

Propuesta de actividades y anexos

GUÍA  **Elige** bueno,
elige **sano**

PARA EXPERTOS

**EN HÁBITOS SALUDABLES
Y CONSUMO RESPONSABLE**

Curso escolar 2018-2019

10ª edición

Propuesta didáctica dirigida a 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria

caprabo 
con  EROSKI



GUÍA PARA EXPERTOS

EN HÁBITOS SALUDABLES Y CONSUMO RESPONSABLE

Curso escolar 2018-2019

10ª edición

Propuesta didáctica dirigida a 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria

Elige bueno,
elige sano



Propuesta de actividades y anexos



INTRODUCCIÓN

Es importante que el alumnado entienda la perspectiva global de la alimentación en torno a la SALUD y EL CONSUMO RESPONSABLE. Para conseguir captar su atención y motivarlos proponemos introducir el tema mediante un vídeo o una noticia sobre alimentación adaptados a la edad del grupo y a sus conocimientos previos. Como sugerencia os facilitamos los siguientes enlaces:

A) <https://www.youtube.com/watch?v=MCKH5xk8X-g&t=181s> (1)

En el siguiente enlace se detallan de forma clara y esquemática los diferentes Objetivos de Desarrollo Sostenible. Es recomendable ir parando el vídeo, objetivo por objetivo, e ir resolviendo dudas y simplificando los conceptos que el/la maestro/a considere oportunos. Una vez finalizado el vídeo podemos lanzar la siguiente pregunta al grupo: **¿de todos los objetivos que hemos visto, cuales están relacionados con la alimentación?**

B) <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY> (2)

Se trata del vídeo 'Una alimentación saludable', de la Fundación Pepsico. En este caso la pregunta a plantear puede ser: ¿Por qué es importante la alimentación?

C) <http://www.oxfamintermon.org/es/editorial/entrevista/se-desperdicia-mas-comida-en-mundo-de-que-podrian-consumir-todas-personas-hambre> (3)

El titular de esta noticia puede ser un buen punto de partida para reflexionar acerca de los valores que hay en torno a la alimentación.

Mediante este "golpe de efecto", el/la maestro/a introducirá el proyecto en clase, animando a los alumnos/as a realizar la actividad. Como alternativa para los alumnos/as de 3º se propone que el maestro haga una buena introducción, simplificando los conceptos al máximo.

Competencias: aprender a aprender; competencias básicas en ciencia; sentido de la iniciativa; competencias sociales.

RETOS PARA FUTUROS EXPERTOS EN HÁBITOS SALUDABLES

A continuación, facilitamos una serie de retos para que el alumnado sedimente los conocimientos adquiridos durante esta primera fase. Para tu comodidad y,

para la tuya comodidad i, por si los quieres imprimir o proyectar, también los encontrarás por separado en los anexos de esta guía.

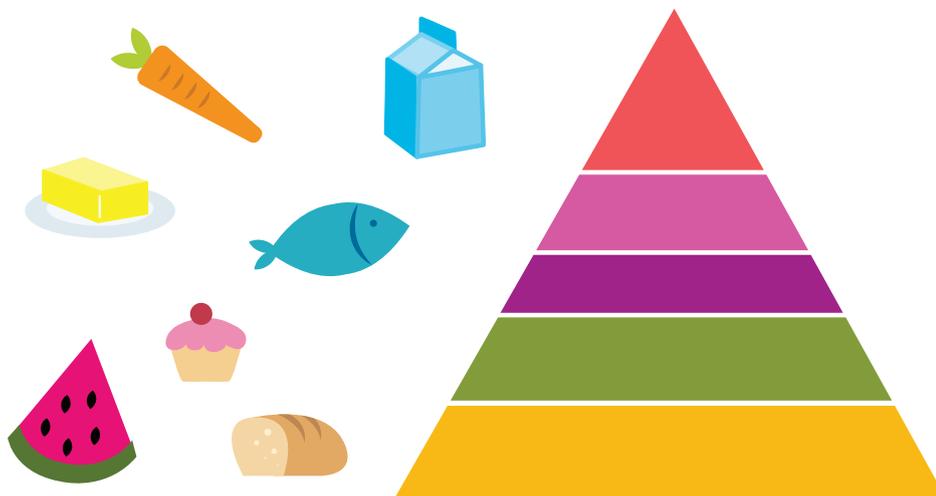
“Si queréis llegar a ser unos buenos **Expertos de Hábitos Saludables** deberéis entrenar muy duro.

