



Elikatuz Bizi

● **DIRIGIDO A:** 1er ciclo de secundaria

● **OBJETIVOS:**

- Darse cuenta de la importancia de una adecuada alimentación para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Conocer las funciones de los diferentes nutrientes.
- Conocer los criterios básicos para una dieta equilibrada y los diferentes grupos de alimentos.
- Adecuar los hábitos alimentarios.
- Promover una actitud crítica y selectiva hacia en la compra y consumo de alimentos.
- Analizar las estrategias publicitarias y su influencia en nuestros hábitos de compra.
- Comparar las compras en la feria, en pequeños comercios y en grandes superficies.
- Promover el respeto hacia el medio ambiente y el consumo sostenible.
- Trabajar las injusticias sociales 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.





● ACTIVIDADES:

1era actividad. ¿Qué es la nutrición? ¿Y qué los nutrientes?

Explicación teórica sobre la nutrición y los nutrientes: completar la tabla de funciones, carencias y localización de nutrientes y explicar la comparación de entre nuestro cuerpo y una casa.

2ª actividad. ¿Cómo me alimento?

- Completar la pirámide alimentaria personal y corregirla comparándola con la de D'elikatuz.
- Imaginar la comida de hoy y valorarla en el "self service" de D'elikatuz.

3era actividad. Anuncios.

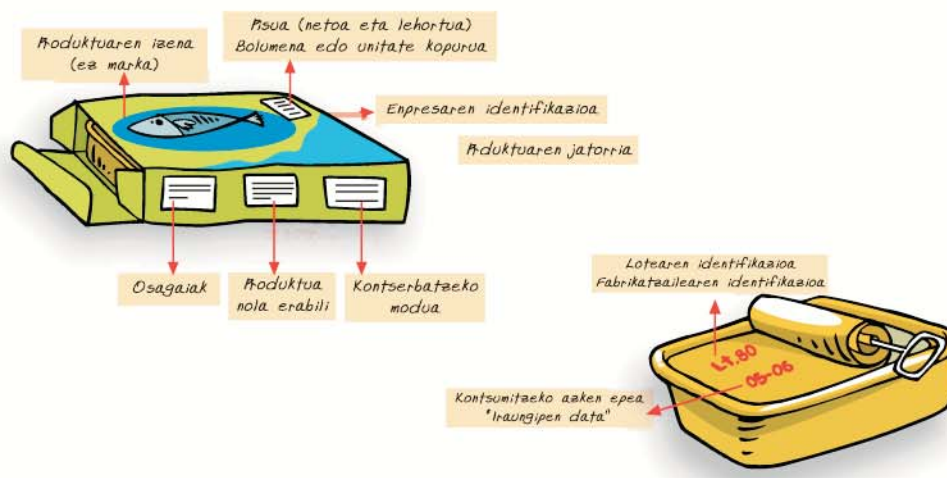
- Visión y análisis de diferentes anuncios publicitarios.

4ª actividad. ¿Qué compramos? ¿Cómo compramos?

- Análisis de los envoltorios y etiquetas de diferentes productos alimenticios
- Comparación de las grandes superficies con las ferias y pequeños comercios.

5ª actividad. Los alimentos y el hambre en el mundo.

- Analizar la procedencia de diferentes alimentos uniéndolo a las razones y soluciones del hambre en el mundo.



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