

Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto. 75

Título del Proyecto. "LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA UNA VIDA SALUDABLE"

Centro educativo solicitante. Colegio B.V.Mª. Irlandesas Aljarafe

Coordinador/a. Rosa Mª Sánchez García

Temática a la que se acoge. Ciencia, alimentación y vida saludable.

1

Objetivos y justificación:

OBJETIVOS:

- Crear conciencia acerca de la importancia de una buena alimentación en el cuidado de nuestra salud.
- Desarrollar en las nuevas generaciones una capacidad crítica acerca de la importancia de preservar hábitos de vida saludables.
- Poner en valor la importancia de preservar la tradición alimentaria de nuestro país, dando especial relevancia a la dieta mediterránea.
- Fomentar una hábito de consumo responsable.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Dar la oportunidad, tanto a alumnado como a profesorado, de compartir experiencias con otros centros educativos/as y empresas comprometidas con el cuidado de la salud.

CÓMO Y CUÁNDO:

Se trabajará la alimentación desde diversas áreas:

- Biología y Geología 3º ESO, en la unidad: Los alimentos y la dieta del bloque: Las personas y la salud
- Lengua 3º ESO, en la unidad: Alimentación y remedios tradicionales de nuestros mayores en nuestro entorno en el bloque de contenidos la entrevista y el informe.

- Francés de 3º ESO, en la unidad ¡Bonapetit! del bloque L'alimentation
- Educación Física de 3º ESO, en la unidad Educación física y salud del bloque de Salud
- Física y Química y Ciencias Aplicadas de 4º de eso en las unidades Reacciones Química y El trabajo científico de los bloques Cambios Químicos y la actividad Científica.

Se trabajará con el alumnado siguiendo los siguientes pasos:

1. Información al alumnado acerca de “Por qué” la importancia de una buena alimentación para el cuidado de nuestra salud. Se invitará a un/a experto/a para motivar y sensibilizar a cerca de este tema.
2. Realización de debate en el aula, desde diversas áreas, acerca de la charla anterior
3. Búsqueda de información por parte del alumnado (recursos TIC) acerca una “buena alimentación” (importancia para la salud, historia de la alimentación en los países mediterráneos, la salud y el buen rendimientos físico, etc)
4. Propuesta de actividades proyectadas para la Feria de la Ciencia al alumnado y organización de estas en grupos de trabajo cooperativo
5. Publicación en la página web del centro de la participación en la Feria de la Ciencia, objetivos y actividades que nos proponemos. Invitación a las familias.

Relación de actividades

- **Actividad 1.** Determinación de la composición de diferentes alimentos

Interrogante que plantea. ¿Sabemos lo que comemos?

3

Descripción de la actividad.

Los alumnos investigarán las características y funciones de los distintos nutrientes, posteriormente investigarán en que alimentos se encuentran presentes y como conclusión se realizará una práctica de laboratorio donde se determinará la presencia de los mismos en distintos alimentos.

Interacción con el visitante.

El alumnado realizará varias experiencias de laboratorio para determinar la presencia de diferentes componente en algunos alimentos:

- Determinación de la presencia de proteínas, glúcidos y lípidos en diversos alimentos.

Material necesario. Pipetas

Cuentagotas

Gradillas y tubos de ensayo

Frasco lavador

Vasos de precipitado

Hidróxido de Calcio

Diversos alimentos

Fenolftaleína

Espátula

Lugol

Lejía

Embudo

Pipeta Pasteur

Exprimidor

Azul de metileno

Cartel explicando tipos de nutrientes

Consideraciones especiales. Toma de corriente eléctrica.

Toma de agua y fregadero para poder limpiar el material de laboratorio.

Duración. 10 minutos

4

- **Actividad 2.** Diseña tu dieta saludable

Interrogante que plantea. ¿Sabemos combinar los alimentos de forma adecuada para una buena alimentación?

Descripción de la actividad.

Se crearán/buscarán imágenes de alimentos por ordenador, con nombre en diferentes idiomas (colaborando desde diferentes departamentos: CCNN, Idiomas) y diseñará un juego para combinar estas (creando menús saludables para desayuno, merienda y cena, para distintos perfiles– para diabéticos, celíacos, intolerantes a la lactosa, personas de movilidad reducida, etc.). Se adjuntarán también tablas de calorías y composición de los alimentos.

