

Alimentación sana y responsable

¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Nombre _____



Trabajo individual:

Qué contiene una “dieta completa saludable”

Lo que falta en el plato

¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para contribuir al desarrollo sostenible y acabar con el hambre en el mundo? ¿Pensáis que no desperdiciar alimentos puede ayudar a ello?

Cómo habitantes del Planeta que somos, debemos ser conscientes que todos los seres humanos tenemos derecho a una alimentación saludable. La naturaleza nos provee de los alimentos que necesitamos para crecer sanos y fuertes: naranjas del campo, huevos de la granja, pescados del mar...

Dejar el plato vacío y llevar una dieta saludable puede ayudar en mayor o menor medida a otros habitantes del Planeta y al medio ambiente. ¿Sabemos de qué se compone una alimentación saludable? Y ¿sabemos qué pasa cuando desperdiciamos alimentos?

La respuesta a estas dos preguntas nos indicará si nuestra manera de alimentarnos es sana y responsable y, por tanto, contribuye al desarrollo sostenible y a erradicar el hambre en el mundo. Animaos a descubrirlo con las actividades que os proponemos a continuación.

Alimentación sana y responsable

¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Nombre _____

1

¿Qué contiene una dieta completa saludable?

Seguramente vosotros y vosotras ya os imagináis que alimentos debe contener una dieta saludable, cómo es la nuestra “La dieta Mediterránea” pero, ¿sabéis que no todas las personas del planeta tienen acceso a todo este tipo de alimentos?

Es por ello que en algunos lugares del mundo, no tan lejos de nosotros, se lucha por obtener eso que tan fácilmente llega a nuestras mesas

Descubrid en esta sopa de letras los tipos de alimentos que componen una dieta completa saludable.

L	A	C	T	E	O	S	A	Y	H	V	G
I	C	A	R	N	E	I	R	Y	V	E	C
Q	N	R	R	R	X	K	U	G	A	R	Ñ
Z	Z	M	W	L	Y	S	Y	L	Q	D	Y
N	F	C	E	R	E	A	L	E	S	U	N
A	R	W	X	B	O	I	K	G	D	R	Q
P	U	A	V	H	Ñ	Q	Y	U	L	A	O
E	T	Y	W	Y	M	I	F	M	O	S	J
G	A	H	U	E	V	O	S	B	Ñ	U	B
Y	S	Y	J	F	I	Z	T	R	D	M	E
Z	C	E	X	T	Ñ	H	U	E	C	H	H
P	E	S	C	A	D	O	D	S	P	X	T

CEREALES

HUEVOS

CARNE

PESCADO

LÁCTEOS

LEGUMBRES

VERDURAS

FRUTAS

2

¿Qué alimentos faltan en estos platos?

A continuación veremos un menú que tenemos que completar con los alimentos de los grupos de alimentos que hemos encontrado en la sopa de letras anterior.

Vamos a imaginar qué de primero, en el plato solo tenemos un cucharón de LENTEJAS COCIDAS. De segundo, en el plato hay dos HUEVOS DUROS. Y en el plato del postre ESTÁ VACÍO. Pensad cómo completar estos platos con otros ingredientes y dibujad como quedaría vuestra receta. Dejad volar vuestra imaginación y creatividad. ¿Qué otros ingredientes incluiríais en cada plato para hacerlo más completo y apetitoso?

Alimentación sana y responsable

¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Nombre _____

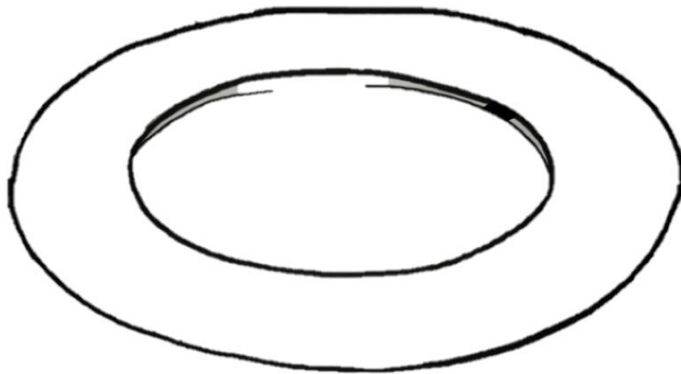
PRIMER PLATO

Ingrediente principal: Lentejas cocidas

Para hacerlo más completo y apetitoso lo añadiremos: _____

_____.

Dibuja como quedaría esta receta en el plato:



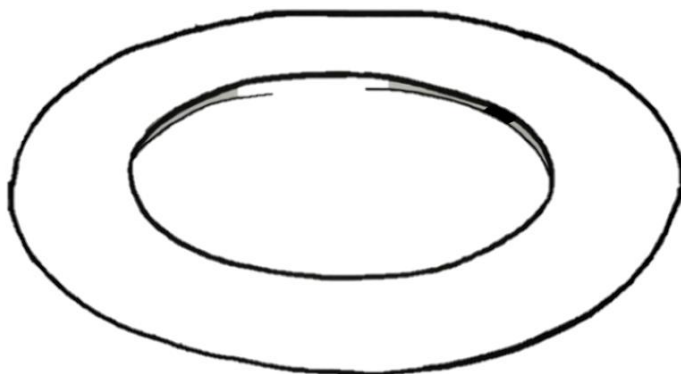
SEGUNDO PLATO

Ingrediente principal: Dos huevos duros

Para hacerlo más completo y apetitoso lo añadiremos: _____

_____.

Dibuja como quedaría esta receta en el plato:



Alimentación sana y responsable

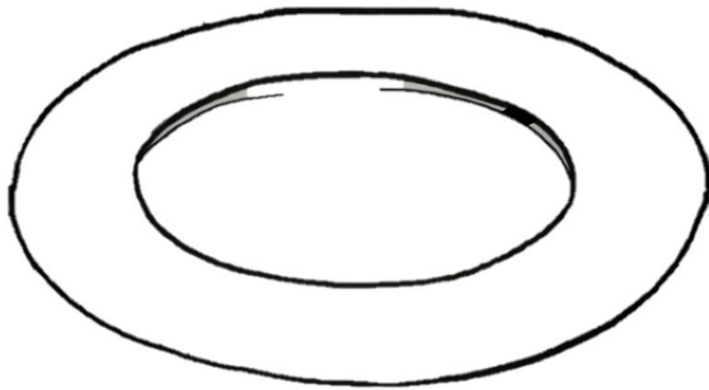
¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Nombre _____

POSTRE

¿Qué postre crees que completaría este menú? ¿Una fruta tal vez?

Dibuja como la prepararías para hacerla más apetitosa:



¿Has dejado el plato vacío?

Cuántas veces has oído “cómételo todo” o “la comida no se tira”. Y es que en ocasiones llenamos el plato con más comida de la que nos podemos comer. Ni todos los días tenemos la misma hambre, ni tampoco todas las personas comemos la misma cantidad.

¿Crees que te comerías toda la cantidad que has dibujado en los platos de la actividad 2?

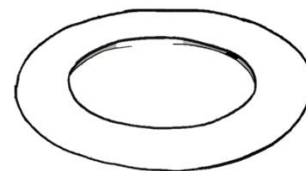
Que te parece si los vuelves a dibujar tus recetas, pero completando solamente la parte del plato que crees que te comerías, teniendo en cuenta si tienes más o menos hambre hoy. De esta manera tu plato quedará vacío y no desperdiciarás alimentos, contribuyendo al desarrollo sostenible



PRIMER PLATO



SEGUNDO PLATO



POSTRE

Alimentación sana y responsable

¿Cómo contribuye al desarrollo sostenible?

Nombre _____

Trabajo en equipo

¿Qué ingredientes habéis añadido a vuestros platos?

¿Habéis dejado el plato vacío?

1

Poned en común los ingredientes que habéis añadido a cada plato

¿Os ha resultado difícil completarlos? ¿Qué ingredientes habéis añadido?

Podéis preparar un mural con todas los platos y recetas dibujados.

Es importante reflexionar con ellos que la mayoría de los alumnos tienen acceso fácil a los ingredientes que han añadido a sus platos, pero ¿es así para todas las personas del planeta?

2

Qué pasa si desperdiciamos comida

Poned en común si la cantidad de alimentos que han dibujado en la actividad dos y tres fue la misma.

Reflexionad con ellos que desperdiciar alimentos implica muchas cosas, por ejemplo:

- Tirar una comida que otra persona podría comer.
- Tirar alimentos que un agricultor o ganadero ha necesitado mucho tiempo para obtener.
- Tirar recursos naturales, puesto que para producir estos alimentos se ha necesitado energía eléctrica, agua y otros recursos naturales.