¡¡¡Poneos a prueba con los retos que os proponemos!!!”

Reto 1:

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Une con líneas o coloca cada alimento en el lugar de la pirámide alimentaria que le corresponda:



PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva se propone realizarla a través de una tableta u ordenador. En la siguiente página y App se puede recurrir a un juego interactivo que permite situar los alimentos en la pirámide arrastrando con el dedo:

http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html ⁽⁴⁾



Reto 2: HIDRATACIÓN

¿Lo sabes todo sobre la Hidratación? Demuéstralo rellenando los espacios en blanco.

- 1) Nuestro cuerpo está formado por un _____ % de agua.
- 2) Cada día perdemos una media de entre _____ y _____ litros de agua que debemos recuperar.
- 3) La mejor bebida para la comida es _____.
- 4) Para hidratarse bien bebe _____ antes que otras bebidas.
- 5) Cuando practicas una actividad física, lo mejor para beber es _____.

PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva se propone visualizar un vídeo de la Unesco sobre el agua para que los alumnos/as puedan sugerir preguntas nuevas acerca de la importancia de conservar el agua y no derrocharla. El vídeo ayudará, a su vez, a avanzar y profundizar en la temática.

Sirven los 2 primeros vídeos del enlace, hasta el minuto 3:24

<https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o> ⁽⁵⁾ <https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o> ⁽⁵⁾

Reto 3: EL EJERCICIO FÍSICO

Verdadero o falso?

¿Verdadero o falso?

- V / F La actividad física nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad.
- V / F El recreo es para descansar y no para jugar.
- V / F El ejercicio mantiene en forma al corazón y fortalece los músculos y los huesos.
- V / F El ejercicio disminuye la dureza de los huesos.
- V / F La falta de ejercicio hace que los músculos se pongan flojos.

Reto 4:**LA HIGIENE**

El maestro/a asignará una acción a cinco alumnos/as distintos. Cada uno de ellos/as deberá salir y representar la acción con mímica. El resto deberán adivinar cada una de las acciones, y en grupos debatir cual de todas las acciones no es correcta. Las acciones son:

- 1) Lavarte las manos después de jugar y antes de comer.
- 2) Cepillarte los dientes después de cada comida.
- 3) Ducharte al mediodía después de haber comido.
- 4) Enjabonarte bien en la ducha.
- 5) Llevar las uñas siempre limpias.

Reto 5:**EL DESCANSO**

Busca al intruso dentro de este hábito:

- 1) Dormir por la noche para estar activo durante el día.
- 2) Leer antes de acostarse.
- 3) Si haces ejercicio físico durante el día, por la noche estarás cansado y dormirás mejor.
- 4) Acostarte justo después de cenar.
- 5) Darte una ducha relajante por la noche.



Es un buen momento para repasar y consolidar estos contenidos.
Realizaremos los Retos para futuros expertos en consumos responsables.

RETOS PARA FUTUROS EXPERTOS EN CONSUMO RESPONSABLE

Reto 1:

CONSUMO DE PROXIMIDAD

Este reto consiste en organizar en el aula una pequeña cata de productos locales. Se recomiendan que sean frutas o verduras que no requieran ser cocinados. En pequeños grupos de unas 4/5 personas, cada grupo se responsabilizará de traer el alimento asignado, así como de presentarlo al resto de la clase (un auditorio real). La presentación deberá incluir, como mínimo: el nombre del producto, la región donde se encuentra y a qué temporada pertenece. Una vez hecha la presentación, los miembros del grupo darán a probar el alimento a sus compañeros/as.

PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva, el alumnado de 5º y 6º podrá acompañar la presentación de un vídeo o power point preparado por el grupo. También se puede incluir durante la presentación una cata organoléptica, con los ojos cerrados, donde el resto de alumnos/as pueda percibir las características físicas que tiene el producto en general. Como por ejemplo su sabor, textura, olor, color o temperatura.

Reto 2:

ETIQUETADO

El maestro/a mostrará 3 etiquetas de 3 productos diferentes. Y los mismos grupos que en la actividad anterior deberán resolver en 5 minutos las siguientes cuestiones.

¿Qué producto tiene más...	¿Qué producto tiene menos...
azúcares?	azúcares?
sal?	sal?
calorías?	calorías?
grasas?	grasas?
grasas saturadas?	grasas saturadas?



PROPONEMOS...

En futuras sesiones se recomienda realizar un taller de cocina de temporada. La receta será seleccionada por el maestro/a (por ejemplo, una receta de ensalada). Buscaremos productos de proximidad en las verduras y hortalizas que utilicemos (p.ej.: lechuga, cebolla, zanahoria, etc.). Asimismo, para la lectura de las etiquetas buscaremos productos como: maíz, atún, aceitunas y el mismo aceite de oliva. Esta receta se puede simplificar para el alumnado de 3º de Primaria. Podría ser muy interesante que las recetas escogidas reflejen la diversidad cultural del grupo.

Reto 3:

DIETA SOSTENIBLE:

Haz una lista de productos que tengas en casa y cuyo origen sea local o regional.

Apunta en esta lista (insertar una lista) todos los alimentos que tiráis en casa a lo largo de un día entero. ¿Crees que se desperdicia mucha comida en casa? ¿Podrías dar un peso aproximado de los alimentos que se desperdician? ¿Cómo podéis evitarlo? ¿Sabes cuáles son las normas de conservación de alimentos en



Recuerda

- Para conservar mejor los alimentos y evitar derrocharlos mantén la temperatura de la nevera a 5°C o menos y deja espacios entre recipientes para el que llegue el frío.
- En la zona más fría es aconsejable guardar: carne, pescado y mariscos. En las menos frías, yogures, embutidos, alimentos cocinados y conservas. En los cajones inferiores: fruta y hortalizas.



PROPONEMOS...

Para que la actividad sea más atractiva y para que los alumnos/as tomen mayor conciencia de la cantidad de comida que derrochamos se propone presentar una noticia para leerla entre todos y fomentar el pensamiento crítico al respecto. Así, generamos necesidad de saber, mediante un golpe de efecto, en este caso, una noticia.

La noticia puede extraerse de cualquiera de las páginas web siguientes:

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/> ⁽⁶⁾

http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones_cifras.aspx ⁽⁷⁾

ENTRENAMIENTO PARA EXPERTOS

¡Ya casi sois unos expertos en hábitos saludables y consumo responsable!

Para comprobarlo se propone realizar una actividad en el aula donde recapitular los conceptos trabajados. Para ello, se recomienda realizar un test de conocimientos por equipos. Puedes motivar al alumnado planteándolo como un concurso y premiando al grupo que complete el test en menos tiempo.

- 1) ¿Cuántos grupos de alimentos conforman la pirámide de los alimentos?
- 2) Además de la alimentación, ¿qué otros 4 hábitos saludables conoces?
- 3) Indica dos beneficios de los productos locales.
- 4) ¿Qué información podemos encontrar en el etiquetado de un alimento?
- 5) Indica algo que podamos hacer para no malgastar alimentos.

En el caso de los **alumnos de 5.º y 6.º** proponemos hacer preguntas con un mayor nivel de complejidad:

- 1) Nombra cinco alimentos diferentes de cada grupo de alimentos de la pirámide de los alimentos.
- 2) ¿Cuántos hábitos saludables conoces? Explica cada uno de ellos.
- 3) Define qué es un producto local y un producto de temporada. ¿Por qué son aconsejables?
- 4) Escoge 3 productos que consumas habitualmente y compara la información de sus etiquetas.
- 5) ¿Por qué es importante no malgastar alimentos?





