

PROGRAMA A CORUÑA Y EL CONSUMO DE LA OMIC

Alimentación y consumo

Objetivo

Fomentar hábitos de vida saludables y promover un consumo responsable y consciente entre el alumnado, dotándolo de conocimientos y herramientas para interpretar la información alimentaria, planificar sus decisiones de consumo y adoptar conductas sostenibles en su vida diaria.

Descripción

Los talleres del área de Alimentación y Consumo tienen como finalidad desarrollar en el alumnado competencias relacionadas con la educación para la salud, la sostenibilidad y el pensamiento crítico. A través de actividades prácticas y participativas, se abordan aspectos fundamentales como la interpretación del etiquetado alimentario, la planificación de la compra, la alimentación equilibrada y la reducción del desperdicio de alimentos.

Estas actividades están diseñadas para integrarse en el currículo educativo y facilitar al profesorado su inclusión en la programación del centro, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado como persona consumidora informada, crítica y responsable.

1. Etiquetado alimentario

Objetivos:

Este taller tiene como objetivo que el alumnado conozca y comprenda los elementos obligatorios del etiquetado de los productos alimentarios, desarrollando su capacidad para interpretar la información que contienen y utilizarla de forma crítica. Asimismo, se pretende fomentar la toma de decisiones informadas en el ámbito del consumo y promover hábitos de alimentación saludable y responsable.

Información curricular:

Este taller permite al alumnado conocer y comprender la información obligatoria presente en el etiquetado de los productos alimentarios, favoreciendo la interpretación de datos relevantes para la salud y el consumo. Contribuye al desarrollo del pensamiento crítico y a la toma de decisiones informadas, en coherencia con los objetivos curriculares relacionados con la educación para la salud, el consumo responsable y la alfabetización alimentaria, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado analizará etiquetas reales de productos alimentarios, identificando sus elementos obligatorios (ingredientes, alérgenos, valores nutricionales, fechas de caducidad, etc.). A través de actividades prácticas, aprenderá a interpretar esta información y reflexionará sobre su importancia en la toma de decisiones de compra. Como actividad final, podrá diseñar su propia etiqueta con la información exigida por la normativa.

Edad recomendada

Alumnado de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos o adultos

2. Nutrición y dieta equilibrada

Objetivos:

Este taller tiene como objetivo que el alumnado conozca los principios básicos de una alimentación saludable y equilibrada, comprendiendo la diferencia entre alimentos y nutrientes y su función en el organismo. Asimismo, se pretende fomentar hábitos alimentarios adecuados y promover la toma de decisiones responsables relacionadas con la alimentación y la salud.

Información curricular:

Este taller permite al alumnado adquirir conocimientos sobre nutrición y dieta equilibrada, favoreciendo la comprensión de la relación entre alimentación y salud. Contribuye al desarrollo de hábitos de vida saludables y al pensamiento crítico en la elección de alimentos, en coherencia con los objetivos curriculares relacionados con la educación para la salud y el bienestar, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad:

El alumnado aprenderá a diferenciar entre alimentos y nutrientes, conocerá las funciones de los principales nutrientes y analizará la pirámide y la rueda de la alimentación. A través de actividades prácticas, trabajará la elaboración de menús equilibrados y reflexionará sobre sus propios hábitos alimentarios.

Edad recomendada: Alumnado de Educación Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos, adultos

3. Frutas y verduras

Objetivos:

Este taller tiene como objetivo que el alumnado valore la importancia del consumo de frutas y verduras dentro de una alimentación equilibrada, desarrollando hábitos saludables desde edades tempranas. Asimismo, se pretende fomentar una actitud positiva hacia estos alimentos y promover la reflexión sobre los propios hábitos alimentarios.

Información curricular

Este taller permite al alumnado comprender la importancia de una alimentación saludable basada en el consumo de frutas y verduras, favoreciendo la adquisición de hábitos de vida saludables. Contribuye al desarrollo de la educación para la salud y al bienestar del alumnado, en coherencia con los objetivos curriculares relacionados con la alimentación, la salud y la sostenibilidad, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado realizará actividades prácticas orientadas a identificar la importancia de las frutas y verduras en la alimentación diaria. Se analizarán hábitos de consumo y se propondrán dinámicas que fomenten su inclusión en la dieta, promoviendo una alimentación variada y equilibrada.

