



Aprendiendo hábitos saludables

ESTAMOS DE CAMPAÑA #yocomosano #sanoyrico	
Etapa / ciclo	3º y 4º E.S.O
Materias:	<ul style="list-style-type: none">- Educación Física- Competencia Digital- Ciencias Naturales- Lengua Extranjera – Francés- Lengua Extranjera – Inglés- Tutoría
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Promocionar y promover hábitos de vida saludables en el ámbito escolar en la transición entre la infancia y la adolescencia.- Conocer en qué es la comida real y cuál es la base de una dieta sana.- Descubrir alternativas a la comida ultraprocesada.- Promocionar la alimentación sana y rica.- Sensibilizar al entorno más cercano para la adopción de hábitos de alimentación saludable.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none">1. Comida real https://realfooding.com/queescomidareal/2. Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).3. Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).
Actividades	<p>1. Diseñamos nuestra campaña.</p> <p>El objetivo de la campaña es, por una parte, concienciar al alumnado de los efectos positivos de esta alimentación y de los efectos negativos de basar la alimentación en productos ultraprocesados y, por otro, concienciar al entorno más cercano (familiares, centro educativo, amigos...) de las bondades de la dieta basada en comida real.</p> <p>Antes de comenzar los alumnos deberán trabajar con el contenido del punto 1 para conocer qué es la comida real y qué son los ultraprocesados.</p> <p>Una vez que tiene la base teórica deberán planificar una campaña de promoción en las redes sociales (Facebook, twitter, instagram) para subir fotos con la comida real hecha por ellos o en sus casas con los hastags que decidan (se proponen algunos en el título de la actividad). (120 min aprox)</p> <p>2. Estamos de campaña.</p> <p>Finalizado el diseño de la campaña el alumnado tiene que promocionar a través de las redes sociales la comida real, subiendo fotos de la comida real (pueden encontrar ejemplos en las cuentas de instagram de @carlosriosq</p>





Aprendiendo hábitos saludables

@gu_nutricion @midietacojea), etiquetando a conocidos, familiares y amigos y usando los hastags seleccionados. La duración de la campaña se decide entre el docente y el alumnado.

3. Analizamos el impacto de nuestra acción.

Una vez finalizada la campaña (o sin finalizar, si se ha diseñado como algo permanente en el centro educativo) se reflexiona sobre los cambios que el alumnado ha percibido desde que se puso en marcha y las posibles mejoras que se pudieran hacer en futuras ediciones.

- En nuestra vida ¿qué ha cambiado? ¿qué has aprendido? ¿qué impacto ha tenido en tu manera de comer? ¿en tu salud?
- En nuestro entorno próximo ¿cómo ha reaccionado tu familia, amigos...? ¿crees que ha sido positivo? ¿qué impacto crees que ha tenido? (60 min)

Temporalización orientativa

3 sesiones de una hora de duración

Metodología

- El diseño de la campaña se puede organizar en grupos de trabajo pequeños (4-5 personas), cada grupo se puede encargar de un aspecto de la campaña (objetivos, difusión, duración...)
- En las actividades que impliquen debate o discusión se organizará primero en grupo y luego en común para que toda la clase conozca la opinión/conclusiones de cada grupo.

Espacios

- Aula ordinaria.
- Aula Informática.

Evaluación

- Conclusiones sobre el impacto de la campaña.

