

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



Sesión 7 VAMOS A COMPRAR



1.- INTRODUCCIÓN

Actualmente, la importancia de una alimentación saludable es bien conocida. Saber alimentarse correctamente sin que suponga un gran gasto económico es una premisa a tener en cuenta en el día a día de muchas familias.

Hay que aprender a comprar los alimentos más saludables y beneficiosos para la salud. La cantidad de alimentos es importante pero no debemos olvidar la calidad.

Hay que saber cómo consumir de manera responsable determinados alimentos y hay que aprender a interpretar las etiquetas para elegir mejor los productos

2.- OBJETIVOS

<u>Objetivo</u>	<u>Educación infantil</u>	<u>Educación primaria</u>	<u>ESO/Ciclos formativos</u>
<u>Aprender a interpretar las etiquetas de los productos</u>		X	X
<u>Saber como consumir de manera responsable determinados alimentos</u>		X	X
<u>Elaborar un menú saludable económico</u>		X	X

3.- CRONOGRAMA

<u>CONTENIDO</u>	<u>TÉCNICA</u>	<u>AGRUPACIÓN</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>CICLO</u>			<u>AREA</u>		
				<u>EI</u>	<u>EP</u>	<u>ESO</u>	<u>C</u>	<u>A</u>	<u>H</u>
<u>Recordatorio de la sesión anterior</u>	<u>Lluvia de ideas</u>	GG	10'		X	X			
<u>Consumo responsable y lectura de etiquetas</u>	<u>Exposición (dinámica 1)</u>	GG	10'		X	X			
	<u>¿qué nos dice la etiqueta? (dinámica 2)</u>	GP/GG	30'		X	X	X		X
	<u>Comparando etiquetas (dinámica 3)</u>	GP/GG	40'		X	X	X		X
	<u>Buscando las diferencias (dinámica 4)</u>	GP/GG	40'		X	X	X		X
	<u>Miramos los alérgenos (dinámica 5)</u>	GP/GG	40'		X				
<u>Despedida</u>	<u>Una palabra</u>	T1	10'		X	X			