Bibliografía

(1) Vídeo realizado por Centro UNESCO del País Vasco - UNESCO Etxea, con apoyo de los Ayuntamientos de Vitoria-Gasteiz y Bilbao, y la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo.

Fuente: Youtube

(2) Vídeo realizado por la Fundación PEPSICO

Fuente: Youtube

(3) Entrevista realizada por Oxfam Intermón

Fuente: <http://www.oxfamintermon.org/>

(4) Aplicación creada por La Junta de Castilla y León

Fuente: <http://www.educa.jcyl.es>

(5) Vídeo "Cuidado del Agua" realizado por la UNESCO

Fuente: Youtube

(6) Página oficial de FAO (Organización de las Naciones Unidas por la Alimentación y la Agricultura)

Fuente: <http://www.fao.org>

(7) Estrategia "Más alimento, menos desperdicio" del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente

Fuente: <http://www.mapama.gob.es>



PÁGINA WEB DEL PROYECTO

En los últimos 10 años, alrededor de 285.000 alumnos han participado en el proyecto Elige Bueno Elige Sano, gracias al cual han aprendido y reforzado de forma práctica la importancia de una alimentación saludable y responsable.

Este año celebramos este gran éxito inaugurando **la nueva página web del proyecto**, con la que queremos continuar facilitando la tarea educativa del profesorado.

Observa todo lo que puede hacer a través de la página web:

Consultar y compartir la información del proyecto fase a fase.

Acceder a las bases legales, consultar el estado del concurso y enterarte de las personas ganadoras de esta edición!

Conocer el impacto del proyecto y consultar fotografías de otras ediciones.

Inicia sesión para descargar los materiales del proyecto.

Resolver tus dudas y disfrutar de un asesoramiento personalizado.

Descargar inmediatamente los materiales educativos del proyecto en cualquier dispositivo.

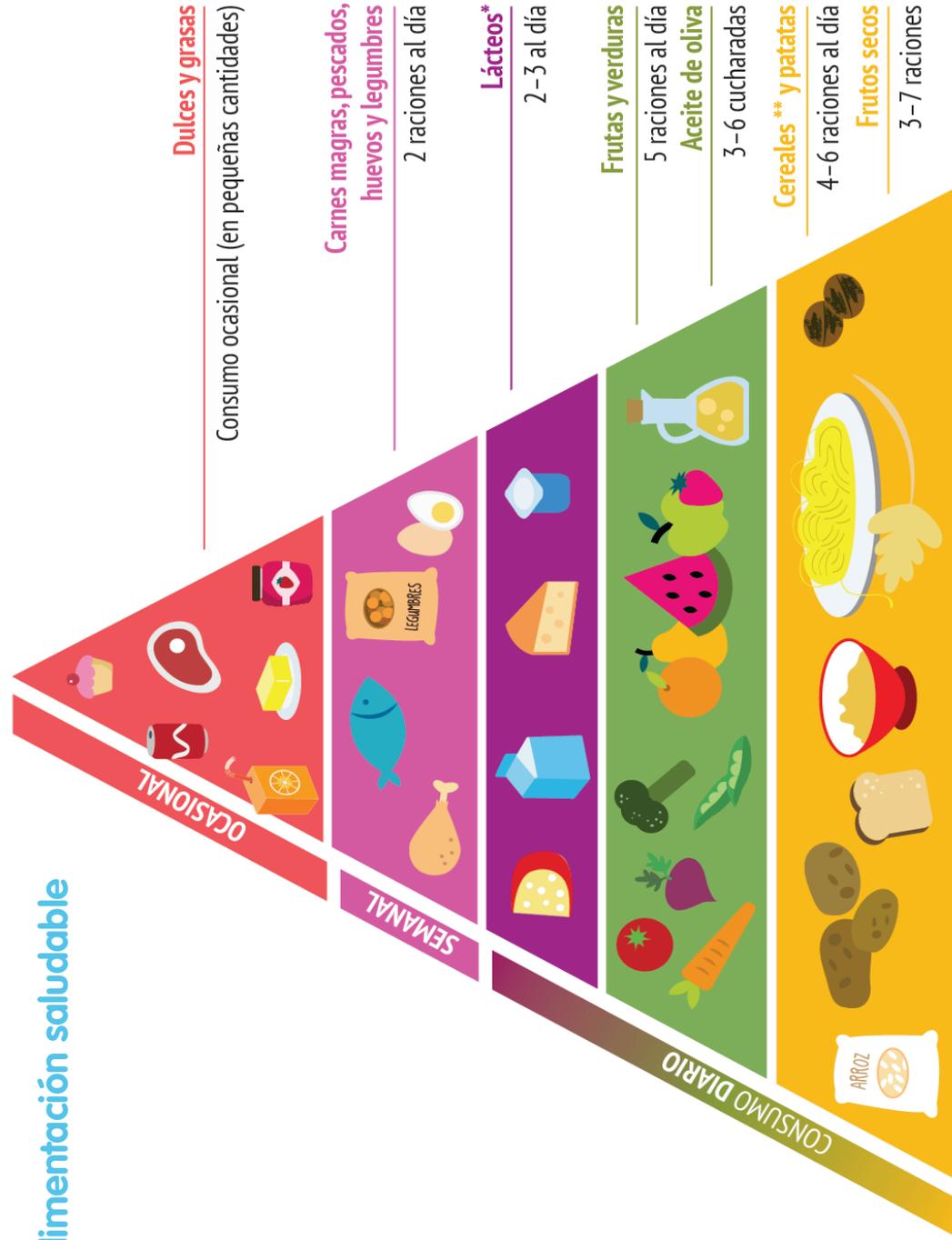
Gestionar fácilmente tu inscripción. Elige tu modalidad de participación:

Visita una tienda Caprabo o trabaja autónomamente en el centro. El proyecto se adapta a tu planificación del curso.

www.triabortriasa.es

[1] Pirámide de la alimentación saludable
 Agencia de salud pública de Cataluña, 2012.

Pirámide de la alimentación saludable



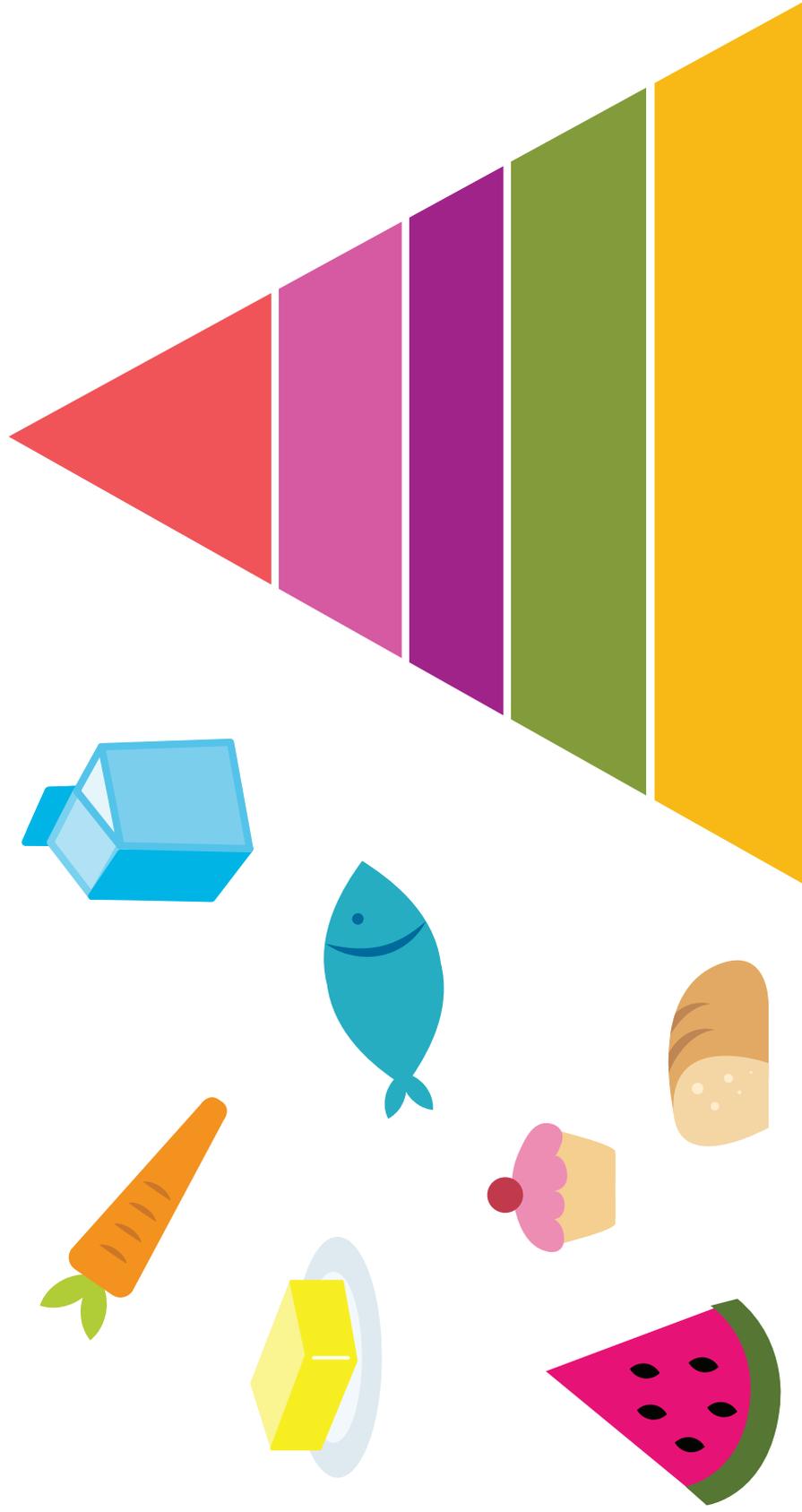
* Preferentemente desnatados o semidesnatados

** Preferentemente integrales

[3] Retos para futuros expertos en hábitos saludables
Reto 1: la pirámide de los alimentos

La Pirámide de los Alimentos

Une con líneas o coloca cada alimento en el lugar de la pirámide alimentaria que le corresponda:



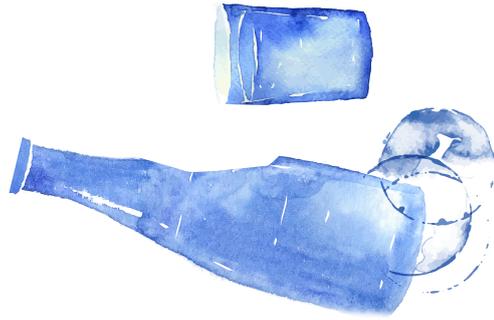
[4] Retos para futuros expertos en hábitos saludables

Reto 2: la hidratación

Hidratación

¿Lo sabes todo sobre la Hidratación? Demuéstralo rellenando los espacios en blanco.

- 1) Nuestro cuerpo está formado por un _____ % de agua.
- 2) Cada día perdemos una media de entre _____ y _____ litros de agua que debemos recuperar.
- 3) La mejor bebida para la comida es _____.
- 4) Para hidratarse bien bebe _____ antes que otras bebidas.
- 5) Cuando practicas una actividad física, lo mejor para beber es _____.



[5] Retos para futuros expertos en hábitos saludables

Reto 3: el ejercicio físico

El ejercicio físico

- V / F La actividad física nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad.
- V / F El recreo es para descansar y no para jugar.
- V / F El ejercicio mantiene en forma al corazón y fortalece los músculos y los huesos.
- V / F El ejercicio disminuye la dureza de los huesos.
- V / F La falta de ejercicio hace que los músculos se pongan flojos.



