



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 **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 h.)
- 2 **Actividades complementarias (fuera del centro):** Visita y taller a un caserío donde producen leche de vaca fresca, la feria de Ordizia, la elaboración de queso, visitas a caseríos y actividades agropecuarias.

Actividades:

¿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.



Precio: Sesión en el centro D'elikatzuz: 3,50 €/alumno
Sesión en el centro D'elikatzuz + Actividad complementaria: varía el precio según la actividad

