

5º de EP. TITORA: Ana Mª Núñez García

ALIMENTACIÓN SAUDABLE:

OBXECTIVOS:

- Crear hábitos que leven a unha alimentación saudable.
- Valorar a nosa cultura alimenticia tradicional como fonte de saúde e benestar.
- Promover a adquisición de coñecementos para que permitan ao alumnado analizar as ventaxas que conleva ter unha alimentación sana.
- Dar a coñecer a dieta mediterránea.
- Dotar aos alumnos dos coñecementos adecuados para confeccionar unha dieta equilibrada.
- Evitar o consumo excesivo de golosinas.

CONTIDOS:

- o A pirámide alimenticia
- o Unha alimentación equilibrada.
- o A dieta mediterránea.
- o Os almozos saudables.
- o Observación e exploración dos seus hábitos alimenticios.
- o Adquisición de vocabulario relacionado coa alimentación.
- o Clasificación dos alimentos segundo a súa orixe.
- o Clasificación dos alimentos segundo as súas funcións.
- o Elaboración de receitas típicas galegas.
- o Respecto polas normas básicas de alimentación.
- o Interés por unha alimentación sana.
- o Desfrute nas comidas.
- o Valoración dos alimentos naturais.

ACTIVIDADE:

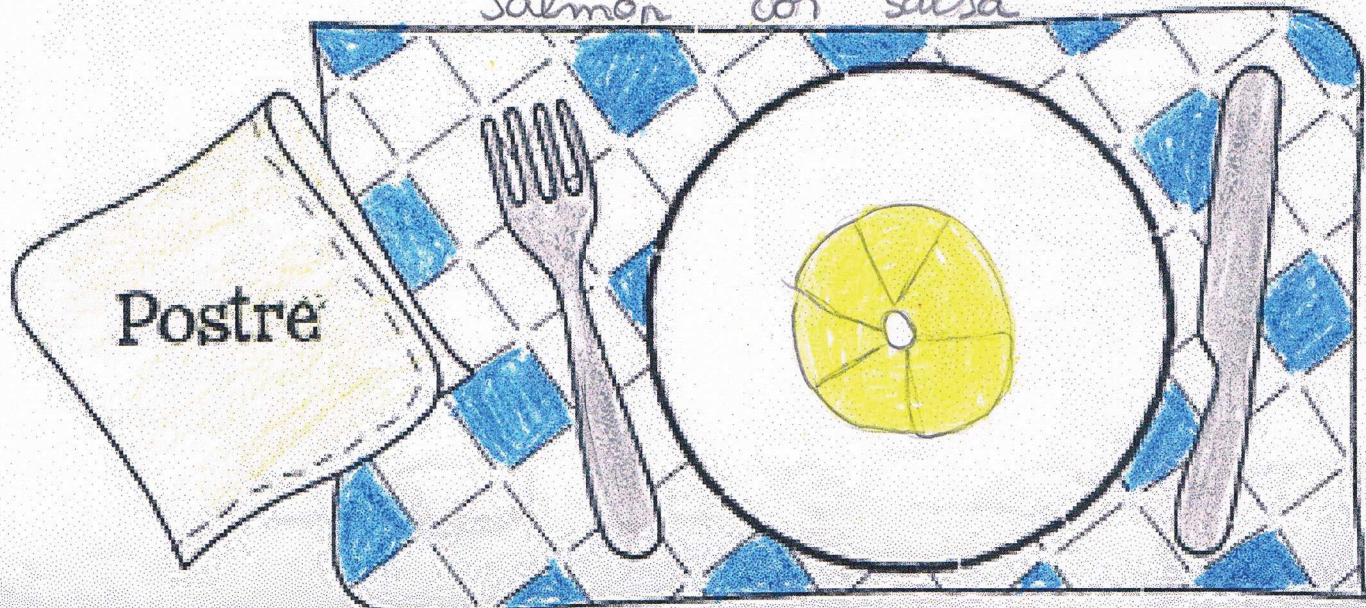
Unha vez traballados os contidos con explicacións, debates en clase, buscas en internet, actividades na pizarra dixital ... os alumnos/as confeccionaron o seu propio menú saudable, composto por un primeiro plato, un segundo e unha sobremesa. Os produtos foron primordialmente os que se producen na nosa zona.



