

PROPUESTA DIDÁCTICA 5

Tema	ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
Justificación	<p>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.</p> <p>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.</p>
Objetivos	<p>Conocer conceptos básicos sobre nutrición para una dieta sana y equilibrada.</p> <p>Reflexionar acerca de la manera en que los hábitos alimenticios tienen implicaciones directas en nuestra salud y la de nuestro entorno.</p> <p>Desarrollar el sentido crítico ante los anuncios publicitarios</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - . Nutrición y dieta sana - . La importancia del deporte en la salud - . La publicidad
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visionado de los vídeos "Nutrición y dieta sana" y "La importancia del deporte en la salud" 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

	<p>productos alimenticios. El alumnado escogerá un anuncio y realizará el análisis. Ver T INTERESA. (Anexo 3)</p> <p>6. Creación en distintos formatos de anuncios publicitarios sobre productos alimentarios que favorecen una dieta sana y equilibrada.</p> <p>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.</p>
--	--

Recursos	- espaiescoles.farmaceuticonline.com/cast/inici_c.html
-----------------	--

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

Anexo 1

REFLEXIÓN SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

ÍTEMS	RESPUESTAS
¿Sabes en qué consiste la dieta mediterránea?	
Enumera los alimentos que la constituyen	
¿Cuáles son los beneficios que proporciona una dieta equilibrada en la forma física?	
¿Crees que tu alimentación actual es equilibrada? ¿Por qué?	

Anexo 2

TABLA MODELO PARA ANÁLISIS DE LOS TIPOS DE PRODUCTOS Y ALIMENTOS

PRODUCTOS	TIPOS	CONSUMO SEMANAL *
HUEVOS		
MIEL/MERMELADAS		
CARNES	- Vacuno	
	- Cerdo	
	- Aves	
	- otras	
PESCADOS	-Blanco	
	-Azul	
CONSERVAS		
LECHE		
DERIVADOS LÁCTEOS	- Queso	
	- Yogurt	
	- Mantequilla	
PAN		
DULCES/BOLLERÍA		
CHOCOLATES		
ARROZ		
PASTAS		
AZÚCAR		
CEREALES		
FRUTOS SECOS		
LEGUMBRES SECAS		
VERDURAS/HORTALIZAS FRESCAS		
FRUTAS		
EMBUTIDOS		
VEGETALES TRANSFORMADOS		
PLATOS PREPARADOS		
PRODUCTOS CONGELADOS		
ACEITES		
BEBIDAS	- Zumos	
	- Batidos	
	- Refrescos	
	- Agua	
	- Cerveza	
	- Vino	
- Licores		
VARIOS		

- Calcula tu consumo semanal de cada producto, anotando las cantidades que ingieres durante la semana
-

(Anexo 3)

TABLA MODELO PARA ANÁLISIS CRÍTICO DE LOS ANUNCIOS PUBLICITARIOS. ESCOGE UN ANUNCIO SOBRE UN ALIMENTO O UNA BEBIDA Y ANALIZA LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

ASPECTOS OBJETIVOS	ANÁLISIS
Tipo de imagen: anuncio, cartel, etc.	
Nombre del producto	
Eslogan o texto explicativo del producto	
Logotipo, si existe indicar donde se encuentra.	
Escenario	
Personajes	
Historia que relata	
Música y efectos sonoros	
ASPECTOS SUBJETIVOS	ANÁLISIS
Lo que más o menos te gusta (la idea o la manera de expresarla)	
Aspectos más impactantes	
Idea que transmite, o qué cualidad se asocia al producto	
Aspectos que se omiten	
Ventajas que ofrece el producto frente a otros	
Público al que va dirigido	
Qué valores transmite	
REFLEXIONA	CONCLUSIONES
¿Crees que este anuncio u otros similares pueden influir en tu alimentación? Explícalo.	

Cuestionario de Reflexión para el alumnado

ITEMS	SÍ	NO	A VECES	¿POR QUÉ?
¿Crees que tus hábitos alimenticios se corresponden con una dieta sana y equilibrada?				
¿Piensas que la publicidad sobre productos de alimentación ayuda a la adquisición de unos buenos hábitos alimenticios?				
Realizas alguna actividad física			¿Cuál?	
¿Has participado de manera activa en las actividades de grupo?				
¿Cuáles han sido tus aportaciones individuales al grupo?				
¿Qué reflexiones te ha aportado el grupo?				
¿Has realizado las tareas de forma adecuada y con buena presentación?				
	Conductas Mejorables			
Enumera dos conductas relativas a una Alimentación Equilibrada que podrías mejorar.				

Añade alguna sugerencia

Comparte este cuestionario con tus compañeros y compañeras y realiza un informe general del mismo a nivel de clase.

Cuestionario de Reflexión para el Profesorado

ITEMS	BAJO	MEDIO	ALTO	¿POR QUÉ?
¿Cuál es el grado de satisfacción con respecto a la calidad pedagógica de la propuesta didáctica sobre "Alimentación Equilibrada"?				
	SÍ	NO	A VECES	¿POR QUÉ?
¿Considera que el alumnado se ha sentido atraído por el tema?				
¿Cree que la propuesta didáctica sobre una "Alimentación Equilibrada" modificará las conductas del alumnado?				
¿Diría que Miscelánea es un espacio de interés para los jóvenes?				

Añade alguna sugerencia

