

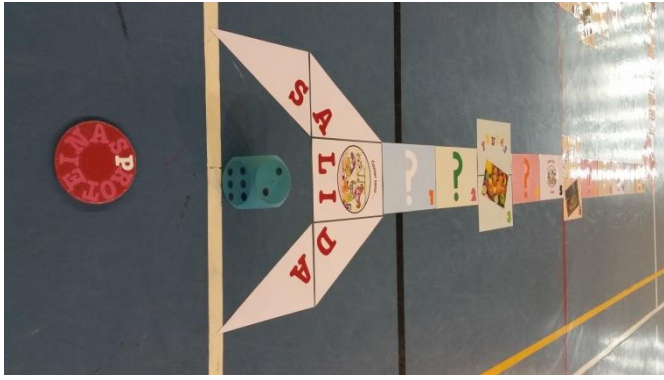
"LA GRAN OCA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Organizad@s en cuatro EQUIPOS DE NUTRIENTES presentes en los alimentos (Proteínas, Vitaminas y Minerales, Hidratos de Carbono, Grasas), jugamos a una OCA GIGANTE en el Pabellón de Deportes, diseñada en torno a los principales GRUPOS DE ALIMENTOS.



Comenzamos lanzando un gran dado en la SALIDA (Comer sano...) para llegar a la META (... ¡es fácil!), encontrándonos en el camino:

- Casillas con PREGUNTAS sobre alimentación y hábitos saludables, junto con ACTIVIDADES FÍSICAS después de responder.
- SALTOS DE OCA: de "Comer sano" a "Comer sano".
- PUENTES: Frutas/ Verduras/ Legumbres y Cereales/ Pan, Pastas y Patatas/ Leche, Yogurt y Queso/ Carnes, Pescados y Huevos/ Aceites, Frutos Secos y Semillas/ Dulces y Grasas.
- TURNOS SIN TIRAR: en las casillas de COLORANTES, HOT DOGS, REFRESCOS y MC DONALDS.
- O VUELTA A EMPEZAR al caer en la casilla de las GOLOSINAS.



NUTRICOLOR



Este ha sido uno de los talleres que hemos hecho en el segundo internivel.

Nos han hablado de nutrientes y de lo importante que son para que nuestro cuerpo crezca, esté sano y mantenga el equilibrio, Hemos aprendido más cosas acerca de ellos en una presentación muy visual. (sway).

Hemos asociado los nutrientes a los colores y hemos aprendido qué alimentos nos los aportan en una rueda gigante con muchos alimentos diferentes.



Nosotros hemos elaborado un semáforo para recordar qué alimentos son más beneficiosos y cuales hay que tomar con precaución.

Lo hemos pasado muy bien y ahora sabemos un poco más que comer sano es fácil., Ahora.....



....A practicarlo!!!!!!!!!!

ORO PARECE...

En el taller oro parece lo primero que hicimos fue crear nuestro propio mandil reciclando una camiseta y con unos tirantes. Luego Tamara y Santi nos enseñaron una nueva palabra: trampantojo, algo que parece una cosa y luego es otra. En primero hicimos un falso perrito caliente con pan, plátano, mantequilla de cacahuete y mermelada. En segundo una falsa pizza con tortitas de aceite, mermelada, plátano, fresas y kiwi. Y en tercero un falso huevo frito con patatas usando yogur, melocotón, manzana y mermelada. Así que ya sabéis... comer sano es fácil!!!





"CON LA COMIDA SÍ SE JUEGA"

A la hora de elaborar el taller para el 2º Internivel, decidimos que lo mejor era realizar actividades que se desarrollasen a través de las tecnologías de la información y de esta forma hacerlas lo más atractivas y motivantes posible. Por ello el taller comenzaba con una breve explicación sirviéndonos de las pirámides que habían elaborado los alumnos de 4º, recordando diferentes términos relacionados con este tema como por ejemplo: nutrientes, pirámide de alimentación, dieta saludable, etc. y luego ya pasábamos a realizar las diferentes actividades, unas relacionadas con la web www.conlacomidasisejuega.org y otras elaboradas con la aplicación kahoot.it.

Al finalizar el taller, los alumnos nos trasladaron que les había gustado mucho y que se lo habían pasado muy bien, transcurriendo el tiempo muy rápidamente.





NUTRIOLIMPIADAS

Realizamos este taller práctico relacionado con la alimentación saludable y la actual pirámide de alimentación de Harvard, con un componente didáctico y lúdico.

Lo dividimos en dos partes fundamentales. La primera fue en la biblioteca y estuvo relacionada con pruebas teóricas vinculadas a conocimientos alimentarios, y una segunda parte, efectuada en el porche del patio que incluía pruebas físicas y juegos cooperativos relacionados con aspectos de la nutrición.

Dividimos la clase en grupos y al final de las pruebas entregamos un diploma y se hizo un pódium a modo de emular un campeonato olímpico.

Como aspectos a destacar, el acierto de realizar pruebas grupales lo cual fomentaba la ayuda mutua y el aprendizaje cooperativo; así como los experimentos químicos elaborados que despertaron el interés entre los alumnos en esta ciencia.

