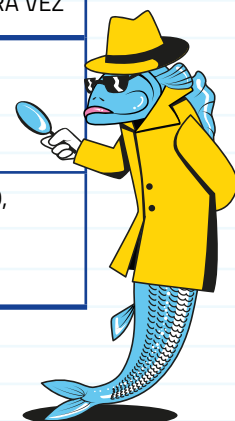


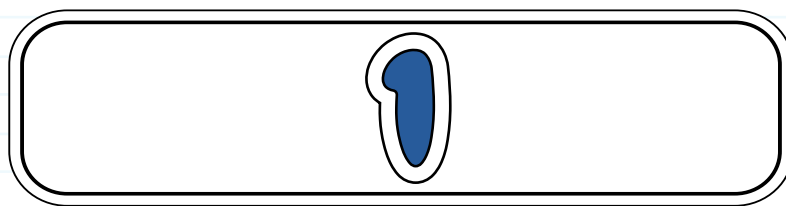


# 0

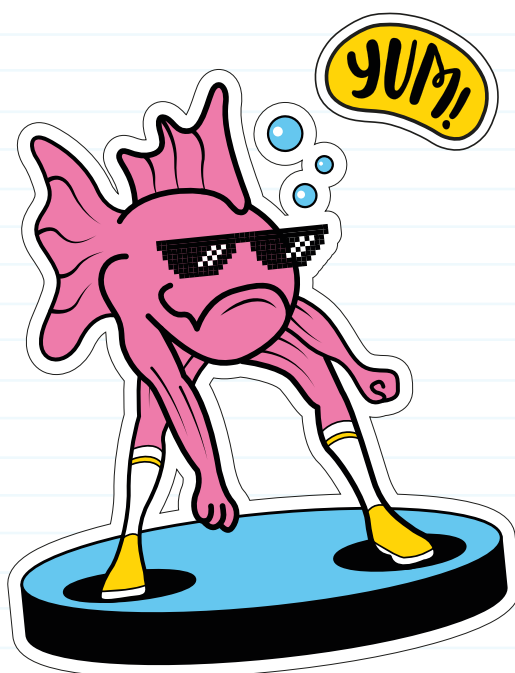
## TÁBOA RESUMO DAS ACTIVIDADES PARA O ALUMNADO

BLOQUE TEMÁTICO	1. ASENTAMOS O APRENDIDO.	2. ACTIVÁMONOS.	3. APLICAMOS O APRENDIDO.
RECURSO/ ACTIVIDADE	FICHAS INDIVIDUAIS	DINÁMICAS FLIPPED CLASSROOM	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE COLABORATIVA
1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS (WEB)	INVENTARIO DE ALIMENTOS	OBRA DE ARCIMBOLDO
		INVENTARIO DE FROITAS E VERDURAS POR COLOR	O CÍRCULO CROMÁTICO DAS FROITAS E VERDURAS
2. A DIETA EQUILIBRADA	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS (WEB)	MENÚ SEMANAL E PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIVO	ETIQUETA NUTRICIONAL
		MENÚ EQUILIBRADO	
3. A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS (WEB)	PROPOSTA DE MENÚ CREATIVO	O XARDÍN AROMÁTICO
			MAPA GASTRONÓMICO
RECURSOS GAMIFICADOS INTERACTIVOS	XOGO GENIAL.LY 1 (NUTRICIÓN, CONSUMO RESPONSABLE E DE TEMPORADA, GASTRONOMÍA LOCAL)		
	"THE PERFECT MENU"		
	XOGO GENIALLY 2 (SUSTENTABILIDADE RECURSOS, DESPERDICIO O, COCIÑA DE APROVEITAMENTO)		
	"A MAZMORRA DO DRAGÓN"		



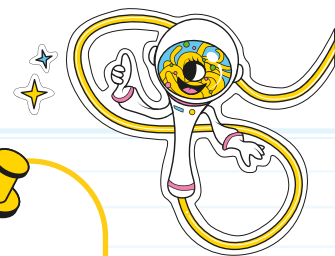


## RECURSOS GAMIFICADOS INTERACTIVOS



*Genial.ly* é unha **plataforma en liña** que che permite **proxectar recursos dixitais interactivos** con dinámicas gamificadas. Esta ferramenta é moi flexible e permitirache:

- 1 Que o teu alumnado xogue de forma individual desde calquera dispositivo (computador, Chromebooks, tablet etc.)
- 2 Acceder na aula para proxectalo a toda a clase, sendo ti quen interactúe nas respostas, previo consenso co grupo-aula.
- 3 Xogar por grupos na aula de informática, compartindo ordenador ou dispositivo.



