VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

Sesión 3
MENÚS DE TEMPORADA
ALIMENTOS DEL MUNDO

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

1.- INTRODUCCIÓN

La cocina casera y tradicional aplica con sabiduría la pirámide alimentaria. Los productos frescos de temporada, los cereales y las legumbres tienen un gran peso en la dieta del día a día.
El proceso nutritivo más correcto depende de la elección de los alimentos y cada cultura elige alimentos diferentes a partir de las propias disponibilidades. Por tanto, la alimentación no es exclusivamente un fenómeno biológico, nutricional o médico, sino que también es social, simbólico, religioso, cultural....., en definitiva, en el más amplio sentido de la palabra.
Conocer los diferentes contextos socioculturales y los perfiles alimentarios de la población recién llegada más representativa en nuestra casa, puede hacer mejorar la calidad del consejo alimentario y nutricional.

Una alimentación saludable se define como la que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, harmónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible.

	Ciclo educativo		
Objetivo	*Educación infantil*	*Educación primária*	*ESO/ Ciclos formativos*
Adquirir conocimientos que les permitan confeccionar menús cualitativamente equilibrados, en los cuales se potencien los alimentos de la zona y los productos de temporada		X	X
- Reconocer los alimentos de temporada para incorporarlos a su plan de alimentación.	X	X	X
Reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable.		X	X
Conocer las diferentes realidades alimentarias según la cultura de procedencia.	X	X	X
Compartir y reflexionar sobre la variedad de productos y sobre la compra de alimentos.	X	X	
Conocer, compartir experiéncias del mercado del barrio o del pueblo	X	X	
Probar nuevos alimentos	X	X	

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

2.- CRONOGRAMA

CONTENIDO	TËCNICA	*Agrupación*	*TIEMPO*	*CICLO* *EI*	*EP*	*ESO*	*AREA** *C*	*A*	*H*
Acogimiento y recordatorio de la sesión anterior	Expositiva	GG	10 '	X	X	X			
Qué hay que tener en cuenta para diseñar un menú saludable	Expositiva (dinámica 1)	GG	10 '		X	X	X		
Alimentos locales Qué se come en cada temporada	Análisis posters productos temporada (dinámica2)	GG/GP	30 '	X	X	X	X	X	
	- Actividad con abuelos y abuelas (dinámica3)	GG	(*)	X	X	X	X	X	
	- Probamos productos de temporada (dinámica 4)	GG	30 '	X	X		X	X	X
	- Visita al mercado (dinámica 5)	GG	(*)	X	X	X	X	X	
	- Expositiva sobre productos cultivados en las islas (dinámica 6)	GG	30 '	X	X	X	X	X	
Alimentos del mundo	**Elegir una actividad:** Debate (dinámica 7)	GP/GG	30'		X	X	X	X	
	- Fotopalabra (dinámica 8)		30 '		X	X	X	X	
	- Elaboración de un menú a partir de fotos de alimentos (dinámica 9)		50'		X	X	X	X	X
Despedida	"Me ha gustado...	GG	10 '						

(*)La actividad con abuelos y abuelas y la visita al mercado son actividades alternativas que necesitaran más tiempo.

*C: conocimientos, A: afectividad, H: habilidades