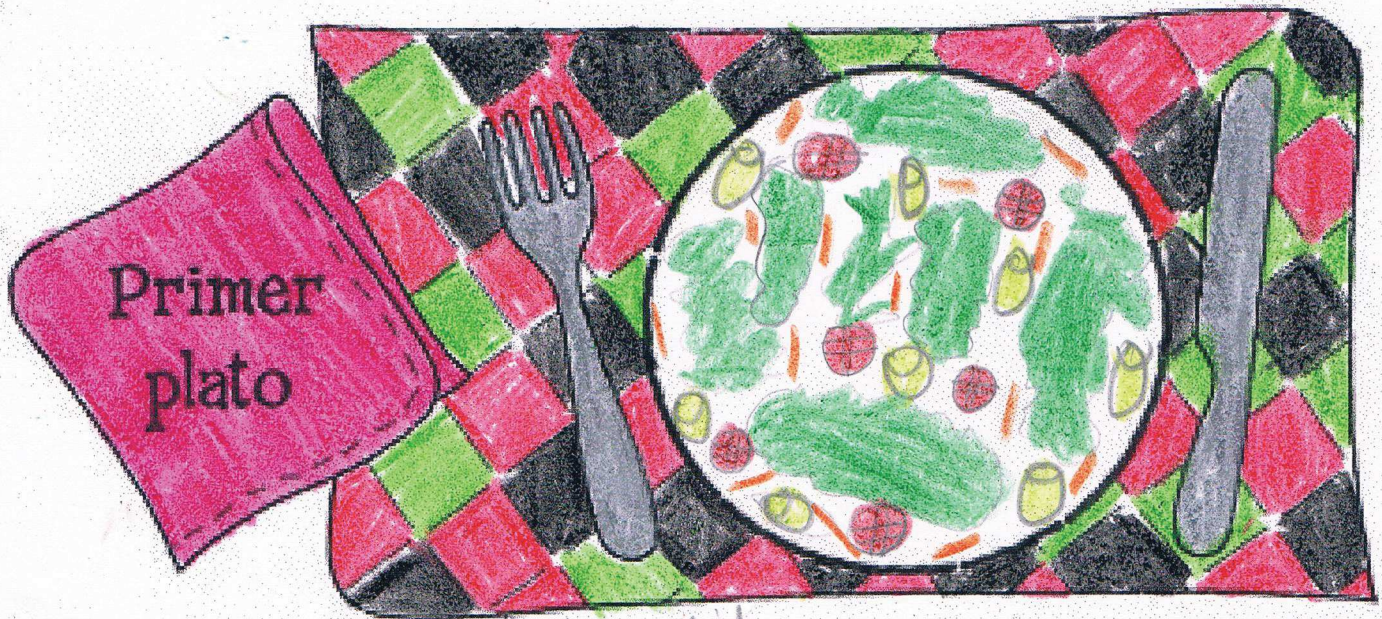
Espaguetis con pimientos



Salmon con salsa



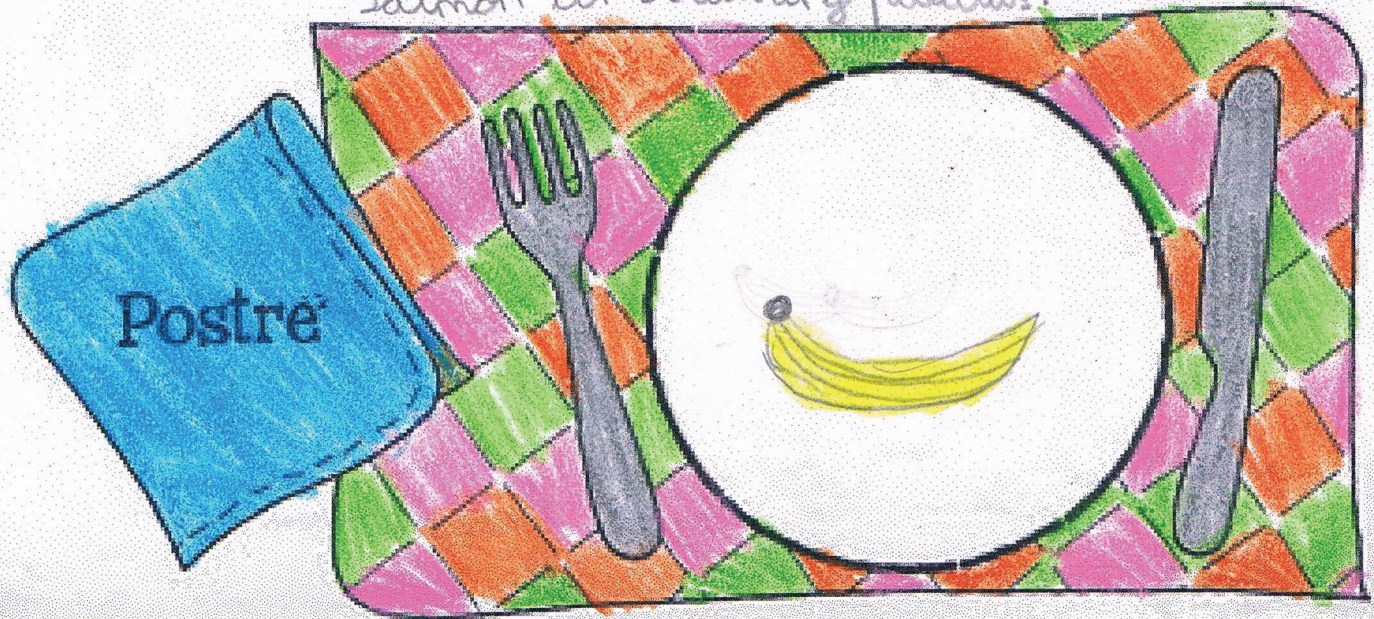
Piña



Ensalada mixta.



Salmon con verdura y patatas.



