



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

EDAD: ESO (13-16 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

En la propuesta didáctica que encontrareis a continuación trabajaremos el concepto de “consumo sostenible y responsable” a través del conocimiento y sensibilización del alumnado. Para ello, y con el fin de hacer más dinámica y divertida la propuesta, os planteamos crear un decálogo por un picnic saludable sostenible y seguro, donde los alumnos recopilarán toda la información que han aprendido y la plasmarán en consejos básicos, los cuales podemos seguir cuando comemos fuera de casa.

Para obtener toda la información necesaria, comenzaremos con un divertido quiz para entender que es el desperdicio alimentario y seguridad e higiene de los alimentos. Seguiremos con una lluvia de ideas y la técnica cooperativa “Cabezas numeradas” en la que, trabajando en equipo y empleando los materiales que os facilitamos, el alumnado observa, reflexiona y debate con sus compañeros para, entre todos, generar información de utilidad sobre buenas prácticas cuando comemos fuera de casa.

Por lo tanto, os proponemos comenzar introduciendo el concepto de consumo sostenible haciendo una revisión sobre la situación actual.

Actualmente, existen muchos aspectos del consumo que, con sencillos cambios, pueden tener un gran impacto en el conjunto de la sociedad. La manera en que consumimos recursos naturales y reutilizamos materiales, cómo aprovechamos los alimentos o reciclamos correctamente, son algunos ejemplos que nos deberían llevar a reflexionar si nuestras acciones del día a día están más o menos alineadas con el desarrollo sostenible.

Entre los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** de la ONU el **ODS 12 “Producción y consumo responsable”**, nos encomienda a todos: gobiernos, empresas, entidades y consumidores, a

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

Orientaciones para docentes

contribuir en la reducción del desperdicio alimentario. Para comprender el alcance del problema que supone el desperdicio de alimentos, podéis ver estos vídeos de la Organización de las Naciones Unidas:



https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM&list=PLrIoxSaBnVYv0b4Y0Heg1_ZnkRY6JZ2M6

https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4gGrtyZc&index=4&list=PLzp5NgJ2-dK4w5tU3KzMklDyjuhIRg-Ra

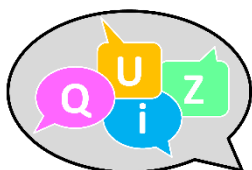
Después del visionado del vídeo es el momento de ponernos manos a la obra y contribuir a la consecución del Desarrollo Sostenible. Para ello, comenzaremos reflexionando sobre nuestros hábitos de consumo cuando comemos fuera de casa y cómo podemos mejorarlos para conseguir una alimentación segura y sin desperdicios

Trabajo individual:

Quiz “Alimentación segura y sin desperdicio”

1

Quiz “Alimentación segura y sin desperdicio”



Para comenzar os proponemos realizar un Quiz donde vuestro alumnado aprenderá de forma lúdica y divertida consejos sobre seguridad e higiene alimentaria y aprovechamiento de alimentos. En este Quiz les ofreceremos datos sobre desperdicio, seguridad e higiene de los alimentos, información que luego les servirán para aplicar en las actividades en equipo.

<http://quizizz.com/join/quiz/5e4c4b78068115001c399b85/start?from=soloLinkShare&referrer=5c51bf18e9c6570020656a55&startSource=link>

Y en los siguientes enlaces podéis consultar y extraer información sobre este tema para vuestro alumnado:

Sobre desperdicio alimentario:

<http://www.hispacoop.org/desperdicios/?p=4113> de la Confederación de Cooperativas de Consumidores y Usuarios.

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

Orientaciones para docentes

<https://www.youtube.com/watch?v=8ESi-Qff4hc> de la Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Sobre seguridad e higiene de los alimentos:

http://acsa.gencat.cat/es/Publicacions/consells_recomanacions/index.html de la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria

Trabajo en equipo

Contribuimos al cambio reduciendo el desperdicio y los residuos.

Cabezas numeradas: Expertos en alimentos

Decálogo por un picnic saludable, seguro y sostenible.

En esta segunda parte vamos a trabajar en equipos, os recomendamos agrupar al alumnado en grupos de 4 o 5 de forma heterogénea. El objetivo es que se mezclen, se relacionen con compañeros y compañeras con los que no suelen trabajar, encuentren aspectos comunes o diferencias, busquen estrategias de trabajo en equipo para coordinarse, tomar decisiones y repartir el trabajo.

