



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

EDAD: 3º (8-9 años) Y 4º (9-10 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

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. ¡Incluso cuando salen de picnic!

En la siguiente propuesta didáctica os proponemos realizar un picnic responsable con vuestro alumnado. Para ello, os invitamos a realizar las actividades previas que les ayudaran a conseguir los conocimientos necesarios para comer fuera de casa de manera responsable.

El objetivo es que el alumnado de primaria, tenga unas nociones básicas sobre alimentación saludable, cómo preparar un picnic de manera segura y qué hacer con los residuos que se generan.

Para motivarles y despertar su interés por este tema, podemos empezar con la pregunta: **¿Qué necesitamos para ir de picnic?**, después de ver “Un picnic sensacional” de Cantajuego



<https://www.youtube.com/watch?v=XMixy0W35wM>

Trabajo individual:

Taller “Conociendo los alimentos”

1 Taller “Conociendo los alimentos”

Otro de los aspectos interesantes a tener en cuenta en un picnic es el factor emocional. No nos vamos de picnic todos los días. Acostumbramos a hacerlo en situaciones especiales, motivo por el que nos gusta escoger muy bien lo que vamos a comer. Deberíamos escogerlos teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad, lo que nos gustaría comer y con voluntad de descubrir alimentos y texturas nuevas. Los momentos de diversión son los mejores para introducir nuevos alimentos y que estos sean aceptados por los más pequeños.



Conocer la temporalidad de los alimentos, su origen y sabor, nos ayuda a decidir qué comer en cada estación. Con el siguiente juego, vuestro alumnado podrá descubrir estos tres aspectos que caracterizan la alimentación saludable. <https://teamconsum.consum.es/juego/team-descubre-la-dieta-mediterranea/>

Y la Pirámide de Alimentación saludable, les ayuda a conocer la diversidad de alimentos que componen la dieta. Para facilitar la comprensión de la información que ofrece la Pirámide de Alimentación saludable, os la presentamos en la nevera y la despensa, con los mismos criterios de equilibrio y variedad que ofrece la Pirámide.

Consumo Ocasional	• Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales
Consumo Semanal	• Pescado, mariscos y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales. • Huevo cocido, al menos 1 vez • Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces • Huevos de 2 a 4 veces • Carnes procesadas y saladas industriales, como mucho 1 vez
Consumo Diario	• 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.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados teamconsum.es

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

Alimentos de temporada

Es importante intentar consumir alimentos de temporada y proximidad ya que nos permite disfrutar de productos más sabrosos, con diversidad de aromas, sabores y texturas.



Además, con mayor aporte de nutrientes y menor impacto ambiental. Para ello, os proponemos un taller de investigación sobre alimentos de temporada.

Después de visualizar la siguiente presentación en Canva sobre alimentos de temporada, os proponemos que anoten o dibujen en la siguiente

tabla los alimentos que conocen de cada estación. https://www.canva.com/design/DADzsPAvHYw/hfe3fsHSVvr1V8mdzK_yUw/view?utm_content=DADzsPAvHYw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton



Trabajo en equipo

Recetas sencillas para comer de picnic

Folio giratorio

Lluvia de ideas

Propuesta de picnic "Fiesta de sabores de temporada"

1 → **Recetas sencillas para comer de picnic**

A continuación, os proponemos una serie de recetas sencillas, sanas y divertidas que podéis ver con vuestro alumnado, ideales para preparar un día de picnic. Estas recetas las pueden preparar ellos mismos. Están elaboradas con legumbres, frutas y verduras y además pueden ser transportadas muy fácilmente en recipientes reutilizables para generar menos residuos.



[Receta de Hummus](#)



[Receta de batido](#)

Y las siguientes recetas, el alumnado puede participar en su elaboración, pero necesitarán la ayuda de un adulto en la fase final.

Pollo con miel y soja <https://www.youtube.com/watch?v=s6cFW2nKnlg>

Crujientes de manzana <https://www.youtube.com/watch?v=rwSRFXcse7I>

Teriyaki de pavo con puré de calabaza <https://www.youtube.com/watch?v=xKoCCnBXJgM>

Después, invitaremos al alumnado a proponer otros ejemplos de recetas que conozcan, hablaremos sobre sus ingredientes, qué nos aportan, qué cantidades necesitamos para no desperdiciar la comida, cómo elaborar y preparar los platos, como conservarlos y envasarlos para el picnic.

Una vez vistos los vídeos y reflexionado sobre todo lo anterior, os proponemos que el alumnado complete por parejas la receta que encontrarán en la ficha e trabajo para el aula. Para ello, tendrán que decidir una receta, de las que conocen o las que han visionado antes, y anotar sus datos en la ficha. Este material les puede servir de ayuda para el día del picnic ya que podrán consultar los pasos de cada receta de una manera visual y rápida.

La imagen anterior con la nevera y la despensa, les puede ayudar a escoger los alimentos de su receta y saber cómo se conservan.

2 Folio giratorio

El siguiente paso consistirá poner en común lo que saben sobre qué se necesita para ir de picnic. De esta manera construyen el conocimiento a partir de sus experiencias. Para ello, os sugerimos realizar una actividad en grupo. Se trata de “El folio giratorio”, un trabajo en grupo y colaborativo.

Tendréis que formar grupos de 4 o 5 alumnos y repartir un folio y un lápiz a cada grupo. La dinámica consiste en que, tras lanzar la gran pregunta “¿Qué necesitamos para ir de picnic?” cada alumno del grupo anote en el folio dos cosas que puedan necesitar para el picnic, tanto para transportar los alimentos, como para estar cómodos, generar la menor cantidad de residuos y cómo recogerlos, y todo aquello que se les ocurra. El folio irá rotando por todos los miembros del grupo hasta que todos hayan escrito sus ideas.

3 Lluvia de ideas

Después de terminar esta dinámica sería interesante hacer una puesta en común o lluvia de ideas donde se anoten en la pizarra todos aquellos aspectos que el alumnado ha apuntado en la actividad anterior para realizar el picnic.

4 Propuesta de un picnic responsable: “La fiesta de sabores de temporada”

Por último, os proponemos la tarea final, la cual consistirá en que la clase celebre un picnic sano y responsable en la hora del almuerzo, poniendo en práctica todo lo que han aprendido, y luego lo plasmen en un mural colaborativo.

Bajo el lema “todos comen, todos colaboran”, os sugerimos hacer un mural con 4 viñetas ordenadas y destacando 4 acciones importantes:

1. Todos juntos preparando la mesa de picnic.

2. Entre todos preparando y limpiando los alimentos.

3. Todos juntos disfrutando de una comida saludable.

4. Entre todos recogiendo y



¡Nos vamos de picnic!

Fiesta de sabores de temporada

Orientaciones para docentes

clasificando los residuos.