Interacción con el visitante.

Para adultos:

Se situará el material diseñado en una mesa, tendrán que elaborar diferentes dietas dependiendo de las características indicadas, nuestro alumnado, guiará esta actividad, resolviendo dudas y explicando el juego.

Para pequeños grupos:

Se realizará “pasadieta grupal” relativo a los diferentes tipos de dietas que han explicado los niños.

Para los niños pequeños:

Se les pondrán unos recipientes con imágenes de personas con características determinadas donde tendrán que encestar bolas con imágenes de alimentos en el lugar que corresponda.

Además, se pondrán QR por el stand donde los visitantes encontrarán preguntas y retos sobre todo lo tratado en las diferentes actividades

Material necesario.

Fotografías
 Bolígrafos
 Círculo con letras de pasapalabra.
 Recipientes con imágenes de distintos tipos de personas.
 Cartel grande con nueva pirámide de alimentación y diferentes dietas y alimentos en distintos idiomas.

Consideraciones especiales. En este caso no será necesario nada especial

Duración. 10 minutos

5

- **Actividad 3. Peligros de los alimentos de consumo juvenil**

Interrogante que plantea. ¿Sabemos lo que contienen de verdad los alimentos que nos gustan tanto?

Los mitos acerca de las propiedades de los alimentos. Alimentos de consumo juvenil cuyos peligros se desconocen.

Descripción de la actividad. Se realizarán experiencias que pongan de manifiesto la presencia de sustancias poco saludables o peligrosas en ciertos alimentos y bebidas consumidas especialmente por los/as jóvenes, como por ejemplo, análisis de las bebidas con Cola, bebidas energéticas, etc.

Un ejemplo de ellas será la alta concentración de azúcar en las mismas. Para comprobarlo, se calienta un poco de la bebida hasta que se evapora el líquido, en el fondo de recipiente queda el azúcar que contienen.

A su vez el alumnado analizarán el etiquetado de alimentos light, haciendo una comparación de estos con otros mucho mas saludables en cuanto a las calorías que aportan.

Interacción con el visitante. En la feria de la ciencia, el alumnado mostrará los resultados de la investigación llevada a cabo (azúcar obtenida en diferentes bebidas de consumo adolescente), se presentará a los visitantes fotos del procedimiento y muestras con el resultado de dichas experiencias.

En un cartel el alumnado presentaran la comparativa, en cuanto al análisis calórico, realizada con los alimentos light.

Se preparará un juego para los visitantes donde tendrán que acertar la cantidad de azúcar presente en algunos de los alimentos de consumo juvenil, para ello tendrán que colocar el número de terrones de azúcar que creen que contiene cada alimento que se les plantea

Material necesario.

Bebidas diversas
 Diversos alimentos
 Cartel comparativo de alimentos light
 Fotografías de alimentos de consumo juvenil y terrones de azúcar

Consideraciones especiales.

Ninguna

Duración. 10 minutos

- **Actividad 4. Los abuelos curanderos.**

Interrogante que plantea. ¿Cuál crees que sería el remedio para....?

Los remedios caseros. Base científica de usos y costumbres tradicionales para una vida saludable.

6

Descripción de la actividad.

El alumnado investigará sobre diferentes remedios caseros buscando su base científica y prepararán diferentes talleres donde aprenderán a elaborarlos.

Para realizar esta actividad el alumnado tendrá diferentes entrevistas con ancianos de una residencia próxima al colegio, donde irán recogiendo sus vivencias y experiencias.

Interacción con el visitante.

Se recreará una botica donde el visitante adquirirá conocimiento sobre remedios caseros mediante un taller impartido por el alumnado. Allí elaborarán algunos remedios fáciles y rápidos de obtener y explicarán otros dando muestras de algunos de ellos a los visitantes.

Material necesario.

Estanterías con botes y frascos que simulen una botica

Distintas especias

Muestras de remedios caseros

Fichas con remedios y dolencias (para relacionar)

Consideraciones especiales.

No se necesita nada especial

Duración. 10 minutos