

# ALMUERZO DIFERENTE



Nivel educativo: Educación primaria.

Áreas de contenidos: conocimiento del medio y lenguas.

Duración de la actividad: 5 horas.

Número de participantes: 15/20 alumnos/as (según la ratio del centro o nivel educativo).

Espacio: aula.

## Objetivos:

- Inculcar hábitos alimenticios saludables y rutinas sostenibles entre los estudiantes.
- Fomentar el uso de opciones reutilizables para el llevar el almuerzo al colegio.
- Animar al consumo de alimentos saludables, sostenibles y diversos.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de autonomía personal.

## Materiales y recursos:

- Materiales de escritura: papeles, bolígrafos, marcadores...
- Equipos tecnológicos: proyector, pantalla, ordenadores o tabletas, cámara de foto o vídeo y acceso a internet si es necesario.

## Descripción del taller:

El taller “almuerzo diferente” tiene como finalidad promover el consumo de alimentos saludables y la alimentación sostenible y variada. Se puede estructurar de la siguiente manera:

### 1. Introducción:

En esta primera parte del taller se puede preparar una charla sobre la importancia de una alimentación saludable y sostenible en la que se incluyan frutas, verduras, legumbres, pescados y otros alimentos diversos. La reflexión puede guiarse hasta dialogar sobre la importancia de un almuerzo (que es la comida que seguro hacen en el centro educativo). Este debe ser lo más saludable y sostenible posible. En coherencia también puede discutir sobre el impacto ambiental de los residuos y la importancia de usar envases reutilizables.

### 2. Brainstorming de Almuerzos:

A continuación, se puede proponer una lluvia de ideas organizada y cooperativa. Primero, se divide a los estudiantes en grupos pequeños. Cada grupo debe pensar ideas de almuerzos que incluyan alimentos diversos: frutas, verduras, frutos secos, pescados en conservas...

### 3. Planning semanal de almuerzos:

Con las ideas propuestas se puede crear una lista de opciones diferentes de almuerzos. Con dicha lista se puede preparar una planificación semanal o, incluso, mensual.



#### 4. Compromiso:

Los estudiantes, junto con sus maestros u otros compañeros de diferentes cursos pueden crear un contrato de compromiso para participar en esta propuesta. Este compromiso les puede ayudar a motivarse, ayudarse y generar sensación de equipo.

#### 5. Puesta en práctica:

Se puede proponer la realización de mini talleres basados en tipos de alimentos. Por ejemplo, hacer la receta de hummus con legumbres, Smoothies utilizando frutas y verduras...