### "THE PERFECT MENU"

#### Dinámica de xogo neste genial.ly:

A historia transcorre nunha cociña na que o alumno/para terá que resolver varios retos ata lograr reunir un menú saudábel.

Fai clic nos botóns interactivos para acceder a outros materiais complementarios (en inglés)

O xogo funciona como un escape-room, de maneira que se irán desbloqueando distintas "misiões" a través das preguntas que se formulan.

*5 preguntas quiz (Nutrición saudábel)*

*4 retos de ordenar a secuencia (Consumo responsábel)*

*3 retos de elixir a imaxe correcta (Produtos de tempada)*

*3 retos de relacionar a imaxe coa frase correcta (Gastronomía local)*

**ACCEDE AQUÍ** - <https://view.genial.ly/643e8cb042d43d0011d3ad87>



### "A MAZMORRA DO DRAGÓN"

#### Dinámica de xogo neste genial.ly:

A historia, de estética Arcade, transcorre nunha mazmorra na que o alumno/a deberá escapar sen ser atrapado nin devorado polo dragón.

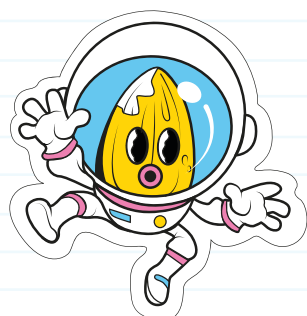
*3 preguntas quiz (Aforro recursos e sustentabilidade)*

*2 retos de elixir a imaxe correcta (receitas de cociña de aproveitamento)*

*2 retos de atopar a palabra agochada (Desperdicio 0)*

*2 preguntas quiz (Desperdicio 0)*

**ACCEDE AQUÍ** - <https://view.genial.ly/643e8da8e0f18a001215a39c>

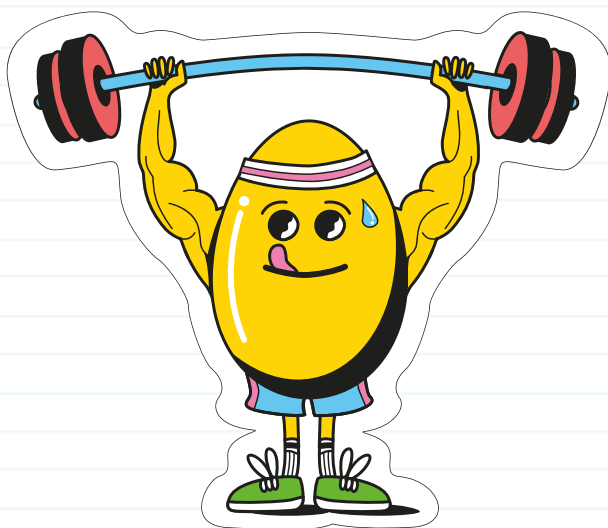


# BLOQUE 1



## DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.

- Actividades para o alumnado -



### VINCULACIÓN CURRICULAR E COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOXÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia persoal, social e de aprender a aprender.
Ap. colaborativa.	✦ Competencia emprendedora.
Flipped Classroom	✦ Competencia Lingüística.
	✦ Competencia en consciencia e expresións culturais.
	✦ Competencia Dixital.
VINCULACIÓN CURRICULAR	
	✦ Área de Coñecemento do Medio Natural, Social e Cultural.
	✦ Área de Educación Artística.

## DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.

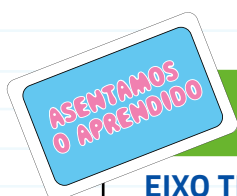
### 1. ASENTAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas **divertidas fichas individuais**, de forma que as aprendizaxes vistas na aula poidan asentarse grazas á **gamificación**.

Ademais, lembra que dispós dun xogo interactivo dixital “The perfect menu”

### PROPOSTA DE ACTIVIDADE 1. FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS

Na [web de Salvacomidas](#) atoparás tódas as fichas correspondentes.