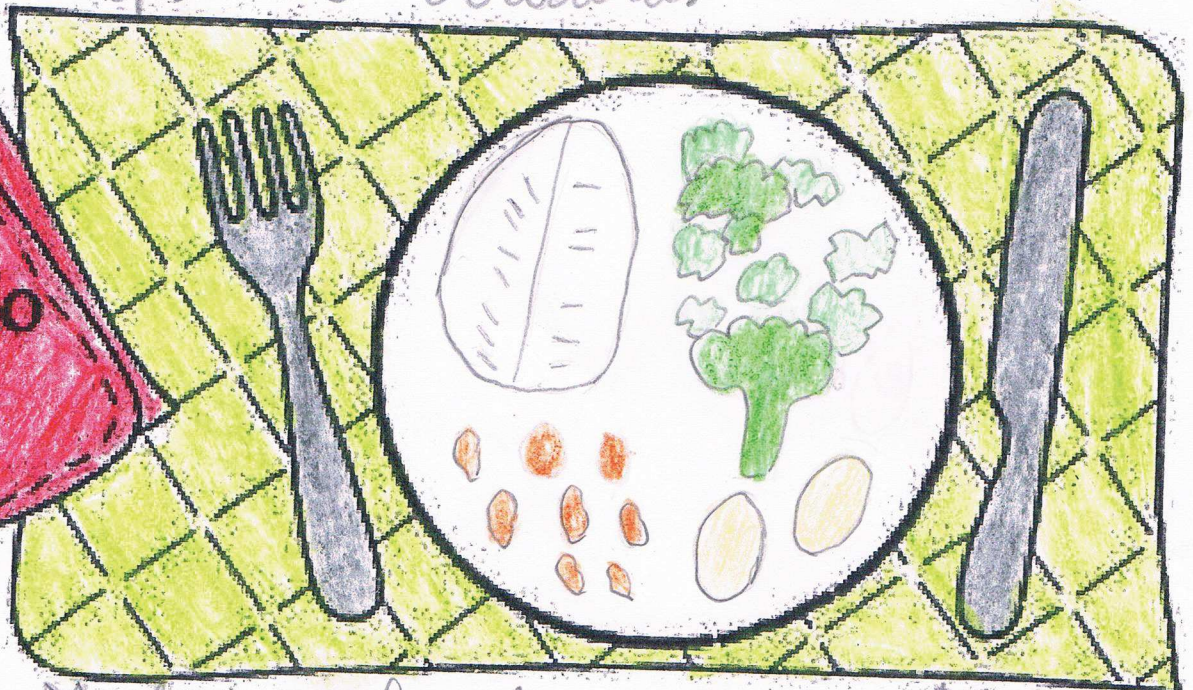
plátano.

Primer plato



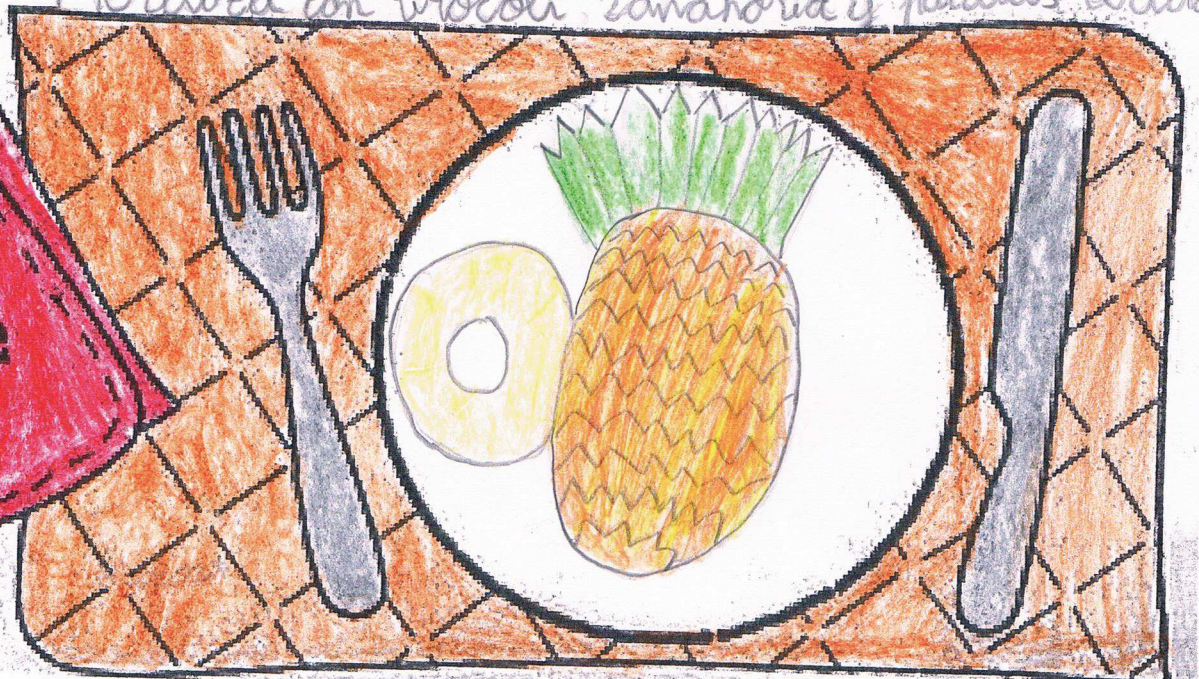
Sopa de verduras

Segundo plato



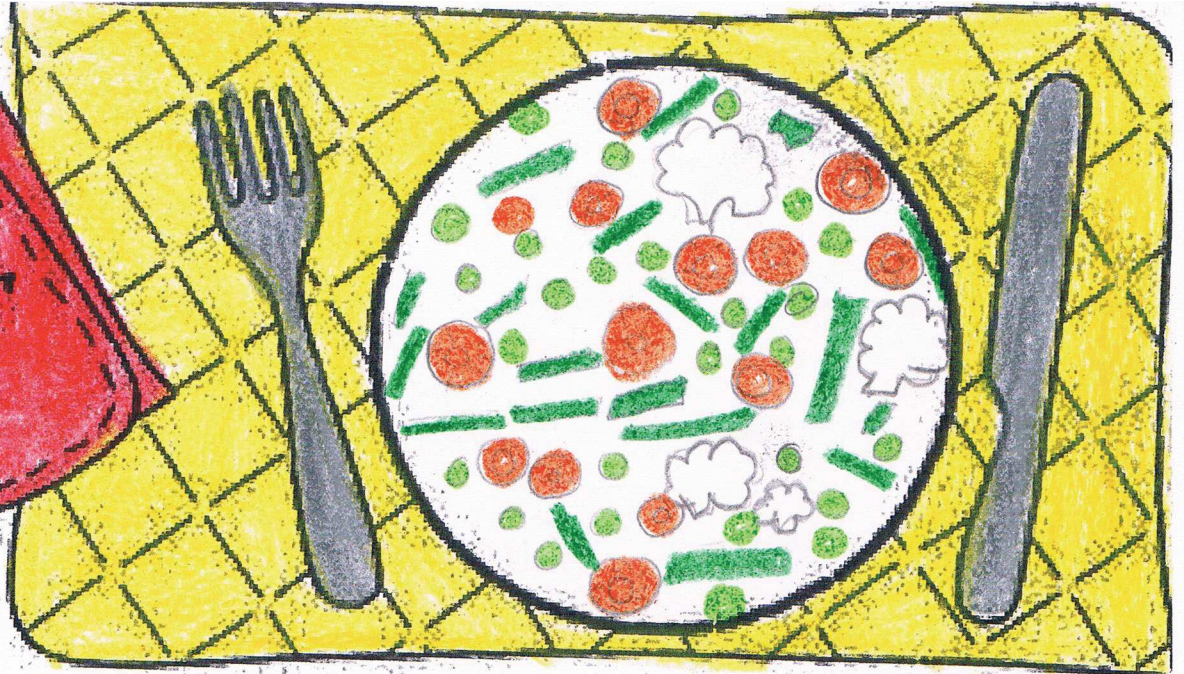
Merluza con brócoli zanahoria y patatas cocidas

