dieta sana, variada y equilibrada, suministrando todos los nutrientes en una proporción adecuada.
- Analizaremos el plato de Harvard como base para una correcta alimentación.
- Realizar diferentes menús con cantidades adecuadas de nutrientes.

- Mediante el olfato y el tacto analizar, descubrir y conocer distintos alimentos y sus propiedades.

**Descripción y actividades:**

Empleando dinámicas de trabajo conjunto realizamos menús saludables. Por medio de juegos aprendemos a diferenciar los distintos tipos de nutrientes en una dieta equilibrada.

## FRUTAS Y VERDURAS

**Edad recomendada:**

Alumnado de Ed. Infantil y Primaria

**Objetivos:**

- Comprender la diferencia entre alimentos y nutrientes.
- Descubrir los diferentes tipos de alimentos y la importancia de las frutas y las verduras.
- Aprender la relación de los colores con las vitaminas de estos alimentos.

**Descripción y actividades:**

Empleando el cuento como base realizamos actividades para aprender la importancia del consumo de frutas y verduras.

Por medio de juegos confeccionamos en grupos varias meriendas saludables.

Jugando con los sentidos descubrimos diferentes frutas y verduras y agrupamos los alimentos según sus nutrientes.

## ALIMENTOS FUNCIONALES

**Edad recomendada:**

Alumnado de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

**Objetivos:**

- Conocer e identificar cuáles son los alimentos funcionales, algunas de sus características y cómo debe ser su etiquetado.
- Descubrir la relación entre el consumo de estos alimentos y una dieta equilibrada.
- Conocer diferentes enfermedades comunes relacionadas con la alimentación y reflexionar sobre ellas.
- Promover el consumo de estos alimentos para introducirlos en las dietas habituales.

**Descripción y actividades:**

Empleando una presentación como base explicamos cuáles son los alimentos funcionales y los beneficios de su consumo habitual. Con dinámicas y juegos conocemos distintos trastornos alimenticios frecuentes en la actualidad y analizamos distintos tipos de menús con diferentes alimentos.

## LA LISTA DE LA COMPRA

**Edad recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (tercer ciclo), ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

**Objetivos:**

- Adquirir los conocimientos necesarios para realizar una compra responsable de productos
- Aprender a realizar una compra considerando los valores nutricionales, ingredientes, fecha de caducidad y el precio.

**Descripción y actividades:**

Trabajamos por medio de actividades y juegos la elaboración de listas de la compra y menús equilibrados, teniendo en cuenta criterios ecológicos, económicos y nutricionales.

## DESPERDICIO ALIMENTARIO

**Edad recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (tercer ciclo), ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

**Objetivos:**

- Adquirir hábitos para evitar el derroche alimentario, sensibilizando y concienciando al alumnado en la importancia de adquirir buenas rutinas.
- Aprender a analizar las causas del derroche alimentario.
- Relacionar este derroche con la pérdida de valor ambiental, cultural y económico de los alimentos.

**Descripción y actividades:**

A través de diferentes dinámicas de autoanálisis haremos consciente al alumnado del grado de malgasto alimentario que se hace diariamente.

Por medio de juegos buscamos soluciones prácticas que contribuyan a reducir e incluso a evitar el malgasto.

Proponemos soluciones al alcance de nuestra mano para ayudar a minimizar este problema.

## ALIMENTOS ECOLÓGICOS

### **Edad recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (tercer ciclo), ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

### **Objetivos:**

- Conocer los productos ecológicos y formar una opinión objetiva de estos mediante la realización de un análisis comparativo.
- Descubrir lo que es un alimento procesado y para que se utilizan esos procesos.
- Trabajar las bases de una alimentación saludable, con pautas que nos permitan organizar el consumo de alimentos completos, sanos y económicos.

### **Descripción y actividades:**

Conocemos lo que son productos ecológicos y la normativa que los regula, así como el beneficio del consumo de estos productos comparándolos con el resto de alimentos del mercado.

Realizamos experimentos sencillos que nos ayudan a conocer el grado de procesado de los alimentos.

Mediante actividades y juegos realizamos menús saludables que tengan en cuenta la buena alimentación y el impacto económico y ecológico.

## ALIMENTOS SOSTENIBLES PARA EL COLE

### **Edad recomendada:**

Alumnado de Ed. Infantil (3-6) y Primaria (primer ciclo)

### **Objetivos:**

- Concienciar sobre la importancia de una buena alimentación y de una vida sana.
- Informar al alumnado sobre la mala alimentación y de lo perjudicial que es para nuestro desarrollo.
- Fomentar el cuidado del planeta en nuestra vida diaria.
- Cambiar con pequeñas pautas, hábitos perjudiciales para nosotras y nosotros y para nuestro planeta.
- Proporcionar información para generar una actitud de consumo crítico.

### **Descripción y actividades:**

Mediante juegos y talleres conocemos alimentos saludables.

Realizamos menús semanales de meriendas para el colegio que incluyan una alimentación equilibrada y que sean respetuosos con el medioambiente.