



Aprendiendo hábitos saludables

PYRAMID BUILDERS CONSTRUCTORES DE PIRÁMIDES	
Etapa / ciclo	3 ^{er} ciclo Primaria (4 ^o y 5 ^o Primaria)
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.- Tomar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable como protectora y potenciadora de la salud.- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.- Saber elegir los alimentos de cada grupo alimentario que son beneficiosos para la salud.- Saber qué es la comida real y la comida ultraprocesada.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none">1. Pirámide nutricional española (SENC, 2015) https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/2. Análisis de la pirámide española http://www.abc.es/familia/supersanos/abci-piramide-alimenticia-desproposito-arriba-abajo-201610160123_noticia.html3. Pirámide alimenticia (Belga o Australiana) puedes encontrarlas en:<ol style="list-style-type: none">a. http://www.dieteticasinpatrocinadores.org/2017/07/piramide-australia/b. http://juanrevenga.com/2017/10/una-nueva-y-buena-forma-de-reinterpretar-una-piramide-de-los-alimentos/4. Plato saludable (proporciones) disponible en: https://www.nutt.es/plato-saludable/ También en Anexo 2.5. Comida real y comida ultraprocesada.6. Qué es comida real: http://realfooding.com/queescomidareal/7. ¿Estoy comiendo comida real o ultraprocesada? http://realfooding.com/reto-comida-real/algorithm-001-min/8. Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (healthy eating topic).9. Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (alimentation saine).



Aprendiendo hábitos saludables

Actividades <ol style="list-style-type: none">1. Pyramid builders: Construimos la mejor pirámide de alimentación. Análisis crítico de la pirámide alimenticia española comparándola con la belga o australiana. Analizar los “escalones” de cada pirámide y repasar los alimentos que se incluyen en cada una. El/la docente puede utilizar los contenidos 1, 2 y 3 para ello (30 min). En grupos de 4-5 alumnos y utilizando como ejemplo las dos pirámides de alimentación pedir a los niños que construyan la suya propia, usando lo mejor de cada una (60 min) Al final de la actividad se elegirá la pirámide mejor construida y se pegará en un lugar privilegiado de la clase y a la vista de todos para usarla como referencia.2. ¿Qué y cuánto debo comer? Una vez que sabemos los alimentos que debemos incluir con mayor y menor frecuencia en nuestra alimentación vamos a aprender cómo distribuirlos en cada comida utilizando como referencia el contenido 4. Los niños tendrán que construir el plato saludable utilizando para ello pegatinas de los alimentos y pegándolas en la ficha de un plato vacío (Anexo I). (30 min)3. ¿Qué es la comida real y la comida ultraprocesada? Utilizar los contenidos 5, 6 y 7 como base para enseñar a la clase las diferencias entre estos dos grupos de alimentos. (60 min)
Temporalización orientativa <p>Tres sesiones de una hora de duración</p>
Metodología <ul style="list-style-type: none">- 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... y todos participan en la elaboración de la actividad.
Espacios <ul style="list-style-type: none">- Aula ordinaria.- Aula Informática.
Evaluación <ul style="list-style-type: none">- Valoración del plato saludable y la pirámide construida.