Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.

Actividad

¿A nadie le amarga un dulce?

2º y 3er ciclos de Primaria

Esta actividad forma parte de la GUÍA DIDÁCTICA ALIMENTAR OTROS MODELOS sobre alimentación sostenible, elaborada por Garúa y que podrás encontrar en: alimentarelcambio.es/materiales-didacticos/

Actividad realizada por Abel Esteban (Garúa S. Coop. Mad.)

Este material está bajo licencia Creative Commons 4,0, Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual

Encontrarás más recursos educativos y materiales de intereś en nuestro blog **alimentarelcambio.es**

Con el apoyo de:

Primaria

¿A nadie le amarga un dulce?

Contenidos de la actividad

El consumo de productos azucarados se ha normalizado en nuestra sociedad. Los dulces ultraprocesados se han convertido en parte de nuestra dieta. Se hace necesario cuestionar estos hábitos, conocer sus consecuencias sobre la salud y poner en valor alternativas.

Desarrollo de la actividad

Preguntamos al grupo sobre las cosas de comer que nos gustan mucho... y las vamos ubicando en una pirámide que dibujamos en la pizarra siguiendo la pirámide de la dieta mediterránea (ver presentación: Material 1). Explicamos los diferentes niveles de la pirámide.

Esperamos o pinchamos hasta que salgan las chucherías (así como dulces y bollería industrial), que ocupan la cúspide de la pirámide. Entonces comentaremos que es sobre este contenido sobre el que trabajaremos.

¿Las chuches nos gustan mucho? Analizar en plenario los motivos.

A continuación pasamos a reflexionar con la ayuda de la presentación (Material 1) sobre la enorme cantidad de azúcar contenida en estos alimentos, y la necesidad de reducir mucho la cantidad que se consume. La Organización Mundial de la Salud cifra la cantidad máxima en 25 g. diarios, preferiblemente no en chuches (5 min).

Recreando el Cuento de Hansel y Gretel... Preguntamos si conocen la historia y la recordamos de manera breve.

Moraleja: Las cosas no son lo que parecen (tampoco en la alimentación…), y comer muchos alimentos dulces no nos beneficia. ¿A quién beneficia? podríamos preguntar…

El cuento de Frutel y Vegel: Necesitamos poder contar un cuento menos triste y más positivo. Sería la historia de un hermano y una hermana que viven una aventura en un mundo de alimentos saludables. Para ello utilizaremos imágenes de la colección Foodscapes, realizados por Carl Warner, para que nos inspiren. La tarea consiste en construir colectivamente el cuento de Frutel y Vegel, que ponga en valor la alimentación saludable y otros valores positivos como la cooperación, la transformación social u otros. Es un ejercicio de improvisación que puede requerir en varios momentos de la reconducción por parte de la persona dinamizadora de la actividad, pero que conviene no alargar demasiado. Un posible hilo con algunas ideas que pueden ayudar:

Empecemos cambiando el aspecto de nuestro bosque por unas tierras de cultivo- Niños/as de ciudad perdidos/as en el campo- Casa de frutas y verduras donde vive una campesina- La campesina quiere enseñarles la importancia de cuidar el campo y de comer sano- Juntos trabajan el huerto y se quedan aprendiendo- Finalmente montan una asociación para ayudar a la abuela a vender sus productos en la ciudad y enseñar en los colegios la importancia de comer sano.

Por último haremos el ejercicio de generar con el grupo algunas ideas y alternativas (fundamentalmente de meriendas) para reducir el consumo de dulces:

- La **merienda ideal** es la que tiene por protagonista a la fruta y además incluye 1 ó 2 elementos de los siguientes: bocata (no siempre de embutido), frutos secos, galletas bajas en azúcar (nunca con edulcorantes artificiales), lácteos no azucarados, pan con patés vegetales, frutas deshidratadas (pasas, orejones, higos secos…), cereales, bizcocho casero...
- Muchos alimentos tienen azúcar: los zumos, refrescos, el chocolate, la leche con cacao, los bollos dulces. Si un día comemos chocolate, podemos dejar las chuches para otro día; un bocadillo es mejor merienda que bollo, pero si merendamos galletas o algún dulce, no añadiremos otros productos azucarados

- Es mejor tomarse una fruta que un zumo, que tiene mucha más azúcar, conservantes, etc. La fruta “llena” más y nos hace masticar, lo que también es importante.
- Los dulces caseros (batidos, zumos, macedonias, bizcochos, “helado casero”) pueden ser deliciosos y son mucho más saludables, y podemos hacerlos menos dulces que los industriales.

A modo de conclusiones

Lo que más nos gusta… muchas veces no es lo más sano, así que no es bueno que lo comamos siempre que nos apetezca. HAY QUE APRENDER A DOSIFICAR Y BUSCAR ALTERNATIVAS QUE NOS GUSTEN.

Podemos dar un cierre más emocional a la sesión cantando la canción TOMA MUCHA FRUTA de BomBomChip. En el momento que empiecen a cantarla, ofrecer la versión karaoke para concluir la sesión cantando (enlaces en la sección de materiales).

Materiales para la actividad

Esta actividad requiere de material de proyección para las diapositivas propuestas y de altavoces para la música.

Listado de materiales necesarios:

- Presentación de diapositivas (Material 1). Contiene algunas fotos de Carl Warner de la colección Foodscapes pero se puede hacer una selección propia en: http://www.carlwarner.com/photographer/?foodscape-commissions
- Canción TOMA MUCHA FRUTA de Bombonchip: pincha aquí
- Versión karaoke de TOMA MUCHA FRUTA: pincha aquí

Material 1

Diapositivas para proyectar

¿A nadie le amarga un dulce?

Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.

¿QUÉ NOS GUSTA COMER MUCHO?

Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.

Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.

+ Activitat física diària

+ Aigua

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

− Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

http://canalsalut.gencat.cat

061 CatSalut Respon

¿A NADIE LE AMARGA UN DULCE?

¿A NADIE LE AMARGA UN DULCE?

HANSEL Y GRETEL

Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.

FRUTEL Y VEGEL

FRUTEL Y VEGEL

FRUTEL Y VEGEL

FRUTEL Y VEGEL

FRUTEL Y VEGEL

FRUTEL Y VEGEL

Material elaborado por Garúa S. Coop. Mad.