1

Contribuimos al cambio reduciendo el desperdicio y los residuos

Os proponemos realizar esta actividad con vuestro alumnado utilizándola dinámica llamada, “Lluvia de ideas”.

En primer lugar, se distribuye el aula en equipos de 4 o 5 alumnos y alumnas. Después se lanza la siguiente pregunta a los equipos: **¿QUÉ PROPUESTAS Y ACCIONES PODEMOS LLEVAR ACABO PARA REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y LOS RESIDUOS, CUANDO COMEMOS FUERA DE CASA?**

El alumnado, desde sus equipos, tendrá unos minutos para pensar en acciones y propuestas que ayuden a reducir el desperdicio alimentario y los residuos. Posteriormente tendrán unos minutos más para poder argumentar cada una de las ideas que han surgido en la lluvia de ideas, pues tendrán que presentarlas al resto de equipos.

Las ideas que más gusten a todos los equipos se podrán poner en práctica en la última actividad.

Por si sirve de inspiración en la lluvia de ideas, podéis proporcionar a vuestro alumnado la información de los siguientes enlaces.

Ejemplos de meriendas saludables y sostenibles:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos/consejos-para-hacer-un-picnic-saludable/>

<https://www.elherviderodeideas.com/2016/09/06/5-ideas-para-disfrutar-de-un-picnic-ecofriendly/>

Ejemplos de picnics sin residuos de la campaña Picnic sin residuos del Principado de Asturias:

<https://www.youtube.com/watch?v=BETqvOFGhig>

<https://www.youtube.com/watch?v=k-VqtbapoZA>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6SKxhbyC3o>



<https://www.youtube.com/watch?v=nGXqLGjgYNO>

2

Cabezas numeradas: Expertos en alimentos

Para la siguiente actividad os proponemos la divertida dinámica, **las cabezas numeradas**. Con esta dinámica, ellos mismos generan el conocimiento, a partir de sus experiencias y la búsqueda de información, para cumplimentar una batería de preguntas para convertirse en expertos en alimentos. Para ello podéis seguir la siguiente estructura:

1. Se agrupa al alumnado en equipos de 4 o 5 alumnos y alumnas, y se numera a cada uno de sus integrantes, de 1 a 5.
2. Se entrega a cada equipo una tabla con la batería de preguntas para esta actividad, la información o enlaces que necesitarán consultar para resolverlas y se expone la imagen de la nevera y la despensa en la pizarra digital.

		
Consumo Ocasional		<ul style="list-style-type: none">• Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales
Consumo Semanal		<ul style="list-style-type: none">• Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.• Pescado azul, al menos 1 vez• Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces• Huevo de 2 a 4 veces• Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez
Consumo Diario		<ul style="list-style-type: none">• Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales• Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas• Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres• Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

<https://teamconsum.consum.es/media/content/doc//a150099516059775e58a2f73578692710.pdf>

Información de utilidad para la actividad:

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

Orientaciones para docentes

<https://teamconsum.consum.es/media/content/doc//a15009922965977532803f87958733670.pdf>

<https://entrenosotros.consum.es/como-organizar-los-alimentos-en-la-cocina>

3. El docente lanza una pregunta a los equipos y se les da un tiempo para resolverla utilizando la información. Las respuestas deben ser consensuadas y comprendidas por todos los miembros del equipo, pues se escogerá al azar quien expone la respuesta.

ALIMENTOS	SE CONSERVA EN FRIGORÍFICO	SE CONSERVA EN LUGAR FRESCO Y SECO	NECESITA COCINARSE ANTES DE COMER	SE PUEDE CONGELAR CRUDO Y/O COCINADO	SE PUEDE CONSUMIR SIN COCINARLO	SE RECOMIENDA CONGELAR ANTES DE	SE DETERIORA RÁPIDO MUY PERECEDERO	FRECUENCIA CONSUMO RECOMENDADA PARA EL GRUPO DE ALIMENTOS
PATATAS CRUDAS		X	X	X				SEMANAL
MUSLO DE POLLO	X		X	X			X	SEMANAL
LEGUMBRES SECAS		X	X	X				SEMANAL
PESCADO	X		X	X	X	X	X	SEMANAL
LECHUGA	X			X	X		X	DIARIO
FRESAS	X			X	X		X	DIARIO
LECHE	X	X		X	X			DIARIO
SEMILLAS DE CALABAZA		X		X	X			DIARIO
ARROZ		X	X	X				DIARIO
NUECES		X		X	X			DIARIO
MAYONESA INDUSTRIAL	X				X			OCASIONAL
SALAMI	X			X	X			OCASIONAL-SEMANAL
ACEITE DE OLIVA		X			X			DIARIO