CADRO SINÓPTICO FICHAS DE XOGO		
EIXO TEMÁTICO	CONTIDOS	Nº FICHA
OS MACRONUTRIENTES	GRUPOS DE ALIMENTOS	4
	CARBOHIDRATOS	6
OS MICRONUTRIENTES	FROITAS E VERDURAS	3, 5

### 2. ACTIVÁMONOS.

Propoñémosche unhas divertidas **dinámicas de investigación**, seguindo a metodoloxía do **Flipped Classroom**, de forma que as aprendizaxes e conclusións poidan debaterse na aula.

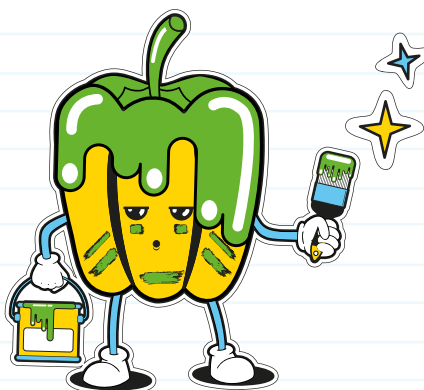
### PROPOSTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

#### Actividade 1. INVENTARIO DE ALIMENTOS.

- ▶ Recompilar folletos de supermercado.
- ▶ Recortar os alimentos frescos: carnes, peixes, cereais, lácteos etc.
- ▶ Agrupalos por grupo de alimentos, indicando os nutrientes: proteínas, carbohidratos e lípidos.

#### Actividade 2. INVENTARIO DE FROITAS E VERDURAS POR COLOR.

- ▶ Recompilar folletos de supermercado.
- ▶ Recortar as froitas, verduras e hortalizas frescas.
- ▶ Agrupalos por cor, indicando as vitaminas e sales minerais. .



## DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.

### 3. APLICAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas divertidas **actividades para realizar en grupo e na aula**, seguindo a metodoloxía da **aprendizaxe colaborativa** e que che servirán tanto para reflexionar sobre os recursos e desperdicio alimentarios como para propoñer o **traballo de participación**, a portada do xornal "Salvacomidas News".

#### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVA 1

Guiseppe Arcimboldo (Milán, 1527- 1593) foi un artista do Renacemento. A súa obra é única e singular porque a maioría dos seus cadros son antropomorfos, debuxando siluetas humanas a partir de diversos obxectos como froitas, verduras, carnes e peixes.

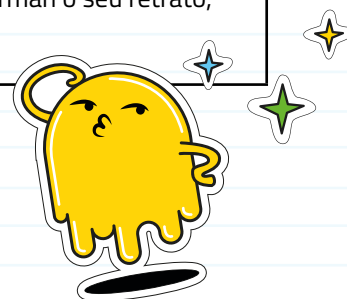
A través do seu estudo, os escolares aprenderán a distinguir e valorar cada grupo de alimentos e o seu valor nutricional desde un punto de visto orixinal e artístico.



- ▶ Pide aos teus alumnos e alumnas que, por grupos de traballo, seleccionen unha obra do artista italiano Arcimboldo.
- ▶ Cada grupo de traballo debe elixir unha obra para describir os grupos de alimentos que aparecen nela, así como as súas propiedades nutritivas.
- ▶ Podes aproveitar que algunhas obras recollen varios alimentos e produtos estacionais para falar dos produtos de tempada.
- ▶ Para terminar a sesión podes facer unha posta en común, de maneira que cada grupo de traballo expoña os seus resultados ao resto do grupo.

#### PASO A PASO

- ✦ Fotocopia o debuxo de perfil dunha persoa. Así cada neno poderá crear a súa propia obra ao estilo Arcimboldo!
- ✦ Pídelles que encaixen varios alimentos ata completar a figura e que despois os coloreen.
- ✦ Cada grupo expón de forma oral os grupos de alimentos que conforman o seu retrato, relacionándoos cos grupos nutricionais.



## DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN.

### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVO 2



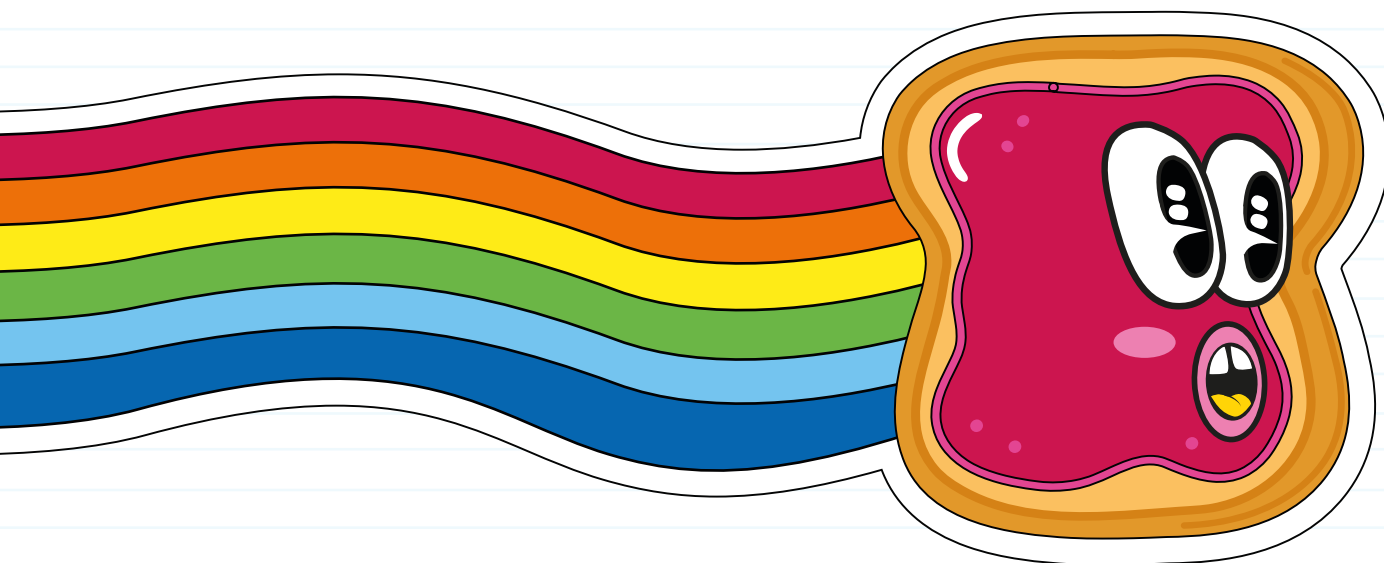
O **círculo cromático** é un elemento clave no estudo da cor.

Se acabamos de ver como as cores das froitas, hortalizas e verduras gardan unha relación directa cos seus nutrientes e inflúen notablemente no organismo...

Por que non facer un círculo cromático con **froitas e verduras**? Aos teus estudantes vailles encantar!

#### PASO A PASO

- ✦ Fotocopia un círculo cromático sen cor, apenas as liñas do círculo e as súas divisións. Pide que encaixen os alimentos segundo a súa cor ata completar o círculo cromático.
- ✦ Se queres que sexa máis orixinal, podes modelar as froitas e verduras con plastilina!
- ✦ Para fixar a plastilina sobre a cartolina de base, lembra darlle unha capa de cola branca cando formes a figura. Unha vez seca, quedará dura e brillante.

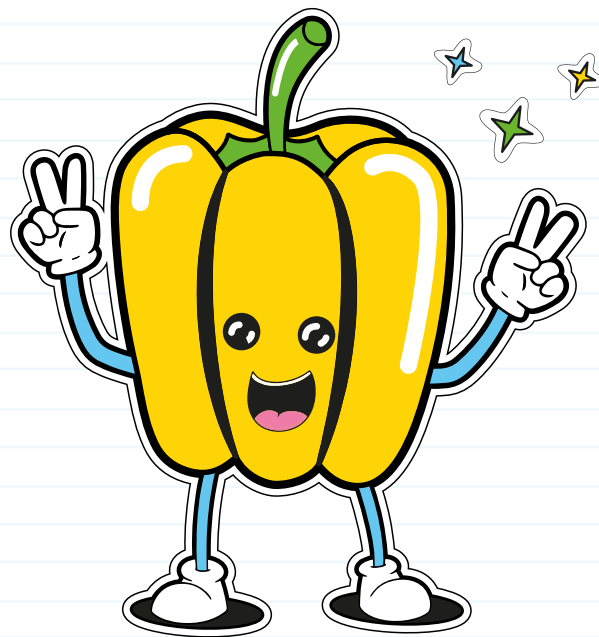






# BLOQUE 2

## A DIETA EQUILIBRADA. - Actividades para o alumnado -



### VINCULACIÓN CURRICULAR E COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOXÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia persoal, social e de aprender a aprender. ✦ Competencia emprendedora. ✦ Competencia lingüística.
Ap. colaborativa	
Flipped Classroom	
VINCULACIÓN CURRICULAR	
✦ Área de Coñecemento do Medio Natural, Social e Cultural.	
✦ Área de Matemáticas.	

## A DIETA EQUILIBRADA

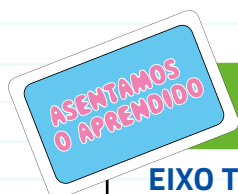
### 1. ASENTAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas **divertidas fichas individuais**, de forma que as aprendizaxes vistas na aula poidan asentarse grazas á **gamificación**.

**Ademais, lembra que dispós dun xogo interactivo dixital “The perfect menu”**

#### PROPOSTA DE ACTIVIDADE 1. FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS

Na [web de Salvacomidas](#) atoparás todas as fichas correspondentes.



CADRO SINÓPTICO FICHAS DE XOGO		
EIXO TEMÁTICO	CONTIDOS	Nº FICHA
A DIETA EQUILIBRADA	FROITAS E VERDURAS	3
	LÁCTEOS	5
	PRATO SALUDÁBEL	9
	ALMORZO	8
	MENÚ SEMANAL	10

### 2. ACTIVÁMONOS.

Propoñémosche unhas divertidas **dinámicas de investigación**, seguindo a metodoloxía do **Flipped Classroom**, de forma que as aprendizaxes e conclusións poidan debaterse na aula.

#### PROPOSTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

##### Actividade 1. MENÚ SEMANAL E PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIVO

- ▶ Anotar nunha ficha o menú completo dunha semana (5 pratos/día). Pode ser o do comedor do colexio ou o de casa.
- ▶ Nunha segunda folla, planificar un novo menú alternativo e desexado.
- ▶ Calcular o valor nutricional de cada prato ou menú.

##### Actividade 2. MENÚ EQUILIBRADO

- ▶ Diseñar o menú completo dun prato: almuerzo, comida ou cea, pero pensando antes na achega nutricional das proteínas, carbohidratos e lípidos.
- ▶ Elixir a continuación os alimentos que se correspondan con eses valores, en función das preferencias e gustos.
- ▶ Comparar algún dos pratos do menú da ficha anterior co proposto.

## A DIETA EQUILIBRADA

### 3. APLICAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas divertidas **actividades para realizar en grupo e na aula**, seguindo a metodoloxía da **aprendizaxe colaborativa** e que che servirán tanto para reflexionar sobre os recursos e desperdicio alimentarios como para propoñer o **traballo de participación**, a portada do xornal "Salvacomidas News".

#### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVA. 1

A través da **análise comparativa** dos diversos alimentos e pratos consumidos, desde o enfoque dos beneficios que producen sobre o organismo, os alumnos e alumnas aprenderán a distinguir e valorar cada grupo de alimentos e o seu **valor nutricional por medio da lectura e interpretación da etiqueta nutricional**.

- ▶ Pide ao alumnado que, por grupos de traballo, recompila varias **etiquetas nutricionais** de produtos e alimentos.
- ▶ Seguindo eses mesmos grupos, deben **analizar** e procurar os efectos que teñen os distintos nutrientes sobre o organismo.
- ▶ Para facelo máis visual, pide que sobre a silueta dun corpo humano sinalen as partes e órganos que ven beneficiados polo alimento. Déixaos ser creativos!
- ▶ Podes terminar a sesión cunha posta en común, de maneira que cada grupo de traballo expoña os seus resultados ao resto.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

**1. Información nutricional:** é o valor enerxético e o contido en gramos dos macronutrientes (graxas, hidratos e proteínas) e algúns micronutrientes (sal, colesterol, calcio...) do produto por 100 gramos ou 100 ml.

**2. Calorías:** É a cantidade de enerxía que achega o alimento, expresado en quilocalorías ou quiloxulios.

**3. Distribución de nutrientes:** mostran a cantidade na que están presentes nunha porción (g) e o valor correspondente á dieta diaria total (%).

**4. As graxas saturadas** deben supoñer un máximo de 20 gramos ao día (en carnes, queixos, ovos). As graxas insaturadas (monoinsaturadas e poliinsaturadas) son moi saudables e axudan a un correcto funcionamento e equilibrio do organismo (aceites vexetais como o aceite de oliva, froitos secos como nozes, amendoas, abelás e sementes como o sésamo, liño, chía, cabaza).

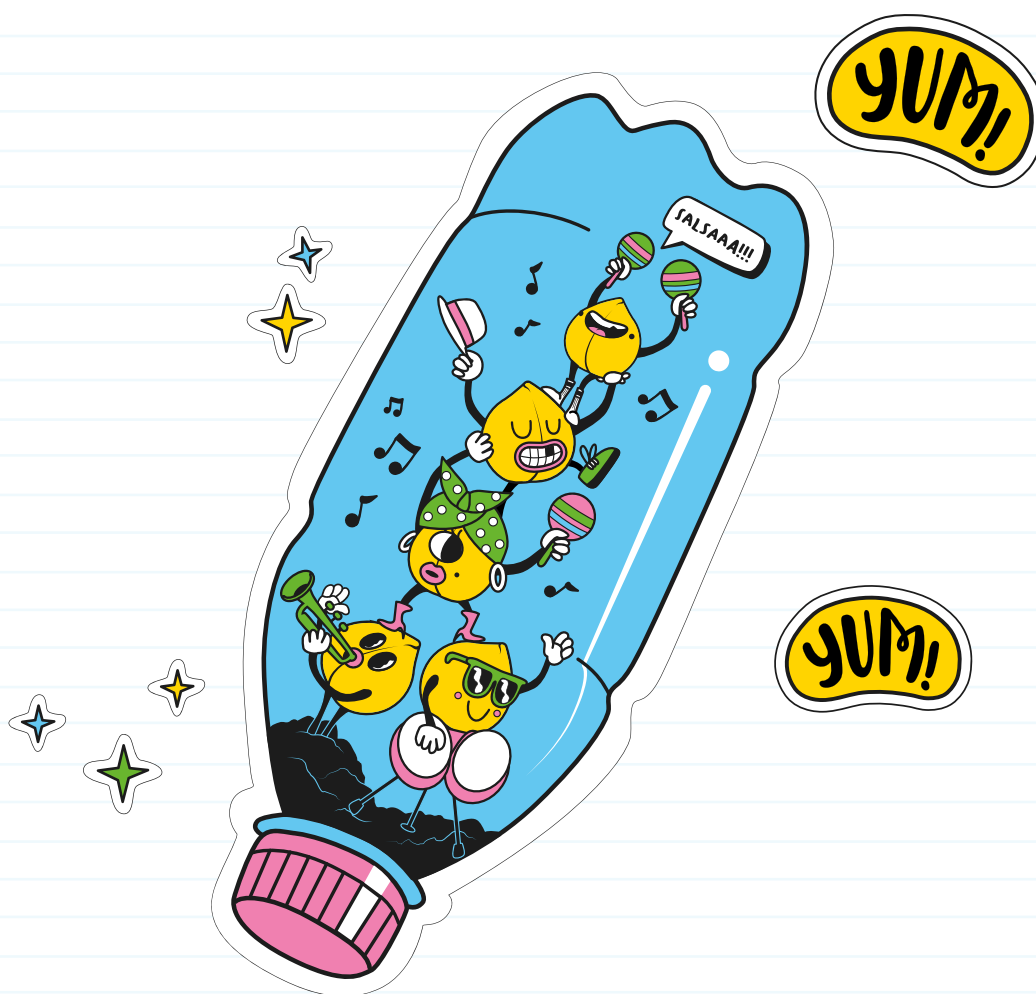
**5. Carbohidratos e azucres:** se hai máis de 10 gramos por 100 gramos de produto, é un alimento alto en azucres, é moderado se ten entre 2 e 10 gramos e baixo se contén menos de 2 gramos

**.6. Proteínas:** Un alimento alto en proteínas conterá máis de 20 gramos, un alimento medio ofrecerá entre 10 e 20 gramos por 100 gramos e un alimento baixo proteínas, menos de 10 gramos.

**7. Outros:** A fibra é un valor moi importante da etiqueta porque canto maior sexa o seu valor, máis tardará en dixerirse e máis saciante será e, ademais, mellorará o tránsito intestinal. Un produto alto en fibra conterá máis de 10 gramos, os seus valores serán medios se contén entre 6 e 10 gramos e será un produto baixo en fibra se contén menos de 5 gramos.

