



## Aprendiendo hábitos saludables

VIDAS AZUCARADAS	
Etapa / ciclo	5º, 6º DE PRIMARIA Y 1º y 2º E.S.O
Materias:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educación Física</li><li>- Competencia Digital</li><li>- Ciencias Naturales</li><li>- Lengua Extranjera – Francés</li><li>- Lengua Extranjera – Inglés</li><li>- Tutoría</li></ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promocionar y promover hábitos de vida saludables en el ámbito escolar en la transición entre la infancia y la adolescencia.</li><li>- Conocer la cantidad de azúcar de los alimentos de consumo diario.</li><li>- Saber cuáles son las recomendaciones de consumo de azúcar para la infancia-adolescencia.</li><li>- Planificar alternativas al consumo de los productos con más cantidad de azúcar.</li></ul>
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Recomendaciones OMS sobre consumo de azúcar en adultos y niños aquí: <a href="http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf?ua=1">http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf?ua=1</a></li><li>2. Azúcar libre <a href="http://www.sinazucar.org/azucar-libre/">http://www.sinazucar.org/azucar-libre/</a></li><li>3. Cantidad de azúcar contenida en productos de consumo habitual <a href="http://www.sinazucar.org/">http://www.sinazucar.org/</a></li><li>4. Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).</li><li>5. Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).</li></ol>
Actividades	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Medimos el azúcar: Los alumnos seleccionan con la guía del/la docente alimentos que consumen habitualmente como por ejemplo: zumo envasado, cacao instantáneo , galletas de desayuno, cereales de desayuno, crema de cacao con avellanas para untar, se pueden consultar los alimentos en la página web del contenido 3. Teniendo en cuenta que 4 gramos de azúcar equivalen a un terrón de azúcar, calcular, según los gramos de azúcares que figuren en las etiquetas de los alimentos seleccionados, el número de terrones y gramos que tomamos cada vez que consumimos esos alimentos y compararlo con las recomendaciones de la OMS según nuestra edad (120 min).</li><li>2. Hacer un mural con las fotos de los alimentos seleccionados y al lado el número de terrones de azúcar que contienen (60 min).</li><li>3. Conclusiones y cambios: Analizar si cumplimos con las recomendaciones de la OMS y si no es así qué cambios podemos introducir en nuestra alimentación, sustituir algunos alimentos por otros (60 min).</li></ol>
Temporalización orientativa	



### Aprendiendo hábitos saludables

4 sesiones de una hora de duración
Metodología <ul style="list-style-type: none"><li>- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Cada uno de los componentes desempeñarán diferentes roles: director/a, escribano/a, policía ortográfico, evaluador/a...</li><li>- 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.</li></ul>
Espacios <ul style="list-style-type: none"><li>- Aula ordinaria.</li><li>- Aula Informática.</li></ul>
Evaluación <ul style="list-style-type: none"><li>- Prueba en la que se le pide a los alumnos que sustituyan ciertos alimentos azucarados por otros (Anexo 1)</li></ul>

#### ANEXOS

##### Anexo 1.

Por qué otro alimento saludable podríamos sustituir...	OPCIÓN SALUDABLE
Un vaso de cacao instantáneo soluble	
Una pizza precocinada	
Un zumo envasado de frutas	
Un bollo industrial	
Cereales azucarados	
Crema de cacao con avellanas para untar	
Yogur azucarado	