



## Aprendiendo hábitos saludables

| CELEBRACIONES SALUDABLES    |  |
|-----------------------------|--|
| Etapa / ciclo               | Cualquier curso/ciclo  |
| Materias:                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ciencias Naturales</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>- 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 en las celebraciones infantiles/juveniles.</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. Consejos para una fiesta saludable <a href="https://www.midietacojea.com/2012/08/22/consejos-para-una-fiesta-saludable-por-que-comemos-mal-en-nuestras-celebraciones/">https://www.midietacojea.com/2012/08/22/consejos-para-una-fiesta-saludable-por-que-comemos-mal-en-nuestras-celebraciones/</a></li></ol> |
| Actividades                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hacemos un listado con los productos que habitualmente se encuentran en las celebraciones infantiles y/o juveniles (15 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 (50 min).</li><li>3. Añadir en el mural una columna al lado con las alternativas a esos productos para configurar una celebración saludable. (50 min)</li><li>4. Poner esa información en un lugar visible del centro educativo e incluso diseñar folletos para mandarlos a cada familia</li></ol>  |
| Temporalización orientativa | 2 sesiones de 1 hora.  |
| Metodología                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Cada uno de los componentes</li></ul>   |





### Aprendiendo hábitos saludables

- desempeñarán diferentes roles: director/a, escribano/a, policía ortográfico, evaluador/a...
- 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.

#### Evaluación

- Prueba en la que se le pide a los alumnos que sustituyan ciertos alimentos azucarados presentes en las celebraciones por otros.