Anexos

[6] Retos para futuros expertos en hábitos saludables

Reto 4: la higiene

La Higiene

El maestro/a asignará una acción a cinco alumnos/as distintos. Cada uno de ellos/as deberá salir y representar la acción con mímica. El resto deberán adivinar cada una de las acciones, y en grupos debatir cual de todas las acciones no es correcta. Las acciones son:

- 1) Lavarte las manos después de jugar y antes de comer.
- 2) Cepillarte los dientes después de cada comida.
- 3) Ducharte al mediodía después de haber comido.
- 4) Enjabonarte bien en la ducha.
- 5) Llevar las uñas siempre limpias.



[7] Retos para futuros expertos en hábitos saludables
Reto 5: el descanso

El Descanso

Busca al intruso dentro de este hábito:

- 1) Dormir por la noche para estar activo durante el día.
- 2) Leer antes de acostarse.
- 3) Si haces ejercicio físico durante el día, por la noche estarás cansado y dormirás mejor.
- 4) Acostarte justo después de cenar.
- 5) Darte una ducha relajante por la noche.



[8] Retos para futuros expertos en consumo responsable

Reto 1: consumo de proximidad

Consumo de proximidad

Este reto consiste en organizar en el aula una pequeña cata de productos locales. Se recomiendan que sean frutas o verduras que no requieran ser cocinados. En pequeños grupos de unas 4/5 personas, cada grupo se responsabilizará de traer el alimento asignado, así como de presentarlo al resto de la clase (un auditorio real). La presentación deberá incluir, como mínimo: el nombre del producto, la región donde se encuentra y a qué temporada pertenece. Una vez hecha la presentación, los miembros del grupo darán a probar el alimento a sus compañeros/as.



[9] Retos para futuros expertos en consumo responsable
Reto 2: etiquetado

Etiquetado

El maestro/a mostrará 3 etiquetas de 3 productos diferentes.

Y los mismos grupos que en la actividad anterior deberán resolver en 5 minutos las siguientes cuestiones:

¿Qué producto tiene más...	¿Qué producto tiene menos...
azúcares?	azúcares?
sal?	sal?
calorías?	calorías?
grasas?	grasas?
grasas saturadas?	grasas saturadas?

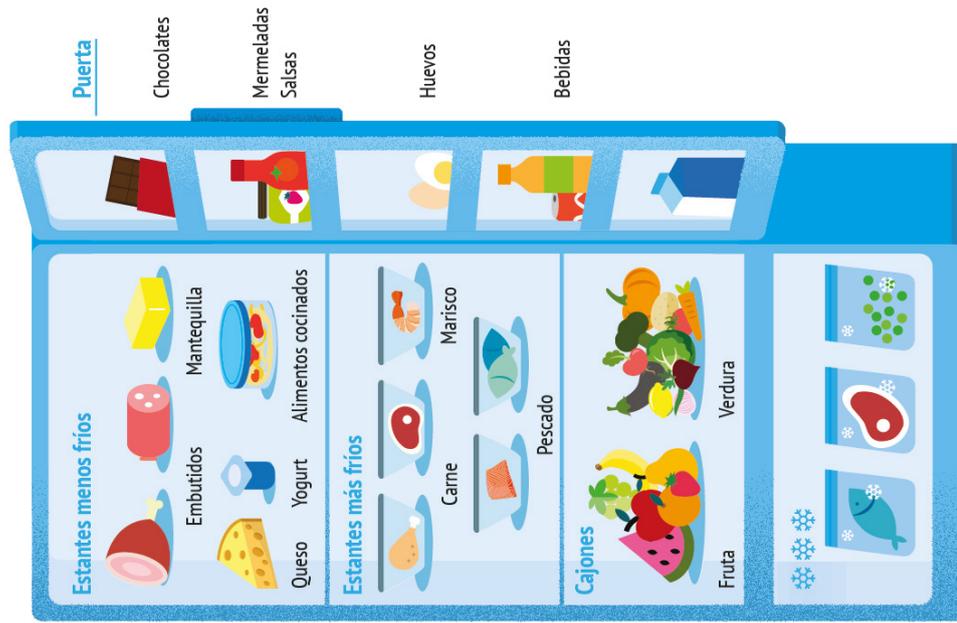


Dieta sostenible:

Haz una lista de productos que tengas en casa y cuyo origen sea local o regional.