Edad recomendada

Alumnado de Educación Infantil y Educación Primaria.

4. Alimentos funcionales

Objetivos

Este taller tiene como objetivo que el alumnado conozca qué son los alimentos funcionales y comprenda su relación con la salud y el bienestar. Se pretende desarrollar su capacidad para analizar este tipo de productos de forma crítica, valorando su utilidad real en la alimentación y fomentando decisiones de consumo informadas y responsables.

Información curricular

Este taller permite al alumnado comprender el concepto de alimentos funcionales y su relación con la salud, favoreciendo el análisis crítico de productos alimentarios presentes en el mercado. Contribuye al desarrollo de la educación para la salud y al pensamiento crítico en el ámbito del consumo, en coherencia con los objetivos curriculares relacionados con la alimentación, la salud y el consumo responsable, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado analizará qué son los alimentos funcionales, sus características, su etiquetado y su marco legal. A través de ejemplos reales, reflexionará sobre sus posibles beneficios y realizará comparaciones con otros productos, fomentando una actitud crítica ante las tendencias de consumo y la publicidad asociada a estos alimentos.

Edad recomendada: alumnado de Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos, adultos.

5. La lista de la compra

Objetivos

Este taller tiene como objetivo que el alumnado adquiera habilidades para planificar la compra de forma responsable, desarrollando criterios para seleccionar productos adecuados según necesidades, calidad y precio. Asimismo, se pretende fomentar hábitos de consumo conscientes y reflexivos, promoviendo la organización y la toma de decisiones informadas en el ámbito del consumo.

Información curricular

Este taller permite al alumnado desarrollar hábitos de organización en la planificación de la compra alimentaria, favoreciendo la adopción de una alimentación equilibrada y saludable. Contribuye a la toma de decisiones responsables en relación con los alimentos que se consumen, promoviendo la reflexión sobre la importancia de planificar para mejorar la calidad de la dieta y evitar el desperdicio alimentario.

Se relaciona directamente con los objetivos curriculares vinculados a la educación para la salud, los hábitos de vida saludables y el consumo responsable, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado trabajará la elaboración de listas de la compra a partir de supuestos prácticos, teniendo en cuenta aspectos como necesidades reales, planificación de menús, precio de los productos y fechas de caducidad. Se fomentará la reflexión sobre la importancia de planificar la compra para evitar el desperdicio alimentario, promoviendo un consumo responsable y organizado.

Edad recomendada

Alumnado Educación Primaria y ESO

6. Despilfarro alimentario

Objetivos

Este taller tiene como objetivo que el alumnado comprenda la problemática del desperdicio alimentario y sus impactos sociales, económicos y ambientales. Se pretende fomentar hábitos responsables en el consumo de alimentos, promoviendo conductas que eviten el despilfarro y favorezcan una alimentación más sostenible y consciente.

Información curricular

Este taller permite al alumnado conocer las causas y consecuencias del desperdicio alimentario, favoreciendo la adquisición de hábitos de consumo responsable y sostenible. Contribuye a la reflexión sobre el uso adecuado de los recursos y a la adopción de conductas que promuevan una alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente.

Se relaciona directamente con los objetivos curriculares vinculados a la educación para la salud, la sostenibilidad y la educación ambiental, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado analizará las principales causas del desperdicio alimentario y sus consecuencias a nivel ambiental, social y económico. A través de actividades prácticas, reflexionará sobre sus propios hábitos de consumo y aprenderá estrategias para reducir el despilfarro de alimentos, fomentando un consumo más responsable y sostenible.

Edad recomendada

Alumnado de Educación Primaria, Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos.

7. Alimentos ecológicos

Objetivos

Este taller tiene como objetivo que el alumnado conozca qué son los alimentos ecológicos y comprenda sus características principales, desarrollando una actitud crítica ante su consumo. Asimismo, se pretende fomentar hábitos de alimentación saludables y sostenibles, promoviendo la reflexión sobre el impacto ambiental y social de las decisiones de consumo.