Postre



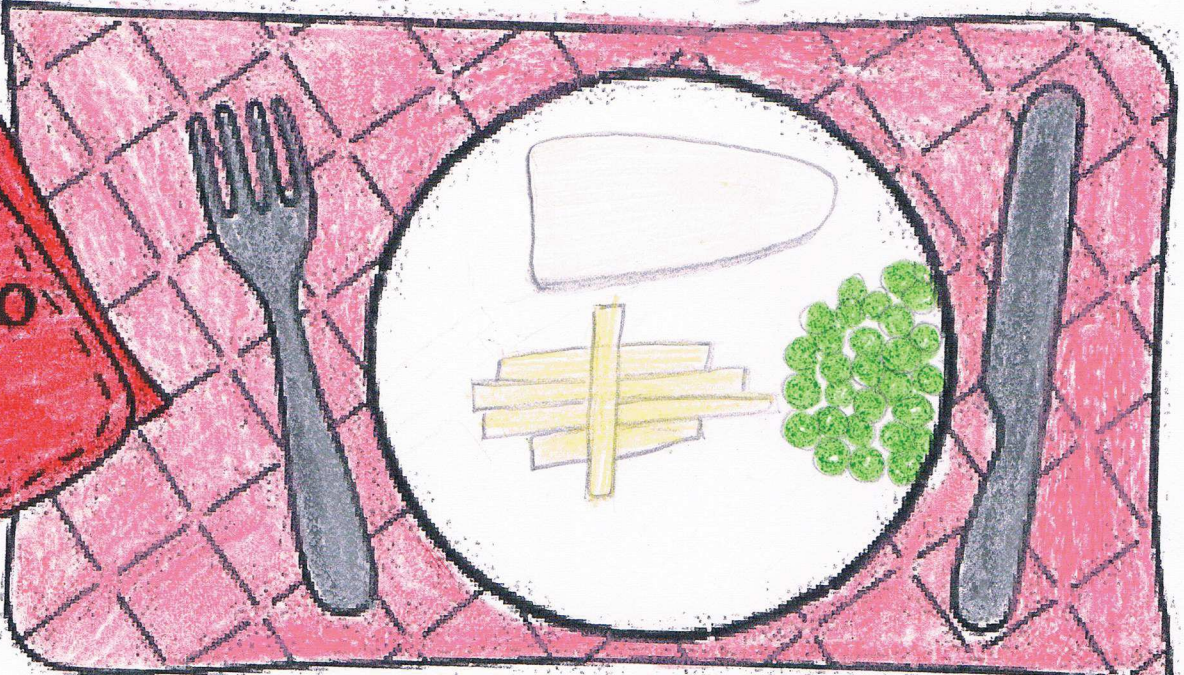
Piña

Primer plato



Menestra de verduras

Segundo plato



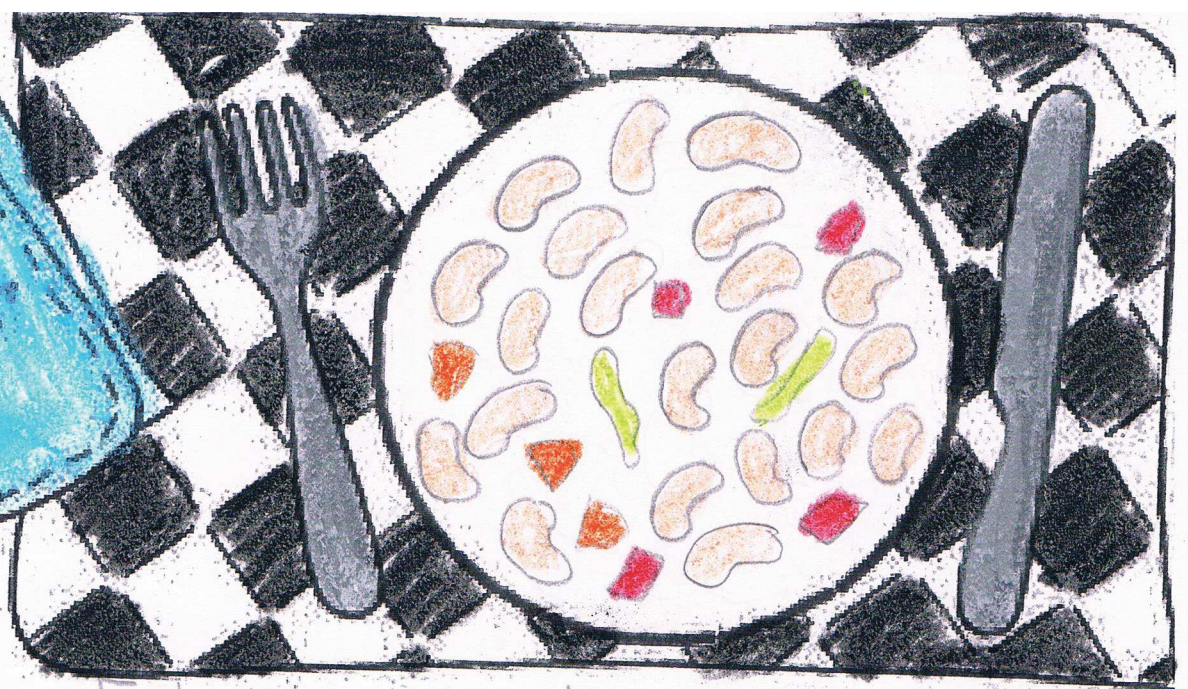
Bacalao con patatas y guisantes

Postre