Apunta en esta lista (insertar una lista) todos los alimentos que tirarás en casa a lo largo de un día entero.

- ¿Crees que se desperdicia mucha comida en casa?
- ¿Podrías dar un peso aproximado de los alimentos que se desperdician?
- ¿Cómo podéis evitarlo?
- ¿Sabes cuáles son las normas de conservación de alimentos en el frigorífico?



CONCURSO INFANTIL

el SÚPER del FUTURO



QUERIDA FAMILIA,

Estamos encantados de informaros de que la clase de vuestro/a hijo/a participará en el **proyecto educativo Elige bueno, elige sano** que promueve una **alimentación sana y responsable** la reflexión en torno a la importancia de esta en nuestras vidas, tanto en lo que respecta a nuestra salud como a su impacto en el entorno

Tras la actividad realizada en el **supermercado Caprabo**, vuestro/a hijo/a es un/a experto/a en este tema. Por ello, este año **os invitamos a participar en familia en el concurso El Súper del Futuro**.

El objetivo es diseñar un invento que sea útil en los supermercados del futuro y nos ayude a alimentarnos mejor y al cuidado del medio ambiente

Recuerda entregar esta ficha al/a la profesor/a de tu clase o enviarnos tu participación antes del 24 de mayo del 2019 a:

**Concurso El Súper del Futuro.
Equipo Elige bueno, elige sano**

**Calle Pelayo, 32, Principal.
08001. Barcelona.**

Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nosotros: 902 054 371 o al correo eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es

Puedes consultar toda la información del concurso en nuestra web www.eligebuenoeligesano.es

1. Para inspiraros...

Os recomendamos visitar uno de nuestros supermercados y fijaros en todos los elementos que lo conforman: carritos, estanterías, cajas, neveras, bolsas y cestas de la compra, taquillas, pescadería... Pensad cómo se pueden mejorar estos elementos para que sean más prácticos, eficientes y sostenibles. ¿Qué puede evitar el desperdicio de alimentos? ¿Se puede programar un menú saludable teniendo en cuenta tus gustos? ¿Y qué nos decís de algún invento que nos haga disfrutar más de la actividad de la compra? ¡Todo es importante!

2. Una vez realizada esta reflexión, dibuja tu invento y explica su funcionamiento.

En el reverso de esta ficha encontrarás una plantilla donde podrás plasmar tu invento mediante un dibujo, una fotografía o *collage*, y un espacio donde podrás explicarnos para qué sirve y qué lo hace tan maravilloso.

¡SE PREMIARÁN LOS INVENTOS MÁS IMPACTANTES Y CREATIVOS!



LOS PREMIOS

Se establecen dos categorías de participación: 3.º y 4.º de Primaria y 5.º y 6.º de Primaria. En cada categoría habrá un primer y un segundo premio.

- **Primer premio: Una bicicleta eléctrica.**
- **Segundo premio: Un patinete eléctrico de balanceo o 5 entradas para un parque de atracciones .**

Los cuatro inventos ganadores se publicarán en la página web www.eligebuenoeligesano.es

Nombre y apellido del alumno/a:

Centro Educativo:

Curso:

Clase:



Blank area for drawing or writing.

**Estampa aquí tu firma
para registrarla como inventor/a:**



Mi invento se llama...

Cuéntanos para qué sirve, qué problema resuelve o qué situación mejora

Blank area for describing the invention.

Señala la(s) categoría(s) que mejor define(n) para qué es útil tu invento:

- Facilita el proceso de compra en tu supermercado
- Te enseña a alimentarte mejor
- Ayuda a crear un mundo más sostenible



Elige bueno,
elige **sano**