Información curricular

Este taller permite al alumnado comprender las diferencias entre productos ecológicos y convencionales, favoreciendo la adquisición de hábitos de consumo responsables y sostenibles. Contribuye al desarrollo del pensamiento crítico en relación con la elección de alimentos, así como a la concienciación sobre el impacto ambiental del consumo.

Se relaciona directamente con los objetivos curriculares vinculados a la educación para la salud, la sostenibilidad y la educación ambiental, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado analizará las características de los alimentos ecológicos, su etiquetado y sus diferencias respecto a los productos convencionales. A través de actividades prácticas y comparativas, reflexionará sobre sus ventajas e inconvenientes, así como sobre su impacto en la salud y el medio ambiente, fomentando un consumo más consciente y responsable.

Edad recomendada: alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria, Eso, Bachillerato y Ciclos Formativos.

8. Alimentos sostenibles para el cole

Objetivos

Este taller tiene como objetivo que el alumnado comprenda la importancia de una alimentación saludable y sostenible en el entorno escolar, desarrollando hábitos responsables en el consumo diario. Asimismo, se pretende fomentar la adopción de prácticas alimentarias equilibradas y sostenibles, promoviendo la reflexión sobre las decisiones que se toman en la alimentación cotidiana.

Información curricular

Este taller permite al alumnado adquirir hábitos de alimentación saludable y sostenible adaptados al entorno escolar, favoreciendo la reflexión sobre la elección de alimentos y su impacto en la salud y el medio ambiente. Contribuye al desarrollo de la educación para la salud y la sostenibilidad, promoviendo conductas responsables en el consumo diario.

Se relaciona directamente con los objetivos curriculares vinculados a la educación para la salud, los hábitos de vida saludables y la educación ambiental, así como con el desarrollo de las competencias clave del alumnado.

Además, facilita su integración como actividad complementaria en la programación del centro, al estar directamente vinculado con contenidos curriculares y competencias clave.

Descripción de la actividad

El alumnado trabajará propuestas prácticas orientadas a mejorar la alimentación en el entorno escolar, analizando opciones de almuerzos y meriendas saludables y sostenibles. A través de actividades participativas, reflexionará sobre sus hábitos alimentarios y aprenderá alternativas que favorezcan una alimentación equilibrada, variada y respetuosa con el medio ambiente.

Edad recomendada: alumnado de Educación infantil y primaria

PROGRAMA A CORUÑA E O CONSUMO DA OMIC

Alimentación e consumo

Obxectivo

Promover hábitos de vida saudables e fomentar un consumo responsable e consciente no alumnado, proporcionándolle coñecementos e ferramentas para interpretar a información alimentaria, planificar as súas decisións de consumo e adoptar condutas sostibles na súa vida diaria.

Descrición

Os obradoiros da área de Alimentación e Consumo teñen como finalidade desenvolver no alumnado competencias relacionadas coa educación para a saúde, a sustentabilidade e o pensamento crítico. A través de actividades prácticas e participativas, trabállanse aspectos fundamentais como a interpretación da etiquetaxe alimentaria, a planificación da compra, a alimentación equilibrada e a redución do desperdicio alimentario.

Estas actividades están deseñadas para integrarse no currículo educativo e facilitar ao profesorado a súa inclusión na programación do centro, contribuíndo ao desenvolvemento integral do alumnado como persoa consumidora informada, crítica e responsable.

1. Etiquetaxe alimentaria

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado coñeza e comprenda os elementos obrigatorios da etiquetaxe dos produtos alimentarios, desenvolvendo a súa capacidade para interpretar a información que conteñen e empregala de forma crítica. Así mesmo, preténdese fomentar a toma de decisións informadas no ámbito do consumo e promover hábitos de alimentación saudable e responsable.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado coñecer e comprender a información obrigatoria presente na etiquetaxe dos produtos alimentarios, favorecendo a interpretación de datos relevantes para a saúde e o consumo. Contribúe ao desenvolvemento do pensamento crítico e á toma de decisións informadas, en coherencia cos obxectivos curriculares relacionados coa educación para a saúde, o consumo responsable e a alfabetización alimentaria, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado analizará etiquetas reais de produtos alimentarios, identificando os seus elementos obrigatorios (ingredientes, alérxenos, valores nutricionais, datas de caducidade, etc.). A través de actividades prácticas, aprenderá a interpretar esta información e reflexionará sobre a súa importancia na toma de decisións de compra. Como actividade final, poderá deseñar a súa propia etiqueta coa información esixida pola normativa.