4. Finalizado el tiempo para resolver la pregunta, se inicia la ronda de respuestas cabezas numeradas. Al azar se escoge un número del 1 al 5, para que, a quien le toque de cada equipo,

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](https://teamconsum.es)

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

Orientaciones para docentes

exponga su respuesta. Si las respuestas son coincidentes, todos los equipos se felicitan como expertos en alimentos. Y si las respuestas no son coincidentes, entre todos deben llegar a la respuesta correcta, exponiendo de manera argumentada sus motivos.

La tabla cumplimentada para que puedas validar las respuestas

Para seguir generando el conocimiento que los convertirá en expertos en alimentos, van a tener que analizar su propia pirámide de alimentación, en función de sus hábitos de consumo.

En primer lugar, tendrán unos minutos para poner en común qué cenan habitualmente. Escogen un día cualquier e intentan anotar todos los alimentos que componen cada plato, incluso qué tipo de salsas o aliños utilizáis y el postre.

Luego, utilizando la imagen que expondrás en la pizarra sobre la pirámide de alimentación saludable, y siguiendo como modelo la siguiente tabla, categorizan cada alimento de sus cenas indicando el grupo al que pertenece, la frecuencia de consumo recomendada y cuántas personas de su equipo lo han tomado para cenar. De este modo construirán la base de datos de su pirámide de alimentación.

BASE DE DATOS PARA CONSTRUIR NUESTRA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN			
ITEM	GRUPO DE ALIMENTOS AL QUE PERTENECE	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA	NUMERO DE MIEMBROS DEL EQUIPO QUE LO TOMAN
ALIMENTO			
.....			

Finalmente, construyen su pirámide de alimentación, teniendo en cuenta la base de datos que han generado, indicando al lado de cada piso la frecuencia recomendada de consumo del grupo de alimentos representado. Es posible que el orden de los pisos en sus pirámides no sea igual que la Pirámide de alimentación saludable, pues irán situando los alimentos por pisos en función del número de miembros que lo toman. Al final deberán observar su pirámide, valorando si se parece a la pirámide de alimentación saludable, si los pisos siguen otro orden o incluso si está invertida.



Decálogo por un picnic saludable, seguro y sostenible.

Es el momento de pensar entre todos un pequeño decálogo de recomendaciones para hacer un picnic saludable, seguro y sostenible cuando nos alimentamos fuera de casa.

Para ello, os proponemos que agrupéis a vuestro alumnado en equipos de 4 o 5 alumnos y alumnas para que puedan consensuar 10 recomendaciones que se os ocurran. Después las compartirán con el resto de la clase.

Una vez consensuado su decálogo de recomendaciones podéis proponer a vuestro alumnado que diseñen un cartel para el decálogo, éste puede ser expuesto en algunos espacios del centro como nota informativa cuando nos alimentamos fuera de casa, de este modo estaremos compartiendo nuestro conocimiento y buenos hábitos con toda la comunidad educativa.

¿Cómo podríamos hacerlo? Una forma sería repartir los distintos puntos entre los equipos. Cada equipo deberá pensar una situación que represente la importancia de esa recomendación. Estas situaciones pueden ser representada con una fotografía, logo o ilustración que acompañe a la información de cada consejo o recomendación. **¡Os animamos a realizar decálogos visuales y creativos!**

En esta web podéis encontrar un ejemplo de decálogo y algunas ideas que os pueden servir de inspiración.

<https://www.elagoradiario.com/economia-circular/el-desperdicio-alimentario-aumenta-en-verano/>

https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo_adultos.pdf

https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/decalogo_infantil.pdf

<http://www.hispacoop.org/desperdicios/?p=4588>

Enlaces y videos de interés sobre el ODS12:

<http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-12/es/> (ODS12)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2n7xFQWOjo> (PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES)

<http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-12/es/> (indicadores, metas e impacto)

<https://www.youtube.com/watch?v=vVZ8s7ZkdIlg> (Alimentación sostenible. Ideas que cambian la vida)