

Zer jaten dugu?

● DIRIGIDO A: 2º ciclo de primaria

● OBJETIVOS:

- Conocer y valorar los hábitos alimentarios de los niños.
- Trabajar las propiedades, producción y comercialización de los diferentes alimentos.
- Conocer los principales grupos de alimentos y los criterios para una adecuada alimentación.
- Conocer los criterios básicos para la elaboración de una dieta equilibrada.
- Trabajar la relación entre una buena alimentación y los hábitos de compra.
- Comparar las compras en la feria, en los pequeños comercios y en grandes superficies.
- Analizar el impacto social y medioambiental de los diferentes modelos de consumo.
- Trabajar las injusticias sociales, los desequilibrios y las enfermedades relacionadas con la alimentación.




● 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 horas).

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.





-  Egunero ariketa fisiko arina
Diariamente actividad física ligera
-  Egunero 1,5-2 l. ur edan
1,5-2 l de agua al día
-  Ardoa/Garagardoa - Helduek bakarrik
Aukeran eta bere neurrian
*Vino/Cerveza - Sólo adultos
Opcional y en su medida*

● ACTIVIDADES:

1era actividad: ¿Qué y cómo comemos?

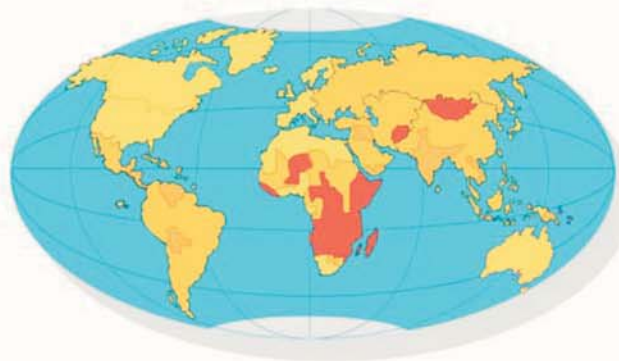
- Pintar los diferentes alimentos por gustos y por frecuencia de consumo y completar la hoja de alimentos.
- Analizar los diferentes alimentos y completar la pirámide de la alimentación del grupo.
- Compara y analizar la pirámide de la alimentación del grupo con la de D'elikatuz.
- Valorar una dieta significativa en el "self service" informático de D'elikatuz.

2ª actividad. Nos vamos de compras. ¿Qué compramos y dónde? (Teatro)

- Por grupos realizar la compra para toda la semana (feria y supermercado).
- Valoración de la compra (según recomendaciones de la pirámide, alimentos y lugar de la compra)

3era actividad. ¿Por qué se muere de hambre la gente?

- Reflexión sobre las razones del hambre basándonos en el mapa del hambre.



- **PRECIO:** Sesión en el centro D'elikatuz: 3,50 €/alumno
Sesión en el centro D'elikatuz + Actividad complementaria: varía el precio según la actividad