



Aprendiendo hábitos saludables

FOOD DETECTIVE

| |
|--|
| Etapa / ciclo |
| A partir de 4º de primaria y hasta 2º de ESO |
| 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 qué es la comida real y qué son los alimentos ultraprocesados.- Distinguir entre alimentos procesados buenos y malos para la salud. |
| Contenidos |
| <ul style="list-style-type: none">- Comida real y comida ultraprocesada.<ul style="list-style-type: none">• Qué es comida real: http://realfooding.com/quescomidareal/• ¿Estoy comiendo comida real o ultraprocesada? http://realfooding.com/reto-comida-real/algorithm-001-min/- Los peores 15 ultraprocesados https://twitter.com/nutri_rivers/status/915313495884877824?lang=es- Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).- Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine). |
| Actividades |
| <ol style="list-style-type: none">1. Comida real vs. Alimentos ultraprocesados. El/la docente guiará al grupo para que descubran qué características tiene la comida real con ejemplos y qué son los alimentos ultraprocesados. Para ello se podrán utilizar las dos infografías incluidas en el apartado de contenidos. Además deberán buscar información sobre los efectos que el consumo de estos últimos tienen en la salud (90 min).2. Fake food detector: Alimentos reales y “fakelimentos” (ultraprocesados). Clasificar en clase alimentos reales y alimentos ultraprocesados utilizando fotos y pegándolas en cartulinas (60 min).3. ¡Que a mí no me engañan!: Nos hacemos expertos en calidad alimentaria. Esta actividad consiste en una visita a un supermercado para buscar (con la lupa) en cada sección los alimentos que sí sean saludables y que cumplan con las características de comida real. Los alumnos deberán anotar en el modelo de ficha (tabla 1) qué alimentos de cada sección merece la pena comprar por su composición. Terminar la actividad con una reflexión grupal y un análisis haciendo preguntas como: ¿habéis encontrado algún producto ultraprocesado que merezca la pena comprar? ¿Por qué? (90 min). |





Aprendiendo hábitos saludables

| |
|---|
| Temporalización orientativa Tres sesiones de una hora de duración |
| Metodología - Las sesiones se organizarán en grupos formados por 4-5 personas. |
| Espacios - Aula ordinaria. - Aula Informática. |
| Evaluación - Corrección de la hoja de análisis de los alimentos en Anexo 1. |

ANEXOS:

Anexo 1.

Tabla 1: Plantilla para el análisis de los alimentos.

| SECCIÓN: | | | |
|----------|--------------|----------------|---------------|
| ALIMENTO | INGREDIENTES | ¿ES SALUDABLE? | OBSERVACIONES |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |