



Decálogo por un picnic saludable, sostenible y seguro

En esta propuesta aprenderemos la relación que existe entre nuestra propia salud y la salud del planeta que todos habitamos.

En un día común desempeñamos varias actividades para cubrir nuestras necesidades, una de ellas es la alimentación. Nos alimentamos a la vez que realizamos nuestras rutinas diarias, por ello, algunas veces tenemos que comer fuera de casa, en la escuela, en una excursión, celebraciones...

Todo lo que hacemos involucra gasto de energía y uso de recursos. Pero, ¿Te has detenido a pensar de dónde viene y a dónde va todo lo que comes a diario? Cada uno de los bienes y servicios que utilizamos pasan por un largo proceso que tiene efecto en la economía, en la sociedad, en nuestra salud y la del ambiente.

Así pues, os recomendamos que estéis atentos al video que veréis a continuación.

¿Ya tenéis claro de qué manera podemos reducir el desperdicio alimentario entre todos?
¡Pues manos a la obra!

En las actividades que tenéis a continuación vamos a reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo cuando comemos fuera de casa y cómo podemos implementar mejoras que nos ayuden a llevar una alimentación sana, segura y sin desperdicios

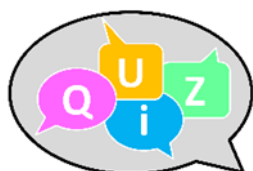
Trabajo individual:

Quiz "Alimentación segura y sin desperdicio"

1

Quiz "Alimentación segura y sin desperdicio"

Os proponemos que pongáis a prueba vuestros conocimientos con un **QUIZ** muy divertido sobre **ALIMENTACIÓN SEGURA Y SIN DESPERDICIOS**. ¿Estáis preparados? Pinchar en el siguiente enlace para entrar. ¡A por todas!



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

Trabajo en equipo

Contribuimos al cambio reduciendo nuestros desperdicios

Cabezas numeradas: Expertos en alimentos

Decálogo por un picnic saludable, seguro y sostenible.

1

Contribuimos al cambio reduciendo nuestros desperdicios

En la siguiente actividad os proponemos realizar en grupo una lluvia de ideas sobre, qué propuestas y acciones podemos llevar a cabo para reducir el desperdicio cuando comemos fuera de casa. Además, tendréis que argumentar las acciones y proponer algunos ejemplos para que el picnic sea sostenible. ¡Las mejores ideas serán seleccionadas para la tarea final!

2

Cabezas numeradas: Expertos en alimentos

Para la siguiente actividad os proponemos una dinámica muy divertida, **las cabezas numeradas**. Tendréis que agruparos en equipos de 4 o 5 alumnos y alumnas y numeraros según el número de integrantes.

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

Nombre _____

En esta actividad, cumplimentaréis la tabla que encontráis a continuación utilizando la dinámica cabezas numeradas. Seguid las indicaciones de vuestro maestro/a, y sobre todo, es muy importante que entre todos consensuéis las respuestas y tengáis claros los argumentos.

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 CONSUMIR CRUDO	SE DETERIORA RÁPIDO MUY PERECEDERO	FRECUENCIA CONSUMO RECOMENDADA PARA EL GRUPO DE ALIMENTOS
PATATAS CRUDAS								
MUSLO DE POLLO								
LEGUMBRES SECAS								
PESCADO								
LECHUGA								
FRESAS								
LECHE								
SEMILLAS DE CALABAZA								
ARROZ								
NUECES								
MAYONESA INDUSTRIAL								
SALAMI								
ACEITE DE OLIVA								

Para seguir generando el conocimiento que os convertirá en expertos en alimentos, vais a tener que analizar vuestra propia pirámide de alimentación, en función de vuestros hábitos de consumo.

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

Comer fuera de casa

Decálogo: picnic saludable, seguro y sostenible

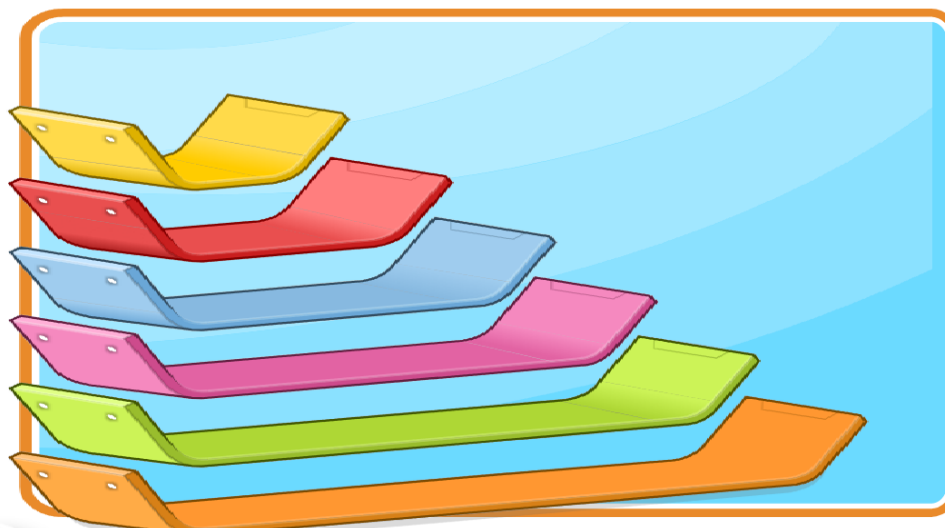
Nombre _____

Luego, utilizando la imagen que os exponen en la pizarra sobre la pirámide de alimentación saludable, y siguiendo como modelo la siguiente tabla, categorizad cada alimento de vuestras cenas indicando el grupo al que pertenece, la frecuencia de consumo recomendada y cuántas personas de vuestro equipo lo habéis tomado para cenar. De este modo construiréis la base de datos de vuestra 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, construid vuestra pirámide de alimentación, teniendo en cuenta la base de datos que habéis 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 vuestras pirámides no sea igual que la Pirámide de alimentación saludable, pues iréis situando los alimentos por pisos en función del número de miembros que lo toman. Al final deberéis observar vuestra pirámide, valorando si se parece a la pirámide de alimentación saludable, si los pisos siguen otro orden o incluso si está invertida.

Pirámide alimentación saludable: Dieta mediterránea



Las reflexiones que surjan al observar las pirámides de alimentación de cada equipo, en pro de reconducir estilos de alimentación a más saludables, os pueden servir para la siguiente actividad.



Decálogo por un picnic saludable, seguro y sostenible.

Ahora ha llegado el momento de elaborar, entre todos, un decálogo de recomendaciones para hacer un picnic saludable, seguro y sostenible.

Para ello, en grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas consensuad 10 recomendaciones que no pueden faltar en un picnic saludable, seguro y sostenible, a partir de todo lo que habéis aprendido. Después las compartiremos con el resto de la clase.

Una vez consensuado vuestro decálogo de recomendaciones os proponemos que lo hagáis más visual para que pueda llegar a más gente. ¿Cómo podríamos hacerlo? Repartiros 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/>