

PROYECTO STEM:

CIENCIAS APLICADAS 4º ESO IES ALHAMA 2020/2021

¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?: ALIMENTOS Y AZÚCAR

Nos basamos en la forma de trabajar de Proyectos STEM cuya base es:

- Autonomía del alumnado para investigar e indagar.
- Creatividad y motivación.
- Experimentación: hacer ciencia.
- Trabajo cooperativo: en grupos cooperan por un APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
- Uso de TIC y e imágenes que visibilicen el proyecto a nivel de centro.

PRIMERA SESIÓN:

- Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:
 - Ordenador, pantalla y sonido (conexión a internet)
 - Móvil para que el alumnado pueda investigar
- Lugar de la actividad: en el aula.
- Objetivos de la Actividad:
 - Identificar los alimentos que contienen azúcar, entre los que comemos habitualmente.
 - Que las/os alumnas/os reflexionen sobre la importancia de una alimentación saludable.
 - Que las/ alumnas/os identifiquen las consecuencias de la comida azucarada.
- Inicio de la sesión:
 - Presentación del Taller y de la actividad. (5')
 - Desarrollo de la sesión (40'):
 - El alumnado va a buscar con su móvil vídeos que nos hablen sobre la relación del exceso de consumo de azúcar y problemas en la salud (máximo 10 min cada vídeo)
 - Creamos un documento compartido de drive donde nos mandamos los enlaces de esos vídeos.
 - Visionado de los mismos.

SEGUNDA SESIÓN:

- Material necesario: pantalla digital
- Lugar: en el aula.
- Desarrollo de la sesión: Se proyecta el vídeo de “Documental Sobredosis de Azúcar”
[Vídeo documental](#)
- Al término de la proyección hablamos sobre cuántas bebidas gaseosas beben y qué consecuencias puede tener eso a la larga. Reflexionamos sobre nuestra dieta marcando la importancia de una dieta saludable.

TERCERA SESIÓN:

- Materiales necesarios:
 - Pizarra
 - Móvil para buscar en internet la cantidad de azúcar de cada alimento (usamos la calculadora nutricional calcuonline.com)
- Lugar: El aula
- Desarrollo de la sesión:
 - Entre todos confeccionamos un menú diario en el que se refleje una media de los alimentos que la mayoría tomamos a lo largo de todo un día, lo voy copiando en la pizarra y los alumnos lo tienen en su libreta.
 - A continuación, cada alumno, usando la calculadora nutricional, calcula la cantidad de azúcar que nos aporta cada uno de los alimentos que hemos incluido en nuestro menú diario.
 - Una vez tenemos todas las cantidades, las sumamos y obtenemos un total de 162.94 gr. de azúcares añadidos. Recordamos que la cantidad diaria de azúcar recomendada es de 25gr.

CUARTA SESIÓN:

- Materiales necesarios:
 - Báscula de alimentos
 - 2kg de azúcar
 - Envases de alimentos vacíos
- Lugar de la actividad: el aula
- Desarrollo de la sesión:
 - Los alumnos aprenden de forma divertida y dinámica qué cantidad de azúcar hay en determinados alimentos que consumen con bastante frecuencia y no deberían formar parte tan habitualmente de su alimentación. Para ello pesamos la cantidad de azúcar que tienen los batidos y zumos que han traído para tomar en el recreo, de esta forma, ven la cantidad de azúcar que contienen y reflexionarán y serán conscientes de que el abuso de estos alimentos ricos en azúcares puede derivar problemas serios como el sobrepeso o la obesidad.
 - A continuación vamos pesando con la báscula, la cantidad de azúcares que calcularon en la clase anterior para el menú confeccionado.

QUINTA SESIÓN:

- Materiales necesarios:
 - Papel continuo
 - Material de dibujo para hacer un mural
 - Azucarillos
 - Fotos
- Lugar de la actividad: el aula
- Desarrollo de la sesión: Los alumnos plasman en un mural de forma visual la cantidad de azúcar que toman con cada uno de los alimentos, colocando azucarillos que representan dichas cantidades. Finalmente, incluyen una foto de la cantidad total de azúcares añadidos frente a la cantidad diaria recomendada.