Idade recomendada

Alumnado de ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos ou persoas adultas

2. Nutrición e dieta equilibrada

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado coñeza os principios básicos dunha alimentación saudable e equilibrada, comprendendo a diferenza entre alimentos e nutrientes e a súa función no organismo. Así mesmo, preténdese fomentar hábitos alimentarios axeitados e promover a toma de decisións responsables relacionadas coa alimentación e a saúde.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado adquirir coñecementos sobre nutrición e dieta equilibrada, favorecendo a comprensión da relación entre alimentación e saúde. Contribúe ao desenvolvemento de hábitos de vida saudables e ao pensamento crítico na elección de alimentos, en coherencia cos obxectivos curriculares relacionados coa educación para a saúde e o benestar, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado aprenderá a diferenciar entre alimentos e nutrientes, coñecerá as funcións dos principais nutrientes e analizará a pirámide e a roda da alimentación. A través de actividades prácticas, traballará a elaboración de menús equilibrados e reflexionará sobre os seus propios hábitos alimentarios.

Idade recomendada

Alumnado de Educación Infantil, Primaria, ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos, adultos

3. Froitas e verduras

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado valore a importancia do consumo de froitas e verduras dentro dunha alimentación equilibrada, desenvolvendo hábitos saudables desde idades temperás. Así mesmo, preténdese fomentar unha actitude positiva cara a estes alimentos e promover a reflexión sobre os propios hábitos alimentarios.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado comprender a importancia dunha alimentación saudable baseada no consumo de froitas e verduras, favorecendo a adquisición de hábitos de vida saudables. Contribúe ao desenvolvemento da educación para a saúde e ao benestar do alumnado, en coherencia cos obxectivos curriculares relacionados coa alimentación, a saúde e a sustentabilidade, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado. Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado realizará actividades prácticas orientadas a identificar a importancia das froitas e verduras na alimentación diaria. Analizaranse hábitos de consumo e proporanse dinámicas que fomenten a súa inclusión na dieta, promovendo unha alimentación variada e equilibrada.

Idade recomendada

Alumnado de Educación Infantil e Educación Primaria.

4. Alimentos funcionais

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado coñeza que son os alimentos funcionais e comprenda a súa relación coa saúde e o benestar. Preténdese desenvolver a súa capacidade para analizar este tipo de produtos de forma crítica, valorando a súa utilidade real na alimentación e fomentando decisións de consumo informadas e responsables.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado comprender o concepto de alimentos funcionais e a súa relación coa saúde, favorecendo a análise crítica de produtos alimentarios presentes no mercado. Contribúe ao desenvolvemento da educación para a saúde e ao pensamento crítico no ámbito do consumo, en coherencia cos obxectivos curriculares relacionados coa alimentación, a saúde e o consumo responsable, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Idade recomendada

ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos.

5. A lista da compra**Obxectivos**

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado adquira habilidades para planificar a compra de forma responsable, desenvolvendo criterios para seleccionar produtos axeitados segundo as necesidades, a calidade e o prezo. Así mesmo, preténdese fomentar hábitos de consumo conscientes e reflexivos, promovendo a organización e a toma de decisións informadas no ámbito do consumo.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado desenvolver hábitos de organización na planificación da compra alimentaria, favorecendo a adopción dunha alimentación equilibrada e saudable. Contribúe á toma de decisións responsables en relación cos alimentos que se consumen, promovendo a reflexión sobre a importancia de planificar para mellorar a calidade da dieta e evitar o desperdicio alimentario.

