



Trabajo en individual y por equipos

¿Dónde se producen los alimentos que tomamos?

¿Qué sabor y textura tienen los alimentos?

¿En qué estación se toman algunos alimentos? La temporalidad

Juego interactivo

Objetivo del juego

La Dieta Mediterránea es un estilo de vida y de alimentación que se lleva practicando desde hace miles de años en los países de la cuenca mediterránea.

Respetar las formas y artes de producción, sin sobreexplotar el mar y la tierra, alimentarse de manera sana y placentera y atender a la temporalidad de los alimentos, nos permite mantener uno de los estilos de vida y de alimentación más sanos y responsables del planeta.

Pero para ello, es importante que los consumidores desde bien pequeños tengan la información suficiente que les permita conocer cómo alimentarse para crecer sanos y fuertes y, al mismo tiempo, ser respetuosos con el medio ambiente.

Metodología y tipos de juego

La actividad consta de 3 juegos muy sencillos en los que los escolares tienen que ordenar los alimentos de una cesta en función de diferentes criterios.

Juego sobre el origen de los alimentos.

El juego consta de 2 fases. En una primera fase, los escolares ordenan los alimentos de la cesta según si son de origen animal o vegetal. En una segunda fase, los ordenan según si el alimento final procede de una materia prima del mar, del campo, del huerto o de la granja.

Una dieta saludable es interesante que incluya diversidad de alimentos de origen vegetal y animal, en la proporción adecuada y para cubrir las necesidades de nutrientes que el cuerpo necesita. Conocer el origen de los alimentos es uno de los primeros pasos en educación nutricional.

Juego sobre las texturas y sabores de los alimentos.

El juego consta de 2 fases. En una primera fase, los escolares ordenan los alimentos de la cesta según su sabor: dulce, salado, ácido y amargo. En una segunda fase, los ordenan según si su textura es blanda, crujiente o dura.

Alimentarse de manera placentera, atendiendo a los criterios establecidos en la Pirámide de Alimentación Mediterránea, es más saludable y permite que los hábitos de alimentación que se construyen durante la infancia, perduren durante toda la vida del individuo. Apreciar los alimentos por su sabor y su textura, es una de las primeras fases de descubrimiento de los alimentos.

Juego sobre la estacionalidad de los alimentos.

El juego consta de 1 única fase en la que los alimentos se ordenan atendiendo a la estación del año en que están en condiciones más óptimas de consumo: primavera, verano, otoño e invierno.

La dieta mediterránea se basa en el respeto a la tierra, el mar y su biodiversidad, basándose en los conocimientos ancestrales sobre la manera de producir y consumir alimentos procedentes de la agricultura, ganadería y pesca.

En este sentido, la temporalidad de los alimentos juega un papel fundamental en el mantenimiento de esta biodiversidad, desde la Edad de Piedra.

Trabajo en equipo:

¿Qué sabemos de otros alimentos que tomamos?

Los tres juegos anteriores sirven para introducir los conceptos y está limitado a un número concreto de alimentos que forman parte de la dieta. Os animamos a que continuéis trabajando en el aula descubriendo los sabores, las texturas, los orígenes y la temporalidad de otros alimentos que también forman parte de su dieta habitual.

Para ello podéis traer alimentos reales para que los manipulen y/o los prueben, mientras descubren de dónde proceden, que sabor y textura tienen y cuál es la mejor estación para tomarlos.