

Propuesta Didáctica

capítulo 5 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

JUSTIFICACIÓN

La etapa entre la adolescencia y la vida adulta se caracteriza principalmente por adquirir más autonomía y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación: cada vez deciden más qué comer, dónde, cómo y cuándo.

La alimentación monótona es aburrida, y los jóvenes deben conocer la variedad de alimentos existente para poder llevar una alimentación equilibrada sin que exista déficit de nutrientes.

OBJETIVOS

Conocer conceptos básicos sobre nutrición para una dieta sana y equilibrada.

Reflexionar acerca de la manera en que los hábitos alimenticios tienen implicaciones directas en nuestra salud y la de nuestro entorno.

Desarrollar el sentido crítico ante los anuncios publicitarios.

CONTENIDOS

Nutrición y dieta sana

La importancia del deporte en la salud

La publicidad

ACTIVIDADES

1. Visionado del Capítulo 5 de Miscelánea.
2. Lectura individual del apartado De K Va? y reflexión por parte del alumnado sobre sus hábitos de alimentación. (Anexo 1)
3. Análisis de los tipos de productos y alimentos que consume semanalmente (Anexo 2).



4. Construir una pirámide de la alimentación basándose en la lista de consumo semanal elaborada anteriormente y compararla con la pirámide de la alimentación equilibrada. Sacar conclusiones sobre el equilibrio de la dieta del alumnado.
5. Análisis crítico de los anuncios publicitarios sobre productos alimenticios. El alumnado escogerá un anuncio y realizará el análisis. Ver T INTERESA. (Anexo 3)
6. Creación en distintos formatos de anuncios publicitarios sobre productos alimentarios que favorecen una dieta sana y equilibrada.
7. En pequeño grupo confeccionamos un menú semanal de comidas y cenas, en el que se contemplen alimentos de los grupos básicos (ver los grupos en la pirámide de la alimentación). Debatir en clase alguno de los menús elaborados para ver si es adecuado.

RECURSOS

- www.juntadeandalucia.es/salud/principal/documentos.asp?pagina=actividadfisica
- espaiescoles.farmaceuticonline.com/cast/inici_c.html

EVALUACIÓN

- Cuestionario de Reflexión para el alumnado.
- Cuestionario de Reflexión para el profesorado.

