

¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Orientaciones para el docente



MATERIAS: CIENCIAS SOCIALES, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS

EDAD: 5º PRIMARIA (10-11)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Las legumbres, junto a otros vegetales como cereales, frutas y verduras, constituyen la base de la alimentación.

Estimular el consumo de legumbres no es tarea fácil. Con lo buenas que son para crecer con salud y no están nada acostumbradas a salir en público o a que las promocionen en la televisión.

Las legumbres nos acompañan en la historia de la alimentación desde que los primeros humanos se asentaron. En algunas civilizaciones, las legumbres fueron objeto de veneración, mientras que en otras fueron moneda de cambio.

Mientras que en alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, por lo menos, entre 3 y 4 veces a la semana, en los últimos años su consumo se ha reducido de manera extraordinaria, sustituyéndolas por alimentos más fáciles de preparar y, en teoría, más fáciles de comer.

No obstante, la mayor concienciación de los consumidores por la alimentación saludable, empieza a poner de nuevo las legumbres en su lugar como alimento básico que nos aporta diversidad de nutrientes para crecer con salud. Todavía nos queda mucho camino para recorrer en este sentido, por lo que te animamos que promuevas el consumo de legumbres de tus alumnos.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en Teamconsum

Trabajo individual:

El consumo de legumbres en la historia

¿Qué nos aporta un plato de legumbres?

Ficha de trabajo individual para descubrir:

A través de un artículo muy breve, extraído de alimentación.es, descubren qué papel ocupan las legumbres en diferentes etapas de la historia: como alimento y sustento, como alimento y elemento de veneración, y como alimento y moneda de cambio.

Pero parece que a medida que se avanza en la historia más actual de nuestros tiempos, en las sociedades más desarrolladas las legumbres ya no son el sustento de nuestra dieta, no se veneran, ni son moneda de cambio. ¿Qué ha pasado?

Trabajo en equipo

¿Cómo comemos legumbres hoy?

¿Cómo estimular el consumo de legumbres? Preparamos spots publicitarios

Con probabilidad la visión que tienen los alumnos de las legumbres se reduce a un plato más o menos atractivo de lentejas, garbanzos o alubias.

En dos actividades de trabajo en equipo te proponemos que tus alumnos se acerquen a las legumbres. En la primera para descubrir de qué diferentes formas se pueden consumir: en grano, en su vaina, germinadas, elaborados a partir de sus harinas. Y en la segunda, de qué manera se puede promover su consumo a partir de spots publicitarios con gancho.

¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Orientaciones para el docente

Solucionario ficha de trabajo individual

2 →