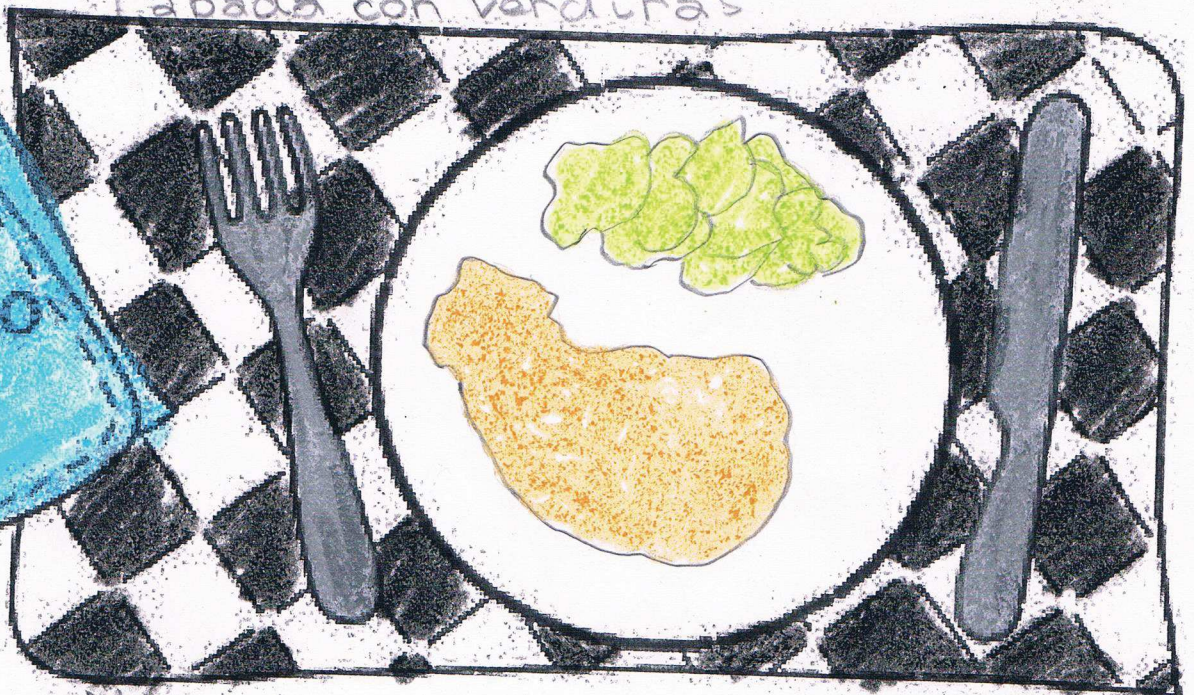
Ciruela

Primer plato



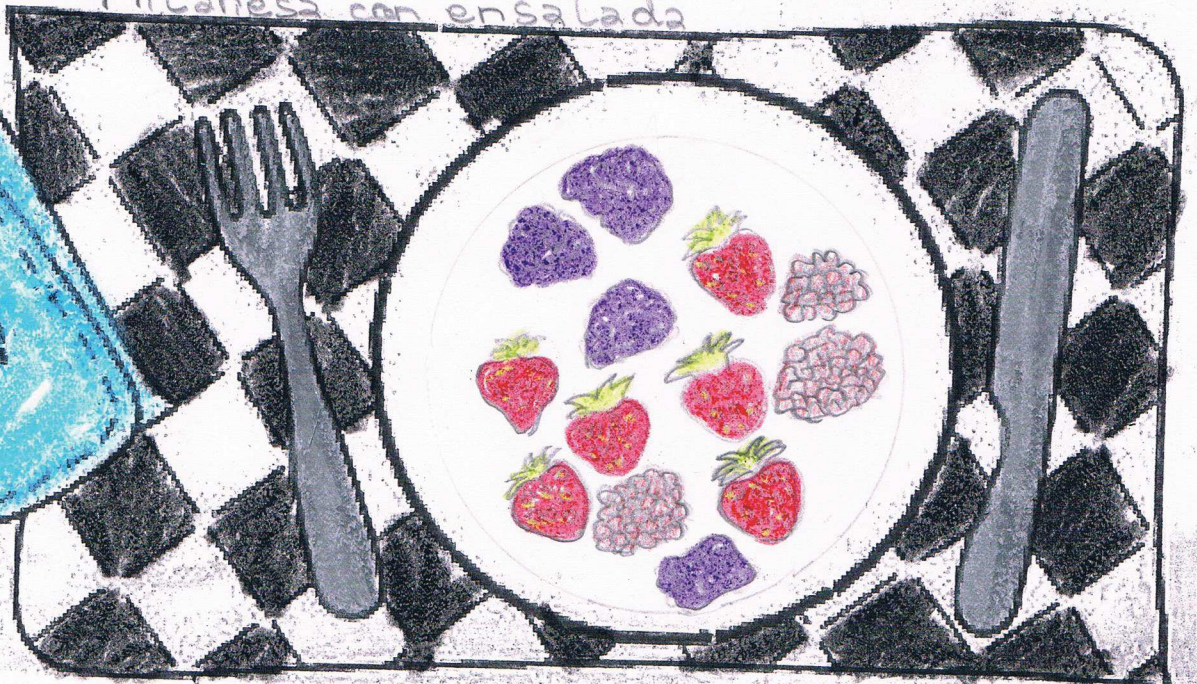
Fabada con verduras

Segundo plato



Milanesa con ensalada

Postre



Frutos silvestres

