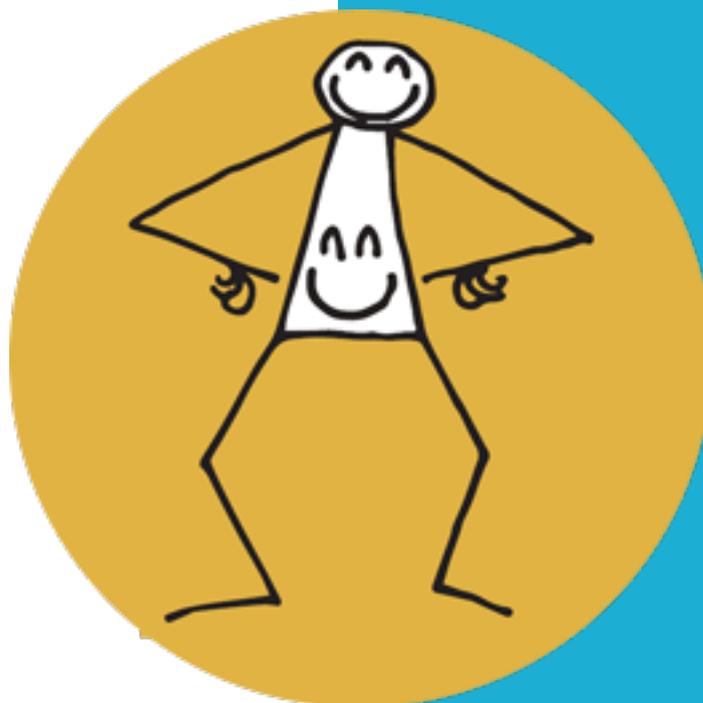


2. Hambre cero

CURSO 1º 2º 3º PRIMARIA

ACTIVIDAD DIETA SOSTENIBLE-PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN





Cursos 1º 2º 3º

FICHA DE PROGRAMACIÓN

Materia:	Asignatura	Valores sociales y cívicos
	Tema	Educación al Desarrollo: Hambre cero-ODS.
	Nombre actividad	Dieta sostenible
Objetivos:	1. Conocer y adquirir hábitos saludables de alimentación. 2. Conocer la pirámide nutricional. 3. Conocer las ventajas para la salud personal y ambiental que presenta una alimentación saludable y sostenible.	
Duración:	Dos sesiones El tiempo será variable dependiendo del número de personas participantes, su comportamiento, nivel, ...	
Materiales:	Folios o cuaderno, lápices de colores, bolígrafos y cartulinas Fotocopias ficha pirámide alimenticia	
Metodología:	El número de personas participantes no es un impedimento para el desarrollo correcto de la actividad, aunque se recomienda que no supere las 20. El profesor tendrá que valorar cómo divide los grupos y cómo realiza la actividad dependiendo del grupo de alumnos que tenga.	

FICHA DE LA ACTIVIDAD

Presentación de la actividad:

Enlace Video beUnicoos: -----

En la actualidad, hay un alto porcentaje de personas que tienen sobrepeso u obesidad. En la medida en la que vamos aumentando de peso, vamos agotando los recursos del planeta.

Es hora de cambiar nuestra dieta, por nuestro bien y el de nuestro planeta. Por ejemplo, consumimos más carne de la que nuestro cuerpo necesita, por lo que la industria tiene que producir más y, por ende, contaminar más en su producción.

Es hora de tomar conciencia de lo que comemos y cómo influye en nuestro entorno. Una dieta sostenible, es una dieta con bajo impacto ambiental que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras.

Visualizar estos videos <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw&app=desktop>

Desarrollo de la actividad:

En un primer momento, de forma individual, cada persona participante elaborará una tabla con los alimentos que ha ingerido durante la semana.



	LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Comida							
Cena							

A continuación se le facilitará el documento de la pirámide nutricional para que compruebe si ha tenido una alimentación equilibrada.



Cada persona participante reflexionará sobre las pautas de alimentación que tiene que modificar o reforzar. A continuación, se organizará el grupo en 4 pequeños subgrupos de 5 personas, a los que se les facilitarán los documentos propuestos para la actividad, así como los materiales necesarios para la ejecución de la misma.

La persona encargada de moderar la actividad, hará un pequeño resumen sobre los contenidos de los documentos aportados, así como una invitación para que, en equipo, elaboren una pirámide nutricional sostenible; la cual tendrá que agrupar una alimentación equilibrada, saludable y sostenible.

Preguntas/Conclusión para la reflexión:

Cada persona se llevará la pirámide alimenticia que haya elaborado, así como las indicaciones para que sea saludable y sostenible.



Ficha Pirámide alimenticia