Relaciónase directamente cos obxectivos curriculares vinculados á educación para a saúde, aos hábitos de vida saudables e ao consumo responsable, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado traballará a elaboración de listas da compra a partir de supostos prácticos, tendo en conta aspectos como as necesidades reais, a planificación de menús, o prezo dos produtos e as datas de caducidade. Fomentarase a reflexión sobre a importancia de planificar a compra para evitar o desperdicio alimentario, promovendo un consumo responsable e organizado.

Idade recomendada: alumnado Educación Primaria e ESO.

6. Malgasto alimentario**Obxectivos**

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado comprenda a problemática do desperdicio alimentario e os seus impactos sociais, económicos e ambientais. Preténdese fomentar hábitos responsables no consumo de alimentos, promovendo condutas que eviten o despilfarro e favorezan unha alimentación máis sostible e consciente.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado coñecer as causas e consecuencias do desperdicio alimentario, favorecendo a adquisición de hábitos de consumo responsable e sostible. Contribúe á reflexión sobre o uso axeitado dos recursos e á adopción de condutas que promovan unha alimentación saudable e respectuosa co medio ambiente.

Relaciónase directamente cos obxectivos curriculares vinculados á educación para a saúde, a sustentabilidade e a educación ambiental, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado analizará as principais causas do desperdicio alimentario e as súas consecuencias a nivel ambiental, social e económico. A través de actividades prácticas, reflexionará sobre os seus propios hábitos de consumo e aprenderá estratexias para reducir o despilfarro de alimentos, fomentando un consumo máis responsable e sostible.

Idade recomendada

Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e Ciclos Formativos.

7. Alimentos ecolóxicos

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado coñeza que son os alimentos ecolóxicos e comprenda as súas características principais, desenvolvendo unha actitude crítica ante o seu consumo. Así mesmo, preténdese fomentar hábitos de alimentación saudable e sostible, promovendo a reflexión sobre o impacto ambiental e social das decisións de consumo.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado comprender as diferenzas entre produtos ecolóxicos e convencionais, favorecendo a adquisición de hábitos de consumo responsable e sostible. Contribúe ao desenvolvemento do pensamento crítico na elección de alimentos, así como á concienciación sobre o impacto ambiental do consumo.

Relaciónase directamente cos obxectivos curriculares vinculados á educación para a saúde, a sustentabilidade e a educación ambiental, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado analizará as características dos alimentos ecolóxicos, a súa etiquetaxe e as diferenzas respecto aos produtos convencionais. A través de actividades prácticas e comparativas, reflexionará sobre as súas vantaxes e inconvenientes, así como sobre o seu impacto na saúde e no medio ambiente, fomentando un consumo máis consciente e responsable.

Idade recomendada

Alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria, Iso, Bacharelato e Ciclos Formativos.

8. Alimentos sostibles para o cole

Obxectivos

Este obradoiro ten como obxectivo que o alumnado comprenda a importancia dunha alimentación saudable e sostible no entorno escolar, desenvolvendo hábitos responsables no consumo diario. Así mesmo, preténdese fomentar a adopción de prácticas alimentarias equilibradas e sostibles, promovendo a reflexión sobre as decisións que se toman na alimentación cotiá.

Información curricular

Este obradoiro permite ao alumnado adquirir hábitos de alimentación saudable e sostible adaptados ao entorno escolar, favorecendo a reflexión sobre a elección de alimentos e o seu impacto na saúde e no medio ambiente. Contribúe ao desenvolvemento da educación para a saúde e a sustentabilidade, promovendo condutas responsables no consumo diario.

Relaciónase directamente cos obxectivos curriculares vinculados á educación para a saúde, aos hábitos de vida saudables e á educación ambiental, así como co desenvolvemento das competencias clave do alumnado.

Ademais, facilita a súa integración como actividade complementaria na programación do centro, ao estar directamente vinculado cos contidos curriculares e as competencias clave.

Descrición da actividade

O alumnado traballará propostas prácticas orientadas a mellorar a alimentación no entorno escolar, analizando opcións de almorzos e merendas saudables e sostibles. A través de actividades participativas, reflexionará sobre os seus hábitos alimentarios e aprenderá alternativas que favorezan unha alimentación equilibrada, variada e respectuosa co medio ambiente.

Idade recomendada

Alumnado de Educación infantil e primaria