Primer plato



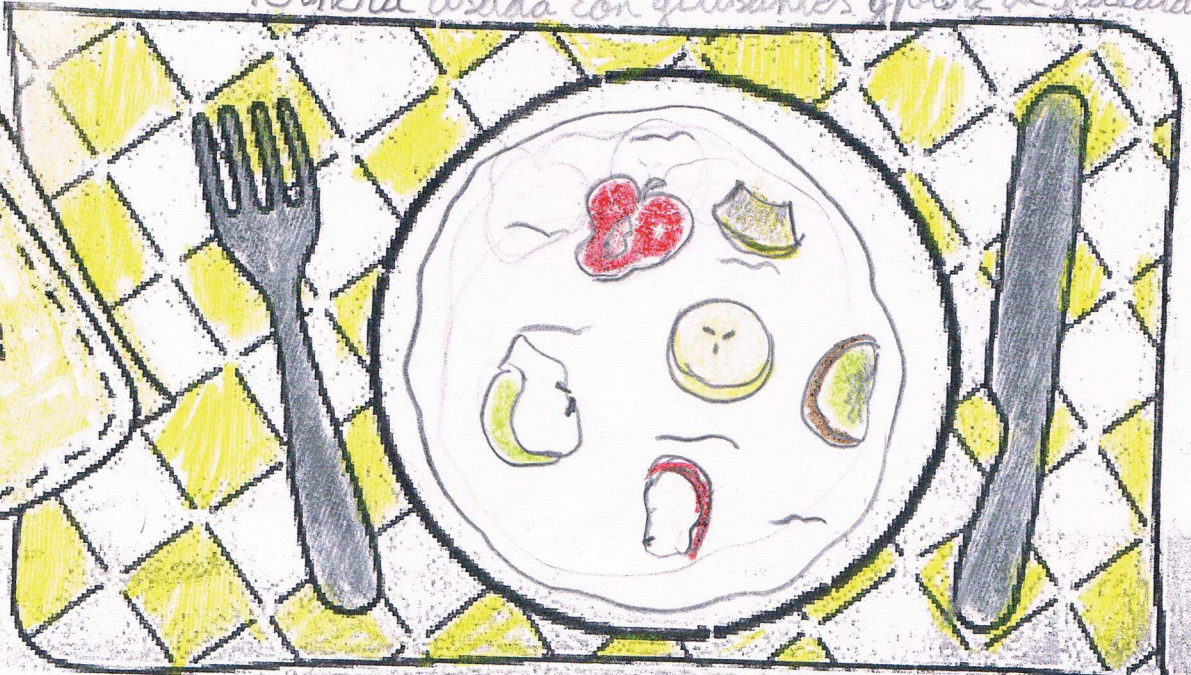
Judias con huevos cocidos

Segundo plato



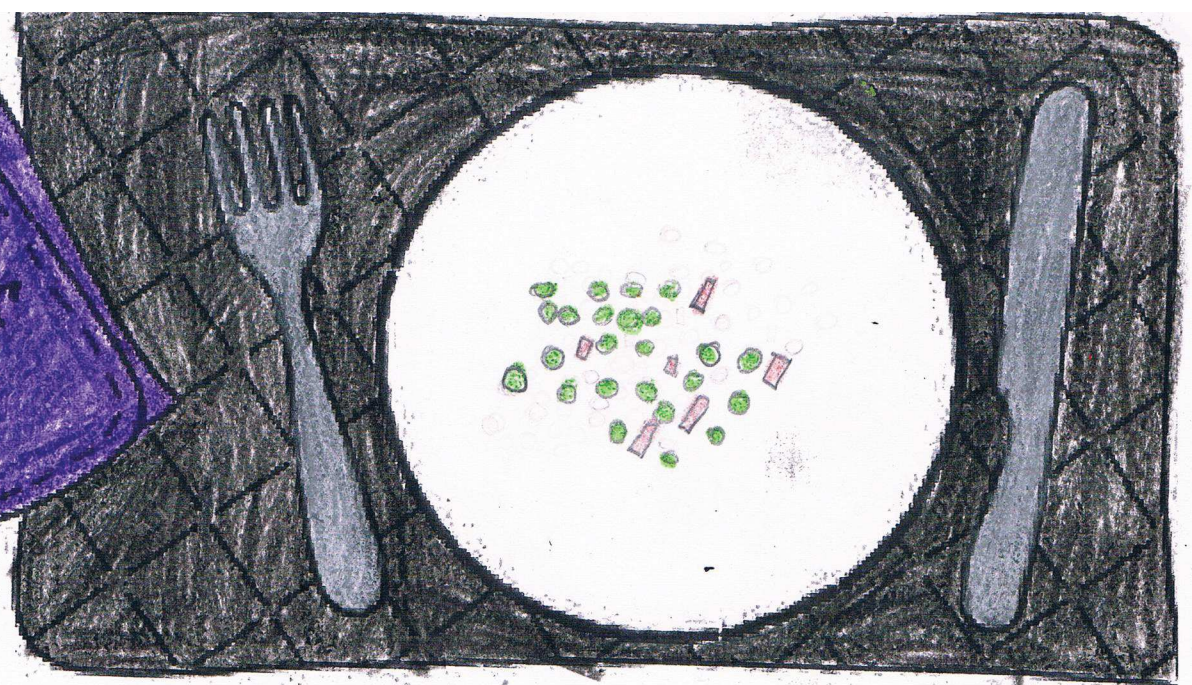
Ternera asada con guisantes y puré de patatas

Postre



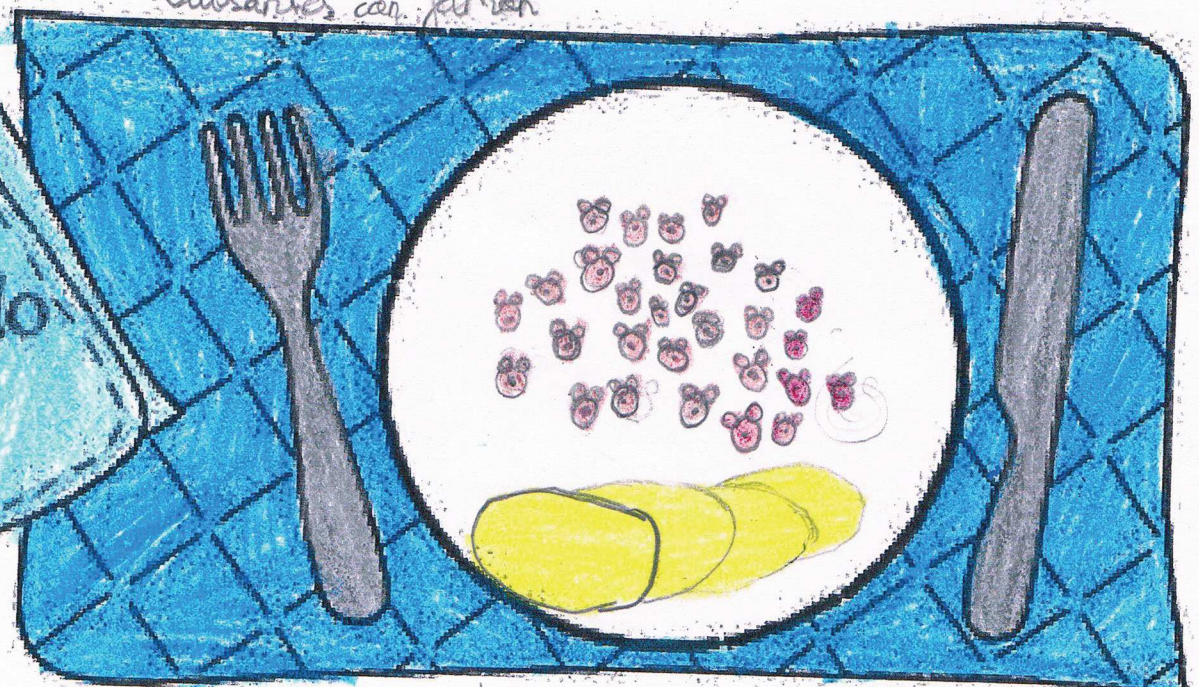
Yogur con frutas variadas

Primer plato



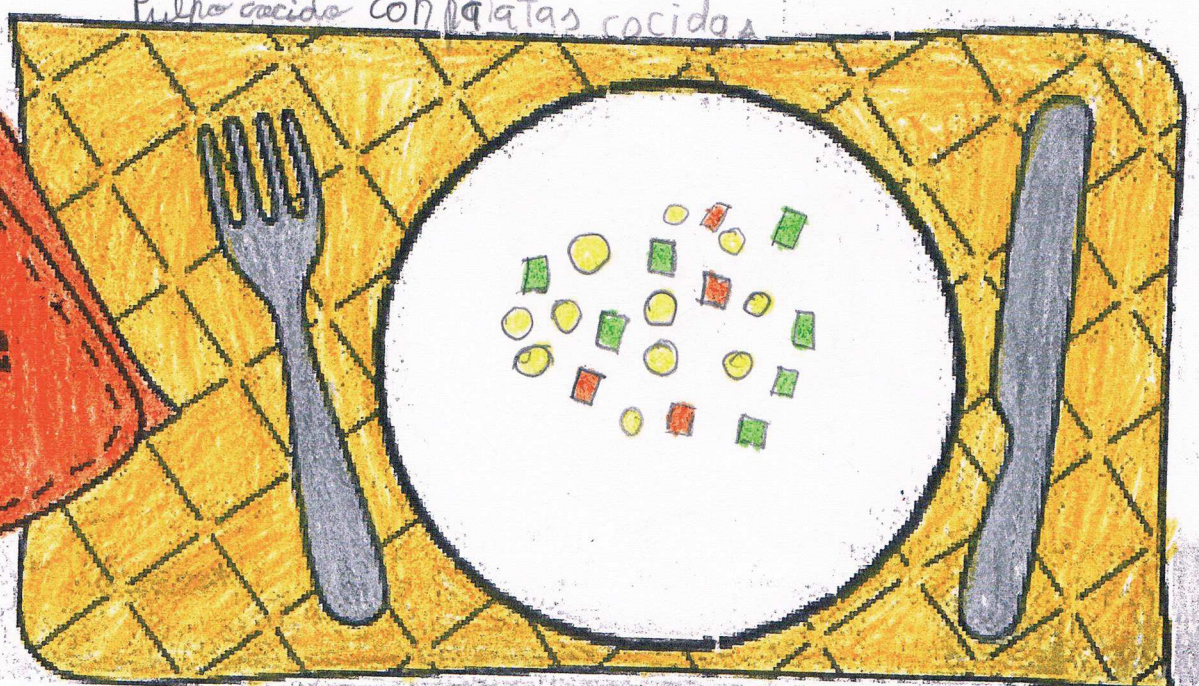
Guisantes con jamón

Segundo plato



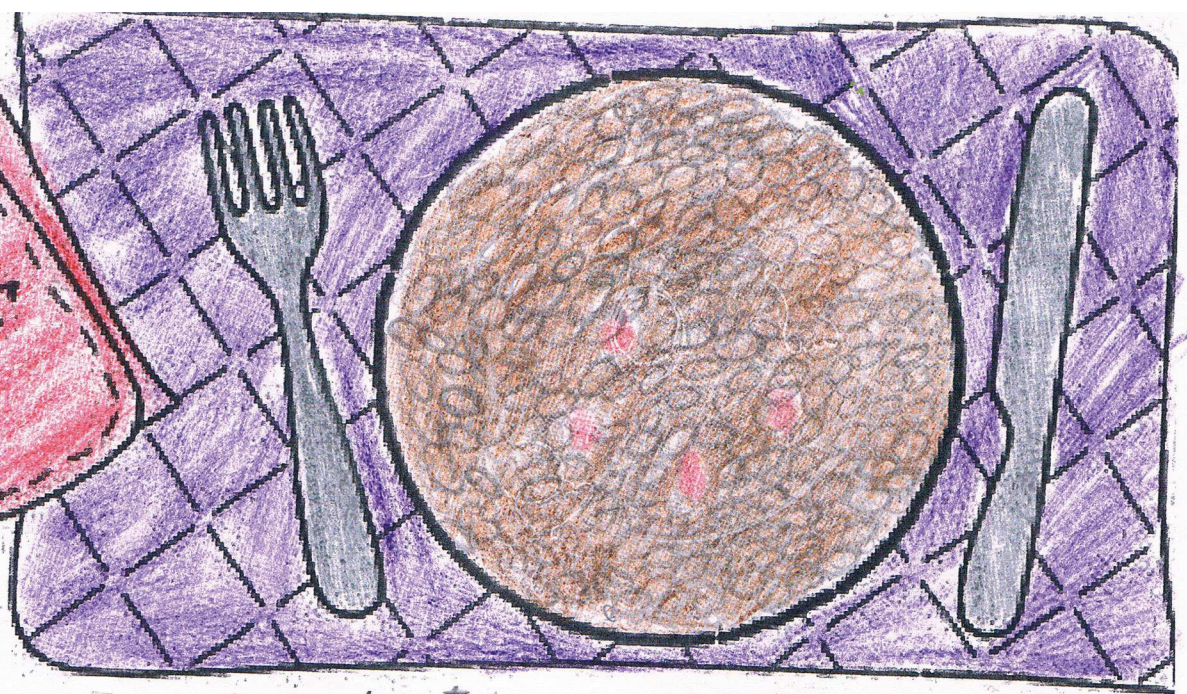
