



JUSTIFICACION ABP

RECETAS SALUDABLES. COCINA

Desde el Departamento de Educación Física, estamos participando en este proyecto desde varias perspectivas desarrollando diferentes actuaciones y tareas que van desde el control del gasto metabólico y metabolismo basal, hasta el análisis del etiquetado de productos pasando por la creación y construcción de frutometros, así como la cesta ideal de la compra. Para entender las implicaciones y conexiones entre ellas, pasamos a detallar cada una de estas.

1.- FRUTOMETRO.

Aprovechando que los alumnos de EF están acostumbrados al trabajo por proyectos ya que durante todo el curso escolar están inmersos en una liga con esta dinámica, seguiremos usando los mismos equipos establecidos.

✓ IMPORTANCIA DEL FRUTOMETRO

- Eje conductor para el análisis del etiquetado de productos. Una de las pocas reglas del frutometro es que solo contabiliza las piezas de fruta y muchos de ellos se preguntan el motivo por el que los zumos no contabilizan. El análisis del etiquetado de estos productos les dará la explicación.
- Es una herramienta fundamental para el trabajo en grupo puesto que distribuyen funciones: unos diseñan, otros dibujan, otros son responsables del seguimiento,...
- Es un instrumento idóneo para cumplir con una de las principales recomendaciones sobre alimentación saludable (OMS, 2012) como es la de incrementar la ingesta de fruta.
- Aprovechamos su creación para asignarles diferentes productos a cada grupo para el posterior análisis y comprensión de sus componentes nutricionales a través de la lectura del etiquetado, y conocer su idoneidad de incorporarlos a la cesta de la compra.

Grupo 1: LACTEOS Y YOGURES.

Grupo 2: PASTELERIA Y ZUMOS.

Grupo 3: LEGUMBRES Y ARROZ.

Grupo 4: MANTEQUILLA Y PASTA.

✓ IMPLICACIONES EN EL PROYECTO

- Su objetivo fundamental es concienciar al alumnado de la importancia para su salud del consumo de fruta.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES ODIEL
CURSO ESCOLAR 2017-2018
ALEJANDRO SANCHEZ DEL AGUILA

- La fruta debe ser un elemento clave que no debe faltar en la cesta de la compra.
- Es el elemento del cual van a partir las otras 2 actuaciones planificadas como el taller de cesta de la compra y lectura de etiquetado.

NOMBRE DEL PROYECTO: FRUTOMETRO
PRODUCTO FINAL: MURAL fotómetro elaborado por alumnos (1 por cada subgrupo). 4 subgrupos.
GRUPO /GRUPOS IMPLICADOS: 1º ESO C
SECUENCIACIÓN: - Sesión 1 a 3: Elaboración de murales. - 8 semanas de seguimiento del FRUTOMETRO.
IMPLICACIÓN CON OTRAS ÁREAS DEL PROYECTO Departamento de Educación Física.

DESCRIPCIÓN

El desafío consiste en mejorar nuestros hábitos de vida aumentando el consumo de frutas durante los recreos. Durante 8 semanas (40 días lectivos) se controlará quien trae piezas de fruta al recreo. Si eres capaz de traer como mínimo fruta durante 30 días habrás superado el desafío.

Frutómetro: Cada responsable de cada subgrupo rellenara su mural.

Responsable de frutómetro: Elegiremos una persona responsable encargada de apuntar las personas que traigan fruta cada día.

PUNTOS EXTRA: Si eres capaz de traer fruta como mínimo durante 30 días de las 8 semanas, obtendrás 0,2 puntos de la nota final del curso.

2.-TALLER CESTA DE LA COMPRA y ETIQUETADO DE PRODUCTOS

✓ IMPORTANCIA DEL TALLER

- Cada equipo tiene asignado unos productos alimenticios para comprender su idoneidad en la cesta de compra.
- Analizaremos claves para una alimentación saludable.
- Conoceremos los pasos a seguir para hacer una compra saludable. Ideas clave de la cesta de la compra.
- Etiquetado nutricional.
- Conocimiento del tipo de grasas y aceites.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES ODIEL
CURSO ESCOLAR 2017-2018
ALEJANDRO SANCHEZ DEL AGUILA

✓ **IMPLICACIONES EN EL PROYECTO**

- Es un taller que da continuidad al frutometro ya que los alumnos entienden el motivo por el que se construyó el frutometro, sobre todo el equipo 2 que se va a encargar de conocer las características de los zumos y por que no contabilizan en el frutometro.
- Lo que hay que buscar y analizar para decidirnos a consumir: Para tomar decisiones sobre la compra de un producto no es necesario valorar, habitualmente, todo el listado de componentes. Hay que prestar especial atención al tipo de grasas que lleva el producto (grasas saturadas de origen animal como la manteca o la manteca y/o grasas saturadas de origen vegetal que aparecerán como “aceites vegetales” y que se corresponden con aceites de mala calidad nutritiva provenientes de palma, coco o palmiste). Si el producto que estamos

NOMBRE DEL PROYECTO: CESTA DE LA COMPRA Y ETIQUETADO.
PRODUCTO FINAL: Elaboración de listas de compra y análisis real de etiquetado.
GRUPO /GRUPOS IMPLICADOS: 1º ESO C
SECUENCIACIÓN: - Sesión 1: Cesta de la compra. - Sesión 2-3: Taller de etiquetado.
IMPLICACIÓN CON OTRAS ÁREAS DEL PROYECTO Departamento de Educación Física.

DESCRIPCIÓN

Talleres prácticos de productos seleccionables para la cesta de compra ideal y lectura de etiquetado.