WhatsApp
¿Tienes dudas?
635 42 44 20

TALLER DE NUTRICIÓN

Conociendo a nuestros amigos "Los Alimentos"

Los Alimentos, son para muchos de nosotros unos grandes desconocidos, sólo sabiendo algunas de sus propiedades, nuestra salud y aspecto físico pueden mejorar considerablemente.

openciencias
APRENDER ES DIVERTIDO

openciencias pretende concienciar y dar una valiosa información para que niños y adolescentes mejoren sus hábitos alimenticios.

La información y recursos en los que nos apoyamos vienen de la mano de NAOS.

> NAOS es un proyecto de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad. **Una estrategia de salud que promueve una alimentación saludable junto con la práctica de la actividad física**, para invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad, mediante el desarrollo de acciones o intervenciones, en base a la evidencia científica en todos los ámbitos y con todos los sectores (públicos y privados) de la sociedad.
>
> En este enlace podemos tener una acceso completo a esta información y recursos.
> http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.shtml

El taller se ofrece como actividad transversal a las materias que diariamente se imparten en clase, tiene una duración aproximada de una hora, aunque el programa se puede adaptar a las necesidades del centro y el alumnado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD

- Conocer el concepto de "nutriente" y sus funciones.
- Conocer la cantidad adecuada de nutrientes que debemos ingerir.
- Conocer los perjuicios de una mala alimentación.
- Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea.

CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN

Estos objetivos serán adquiridos a través de una dinámica de juegos grupales con distintos bloques.

Bloque introductorio (15 min)
Planteamos un juego con siluetas de alimentos, los cuales tienen que colocar sobre una pirámide. Se les pide que lo coloquen ajustándose a las cantidades que comen habitualmente y se debate un poco si creen que es lo adecuado.

Bloque de desarrollo (30 min)
Se visualiza un video explicativo de unos 3 minutos. A partir de ahí se pregunta a los alumnos que son los nutrientes y para qué sirven. Damos paso a una explicación teórica de que son los lípidos, las proteínas, los glúcidos y sus funciones y los problemas que puede acarrear el exceso de tales nutrientes y analizamos los elementos nutricionales de distintos alimentos básicos.

Bloque final (15 min)
Los mismos grupos de alumnos,volverán a construir una pirámide alimenticia aplicando los conocimientos adquiridos, adecuandola a como crean que debe ser, finalmente se expondrá cual es la pirámide alimenticia ideal y se sacarán conclusiones sobre la alimentación.

RESULTADOS

- Realizar una pirámide alimenticia adecuada.
- Definir la función de los nutrientes.
- Aprender los perjuicios que puede acarrear una mala alimentación.