

Aula / Gaia

Sesión 1/ 1.º Saioa

Nº SESIÓN REFERENCIAL/ Saioaren erreferentziako zenbakia	6.1
AULA: SEMANA Y SESIÓN GAIA: ASTEA ETA SAIOA	SEMANA 6- ALIMENTACIÓN Y BUENOS HÁBITOS (1º SESIÓN)
Descripción de la actividad <i>Jardueraren azalpena</i>	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE COMER DIFERENTES ALIMENTOS Y LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA. PAG 20- 25
OBJETIVOS HELBURUAK	<i>“Informar y promover la educación nutricional y la actividad física optima en las personas menores de edad que residen en el Centro Uba”</i>
PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN/ SAIOAREN GARAPENERAKO JARRAIBIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniciar la sesión con una lluvia de ideas: ¿Cómo podemos comer mejor? ¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación? (10 minutos) ▪ Visualización Corto: “eres lo que comes” y posterior explicación: creación de un sistema cardiovascular perfecto: lo que comes y lo que dejas de comer (comer sano y comida basura)(8 minutos) ▪ Explicación resumida y rápida haciendo hincapié en las imágenes y cantidades de ingesta diarias recomendadas de las frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados, carnes y embutidos, pescados y mariscos, etc. (guía programación: semana 6, sesión1)(30 minutos) ▪ Explicación de la pirámide de alimentos y elaboración por los adolescentes de una dieta ideal con las distintas comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena; hacer hincapié en el aporte energético: proteínas, grasas, hidratos, etc.). También se puede hablar de las diferencias fisiológicas entre un norteamericano y un japonés en función de su alimentación, necesidades proteínicas de una persona deportista, etc. (20 minutos) ▪ Visualización spot completo de Cruz Roja Juventud: ¿Estás on? (Este corto complementa la explicación teórica)(7 minutos) ▪ Explicación de la pirámide de alimentos (si no se hizo previamente) y finalizar con corto: Alimentación saludable con música de Grease del programa de Alimentación saludable del CEIP Sánchez Arjona (Paterna) desarrollado por alumnos/as. (4 minutos) ▪ Posibilidad de intercalar debate y explicar la pirámide de alimentos con una dinámica clasificando los alimentos previamente elaborados por los adolescentes en función de las cantidades de ingesta. (5-10 minutos)
LUGAR DE IMPARTICIÓN / GAUZATUKO DEN LEKUA	Aula Centro Uba
HORARIO Y DURACIÓN/ ORDUTEGIA ETA IRAUPENA	Lunes y jueves 15:30 a 17:00 (Grupo 1) Miércoles y jueves 17:30 a 19:00 (Grupo 2)
MATERIALES NECESARIOS PARA LA SESIÓN/ SAIOAN BEHARREZKOAK DIREN MATERIALAK	Portátil, altavoz y pendrive (cortos, pirámide alimentación y libro de aula que sirva de guía para los educadores/as)
NOTAS / OHARRAK	

Aula / Gaia

Sesión 1/ 1. go Saioa

TRABAJOS PREVIOS / AURRETIAZ EGIN BEHARREKOAK
--

No procede

ANOTACIONES IMPORTANTES OHAR GARRANTZITSUAK
--

No procede
