



## Aprendiendo hábitos saludables

AN ALIEN IN MY CLASSROOM
Etapa / ciclo 1º y 2º de E.S.O
Materias: <ul style="list-style-type: none"><li>- Educación física</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.<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprender en qué consiste una alimentación saludable.</li></ul></li><li>- Divulgar entre nuestros iguales y familiares los beneficios de un estilo de vida saludable.</li></ul>
Contenidos <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pirámide de la alimentación saludable y sostenible <a href="http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/">http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/</a></li><li>2. Materiales gratuitos sobre alimentación saludable (e-books, infografías, etc...)</li><li>3. Ingredientes que tienen los productos más consumidos por los jóvenes (colacao, zumos envasados, nocilla, pizzas, yatekomo...) Ver Anexos 1, 2, 3, 4 y 5.<ol style="list-style-type: none"><li>4. Recetas saludables de nocilla, yatekomo, pizza, lasaña, etc...<ol style="list-style-type: none"><li>a. Receta nutella saludable <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLiPOK5wU60">https://www.youtube.com/watch?v=NLiPOK5wU60</a> <a href="http://juanllorca.com/Recetas/nutella-sin-azucar-version-1/">http://juanllorca.com/Recetas/nutella-sin-azucar-version-1/</a></li><li>b. Receta yatekomo saludable en anexo 7</li><li>c. Ideas pizza saludable <a href="https://www.vitonica.com/recetas-saludables/pizzas-saludables-y-hechas-en-casa-los-mejores-consejos-para-prepararlas">https://www.vitonica.com/recetas-saludables/pizzas-saludables-y-hechas-en-casa-los-mejores-consejos-para-prepararlas</a></li></ol></li></ol></li><li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).</li><li>- Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).</li></ol>
Actividades <p>Imagina que ha llegado a tu clase un alumno/a nuevo/a. Hasta aquí nada fuera de lo habitual excepto porque esta persona nueva viene de otro planeta. Ha aprendido nuestro idioma pero no conoce nada sobre cómo vivimos, nuestros hábitos, rutinas, etc...</p> <p>Tu misión es la de transmitirle qué es una alimentación sana y darle orientaciones para que pueda empezar a alimentarse de manera saludable, viva muchos años y pueda librarse de</p>



## Aprendiendo hábitos saludables

enfermedades largas y dolorosas disfrutando de una vida llena de energía.

Tú eres el profesor/a, su mentor/a y antes debe conocer qué significa comer de manera saludable, qué alimentos debe incluir en su dieta y cómo los puede cocinar y combinar para que le resulten atractivos. Sin duda, enseñar a este nuevo/a compañero/a es un reto muy duro, casi tan duro como el que tienen todos/as los/as profesores/as cada día. Debes prepararte muy bien para ser *“the best teacher of aliens ever seen”*.

*Quizá nunca venga un alien a tu clase pero siempre vas a encontrar gente que no sepa nada sobre alimentación saludable y a la que puedas ayudar alguna vez.*

Temporalización orientativa

Tres sesiones de una hora de duración

Metodología

- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Todo el trabajo debe estar supervisado por el/la docente.

Espacios

- Aula ordinaria.
- Aula Informática.

Evaluación

- Selección del mejor material por parte del profesor