

# ALIMENTACIÓN E CONSUMO

## Obradoiros:

- Etiquetaxe alimentaria
- Nutrición e dieta equilibrada
- Froitas e verduras
- Alimentos funcionais
- A lista da compra
- Desperdicio alimentario
- Alimentos ecolóxicos
- Alimentos sostibles para o cole

## Descrición dos obradoiros:

### ETIQUETADO ALIMENTARIO

#### Idade recomendada:

Alumnado de ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos

#### Obxectivos:

- Coñecer cales son e en que consisten os elementos mínimos e obrigatorios da etiquetaxe de alimentos
- Identificar distintos tipos de ingredientes e composicións na etiquetaxe.
- Recoñecer diferentes produtos pola súa etiqueta.
- Analizar etiquetas alimentarias de acordo coa normativa vixente.

#### Descrición e actividades:

Descubrimos os contidos mínimos da etiqueta dun produto alimentario facendo o recoñecemento de diferentes produtos, así como a análise dos mesmos.

### NUTRICIÓN E DIETA EQUILIBRADA

#### Idade recomendada:

Alumnado de Ed. Primaria, ESO, Bacharelato, Ciclos Formativos e EE

#### Obxectivos:

- Comprender a diferenza entre alimentos e nutrientes.
- Promover hábitos saudables que fomenten unha dieta sa, variada e equilibrada, fornecendo todos os nutrientes nunha proporción adecuada.
- Analizaremos o prato de Harvard como base para unha correcta alimentación.
- Realizar diferentes menús con cantidades adecuadas de nutrientes.

- Mediante o olfacto e o tacto analizar, descubrir e coñecer distintos alimentos e as súas propiedades.

**Descrición e actividades:**

Empregando dinámicas de traballo conxunto realizamos menús saudables. Por medio de xogos aprendemos a diferenciar os distintos tipos de nutrientes nunha dieta equilibrada.

## FROITAS E VERDURAS

**Idade recomendada:**

Alumnado de Ed. Infantil e Primaria

**Obxectivos:**

- Comprender a diferenza entre alimentos e nutrientes.
- Descubrir os diferentes tipos de alimentos e a importancia das froitas e as verduras.
- Aprender a relación das cores coas vitaminas destes alimentos.

**Descrición e actividades:**

Empregando o conto como base realizamos actividades para aprender a importancia do consumo de froitas e verduras. Por medio de xogos confeccionamos en grupos varias merendas saudables.

Xogando cos sentidos descubrimos diferentes froitas e verduras e agrupamos os alimentos segundo os seus nutrientes.

## ALIMENTOS FUNCIONAIS

**Idade recomendada:**

Alumnado de ESO, Bacharelato y Ciclos Formativos

**Obxectivos:**

- Coñecer e identificar cales son os alimentos funcionais, algunhas das súas características e como debe ser a súa etiquetaxe.
- Descubrir a relación entre o consumo destes alimentos e unha dieta equilibrada.
- Coñecer diferentes enfermidades comúns relacionadas coa alimentación e reflexionar sobre elas.
- Promover o consumo destes alimentos para introducilos nas dietas habituais.

**Descrición e actividades:**

Empregando unha presentación como base explicamos cales son os alimentos funcionais e os beneficios do seu consumo habitual. Con dinámicas e xogos coñecemos distintos trastornos alimenticios frecuentes na actualidade. Por medio de actividades realizamos e analizamos distintos tipos de menús con diferentes alimentos.

**A LISTA DA COMPRA****Idade recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (terceiro ciclo), ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos

**Obxectivos:**

- Adquirir os coñecementos necesarios para realizar unha compra responsable de produtos.
- Aprender a realizar unha compra considerando os valores nutricionais, ingredientes, data de caducidade e o prezo.

**Descrición e actividades:**

Traballamos por medio de actividades e xogos a elaboración de listas da compra e menús equilibrados, tendo en conta criterios ecolóxicos, económicos e nutricionais.

**DESPERDICIO ALIMENTARIO****Idade recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (terceiro ciclo), ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos

**Obxectivos:**

- Adquirir hábitos para evitar o malgaste alimentario, sensibilizando e concienciando ao alumnado na importancia de adquirir boas rutinas.
- Aprender a analizar as causas do desperdicio alimentario.
- Relacionar este desperdicio coa perda de valor ambiental, cultural e económico dos alimentos.

**Descrición e actividades:**

A través de diferentes dinámicas de análise faremos consciente ao alumnado do grao de desperdicio alimentario que se fai diariamente.

Por medio de xogos buscamos solucións prácticas que contribúan a reducir, e mesmo a evitar o desperdicio. Propoñemos solucións ao alcance da nosa man para axudar a minimizar este problema.

## ALIMENTOS ECOLÓXICOS

### **Idade recomendada:**

Alumnado de Ed. Primaria (terceiro ciclo), ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos.

### **Obxectivos:**

- Coñecer os produtos ecolóxicos e formar unha opinión obxectiva destes mediante realización dunha análise comparativa.
- Descubrir o que é un alimento procesado e para que se utilizan eses procesos.
- Traballar as bases dunha alimentación saudable, con pautas que nos permitan organizar o consumo de alimentos completos, sans e económicos.

### **Descrición e actividades:**

Coñecemos o que son produtos ecolóxicos e a normativa que os regula, así como o beneficio do consumo destes produtos comparándoos co resto de alimentos do mercado. Realizamos experimentos sinxelos que nos axudan a coñecer o grao de procesado dos alimentos. Mediante actividades e xogos realizamos menús saudables que teñen en conta a boa alimentación e o impacto económico e ecolóxico.

## ALIMENTOS SOSTIBLES PARA O COLE

### **Idade recomendada:**

Alumnado de Ed. Infantil (3-6) e Primaria (primeiro ciclo)

### **Obxectivos:**

- Concienciar sobre a importancia dunha boa alimentación e dunha vida sa.
- Informar o alumnado sobre a mala alimentación e do prexudicial que é para o noso desenvolvemento.
- Fomentar o coidado do planeta na nosa vida diaria.
- Cambiar con pequenas pautas, hábitos prexudiciais para nós e para o noso planeta.
- Proporcionar información para xerar unha actitude de consumo crítico.

### **Descrición e actividades:**

Mediante xogos e talleres coñecemos alimentos saudables. Realizamos menús semanais de merendas para o colexio que inclúan unha alimentación equilibrada e que sexan respectuosos co medioambiente.