### PASO A PASO

- ✦ Cada grupo de traballo recompila diversas etiquetas nutricionais de alimentos e produtos alimentarios.
- ✦ Unha vez recompilados, pide que os agrupen por pratos: almorzo, xantar e cea.
- ✦ Analizade xuntos a información nutricional de cada grupo, valorando os efectos que teñen sobre o organismo.

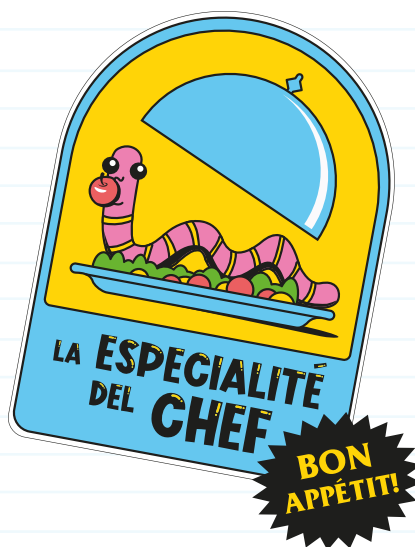


# BLOQUE 3



## A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE.

- Actividades para o alumnado -



### VINCULACIÓN CURRICULAR E COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOXÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia persoal, social e de aprender a aprender.
Ap. colaborativa	✦ Competencia emprendedora.
Flipped Classroom	✦ Competencia en conciencia e expresión culturais..
	✦ Competencia Dixital.
VINCULACIÓN CURRICULAR	
✦ Área de Coñecemento do Medio Natural, Social e Cultural.	
✦ Área de Matemáticas.	
✦ Área de Educación Artística.	

## A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE

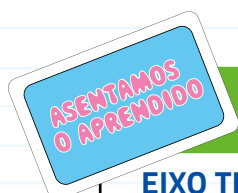
### 1. ASENTAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas **divertidas fichas individuais**, de forma que as aprendizaxes vistas na aula poidan asentarse grazas á **gamificación**.

Ademais, lembra que dispós dun xogo interactivo dixital “A mazmorra do dragón”

#### PROPOSTA DE ACTIVIDADE 1. FICHAS INDIVIDUAIS GAMIFICADAS

Na [web de Salvacomidas](#) atoparás todas as fichas correspondentes.



CADRO SINÓPTICO FICHAS DE XOGO		
EIXO TEMÁTICO	CONTIDOS	NÚM. FICHA
COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE.	UTENSILIOS DE COCIÑA	6
	RECICLAXE DE ENVASES	2, 7
A COMIDA DE APROVEITAMENTO	APROVEITAMENTO DE FROITAS	1
	PAN RALLADO	3
	CROQUETAS	4
	RECEITA DE “ROPA VIEJA”	6

### 2. ACTIVÁMONOS.

Propoñémosche unha divertida **dinámica de investigación**, seguindo a metodoloxía do **Flipped Classroom**, de forma que as aprendizaxes e conclusións poidan debaterse na aula.

#### PROPOSTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

##### Actividade 1. PROPOSTA DE MENÚ CREATIVO.

- ▶ Anotar nunha ficha algúns pratos típicos doutros países, ou doutras rexións do territorio, en base aos mapas gastronómicos vistos na aula, nos receitairos da dieta mediterránea etc.
- ▶ Nunha segunda folla, planificar un novo menú creativo, indicando a procedencia.
- ▶ Trátase de crear un menú “internacional” e diverso, que poña en valor a cultura gastronómica de cada lugar.

## A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE

### 3. APLICAMOS O APRENDIDO.

Propoñémosche unhas divertidas **actividades para realizar en grupo e na aula**, seguindo a metodoloxía da **aprendizaxe colaborativa** e que che servirán tanto para reflexionar sobre os recursos e desperdicio alimentarios como para propoñer o **traballo de participación**, a portada do xornal "Salvacomidas News".

#### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVA 1

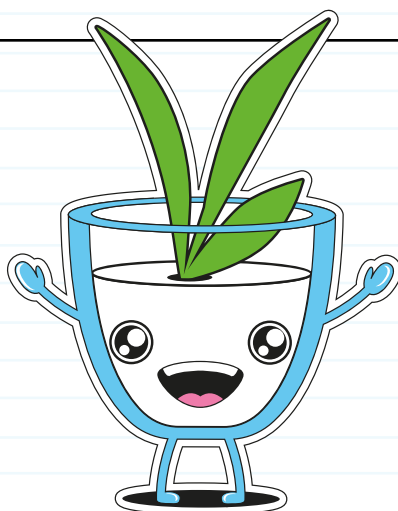
Toda gastronomía está vinculada a unha **identidade cultural e territorial**, e ambas poden coñecerse a través das historias e orixe dos pratos tradicionais.

As calidades gustativas dos alimentos vense enriquecidas cando se descobre como se cocían e preparan en distintos lugares do mundo, como se aproveitan os diversos condimentos para complementar os seus sabores e como, en cada cociña, se lles saca o maior proveito.

**O xardín aromático.** Crear un xardín de plantas aromáticas e especias e investigar sobre as súas propiedades, utilizando envases dun só uso como vasos.

#### PASO A PASO

- ✦ Pide a cada alumno/a que traia á aula un envase de Tetra Brick.
- ✦ Será o vaso do voso xardín aromático! Podedes plantar ourego, alfábega e outras plantas aromáticas..
- ✦ Pide que investiguen e deseñen unha etiqueta tipo ficha coas propiedades das plantas escollidas.
- ✦ Seguindo as instrucións indicadas nas fichas, pide que decoren o envase (con recortes de prensa formando unha colaxe, con témperas) Hai miles de opcións!
- ✦ Xa só queda encher o envase con terra e substrato e plantar as sementes seleccionadas: [especies e plantas aromáticas](#).



## A COCIÑA RESPONSABLE E SUSTENTABLE

### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVA 2

**Mapas gastronómicos.** Descubrir a cultura gastronómica doutros territorios e países creando varios mapas coas imaxes de pratos coñecidos.

#### PASO A PASO

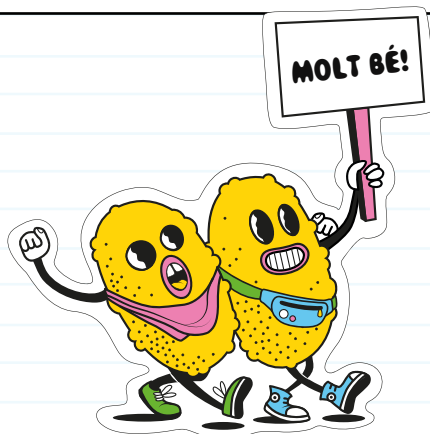
- ✦ Píde que, por grupos de traballo, elaboren un mapa gastronómico, para dar a coñecer a riqueza cultural de:  
*Da provincia, da Comunidade Autónoma, do territorio, España.*  
*De Europa ou do mundo, elixindo cada grupo un país.*
- ✦ Píde a cada grupo que recompile os pratos típicos ou singulares do territorio elixido, e que peguen as imaxes de cada prato sobre o mapa, a modo de colaxe.
- ✦ O obxectivo principal é descubrir novos pratos, outras formas de cociñar, coñecer outras combinacións de sabores, coñecer a súa orixe, etc. co fin de enriquecer a súa cultura gastronómica.

### PROPOSTA DE ACTIVIDADE DE APRENDIZAXE COLABORATIVA 3

**1, 2,3. Responda outra vez.** Comida de aproveitamento. Valorar algúns pratos xa coñecidos e crear novos pratos.

#### PASO A PASO

- ✦ Crearedes un xogo do estilo "1, 2, 3. Responde outra vez" para xogar na aula.
- ✦ Un grupo de traballo será o encargado de escribir en cartolinas diversos alimentos, pensando sobre todo naqueles que poden sobrar de forma habitual nun menú: un pouco de arroz, un pouco de pasta, un filete de polo, etc.
- ✦ Outro grupo pode escribir en cartolinas, algúns dos alimentos que adoitan sobrar despois da elaboración dun prato: medio pemento, media cebola, media barra de pan, etc.
- ✦ O xogo consiste en ir sacando as cartolinas, de maneira que, por quendas, cada equipo diga un prato novo a partir dos ingredientes que lle tocara: un filete de polo + medio pemento + media cebola = fajitas de polo (prato mexicano).







# LOS SALVA COMIDAS

¡¡¡ME A COMEEER BIEN!

YUM!

