



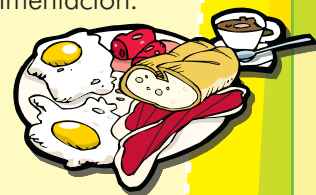
# Jan eta jan... baina MUGITU!



Dirigido a: 3er ciclo de primaria

## Objetivos:

- ◆ Darse cuenta de la importancia de la alimentación para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra salud.
- ◆ Conocer los principales grupos de alimentos y los criterios para una adecuada alimentación.
- ◆ Conocer los criterios básicos para la elaboración de una dieta equilibrada.
- ◆ Reflexionar las consecuencias de una mala alimentación.
- ◆ Darse cuenta de la necesidad de ejercicio físico la nuestra buena salud.
- ◆ Darse cuenta de la influencia de la publicidad en nuestros cánones de belleza y en nuestros hábitos de compra.
- ◆ Trabajar la relación entre una buena alimentación y los hábitos de compra.



## Procedimiento:

1. **Antes de la visita:** Se enviará material para, previamente, poder preparar la visita.
2. **En el centro:** Se trabajarán los contenidos de la unidad por medio de los recursos propios del centro y de las actividades creadas para ello (aprox. 3 horas).
3. **Actividad complementaria fuera del centro:** Además de trabajar la unidad didáctica se puede completar la visita con alguna otra actividad:
  - Visita a la Feria de Ordizia.
  - Visita a un caserío productor de queso.
  - Visita a un caserío elaborador de productos frutícolas y de pan.
  - Visita a un caserío productor de miel.

## Actividades:

- ◆ **1era actividad. ¿Qué quieres comer hoy?**
  - Pruebas a superar para lograr alimentos.
  - Componer menús por grupos.
  - Valorar los menús y equilibrar los excesos por medio del ejercicio físico.
- ◆ **2ª actividad. Tu bello/a, pero yo también.**
  - Ver y analizar anuncios publicitarios
  - Crear nuevos anuncios publicitarios por grupos.



**Precio:** 3 €/alumno: Sesión en el centro D'elikatuz.

5 €/alumno aprox.: Sesión en el centro D'elikatuz + actividad complementaria (según actividad).