Pulno cocido con patatas cocidas

Postre



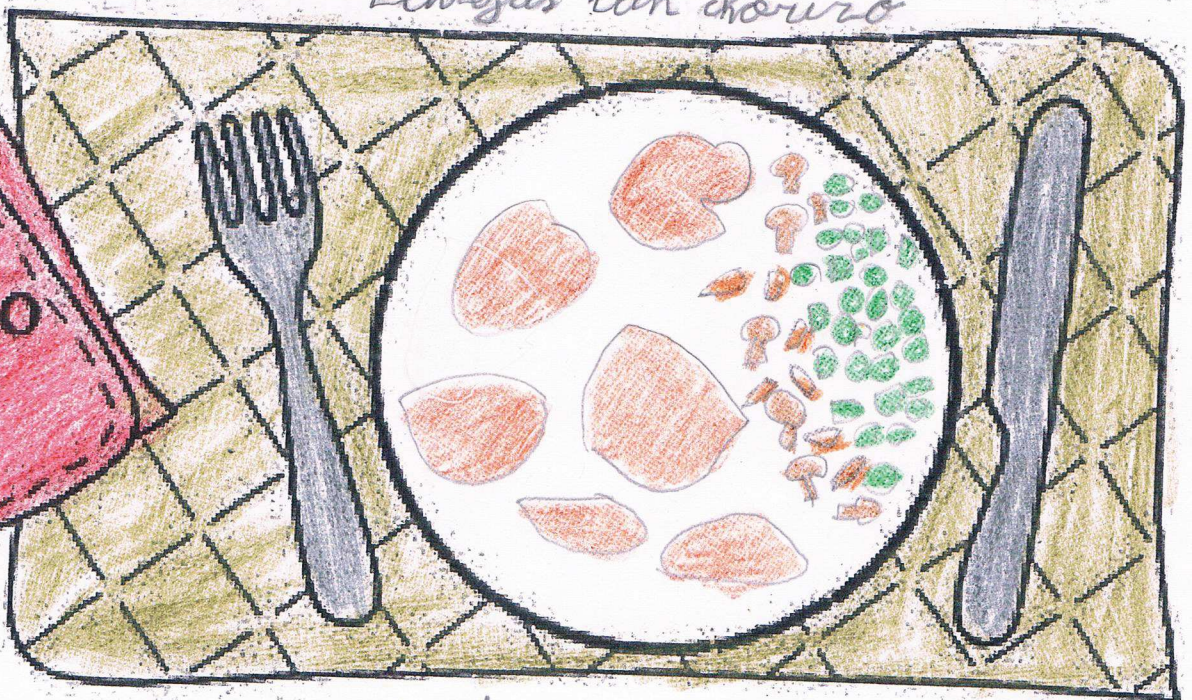
Macedonia

Primer plato



Lentejas con chorizo

Segundo plato



Ternera guisada con guarnición de verduras

Postre



Macedonia de frutas