

*Estas fichas están previstas para complementar y apoyar la instalación de **menú ecológico en los comedores escolares.***

Los objetivos de este proyecto educativo son:

- *Dar a conocer al alumno el consumo ecológico, local, de temporada y responsable.*
- *Tomar conciencia de la importancia de una alimentación equilibrada, variada y sana.*
- *Acercar al alumno a nuevas sensaciones, sabores y colores que hagan del comer bien un placer.*
- *Crear, para lograr estos propósitos, espacios para el aprendizaje, la experimentación, el juego y la degustación.*

Contenido de las fichas y objetivos

Los alimentos de temporada

Conocer el vínculo existente entre las estaciones del año, los alimentos cultivados y su calidad en el consumo.

El lenguaje de las etiquetas

Aprender a leer la información que dan las etiquetas sobre el producto que el alumno va a consumir.

La diversidad de los gustos

Percibir que la diversidad de los gustos, olores y colores activa nuestros sentidos. Proponemos palabras claves y juegos para expresar la riqueza de nuestras sensaciones.

El equilibrio alimentario

Conocer las familias de alimentos y su influencia en nuestra salud para que el alumno aprenda a alimentarse de forma equilibrada.

Formas de alimentación

Comprender la evolución de los hábitos alimentarios y su influencia en la historia del hombre. Descubrir la alimentación como una forma de abrirse a otras culturas y de comprender las diferencias entre las mismas.

Realización:
Ekonekazaritza
(Inés Méndez,
Jesus Calvillo
e Ignacio
Bidegain)

Ilustraciones y
texto original:
Cortesía de FD
CIVAM du Gard
(Francia)



Financiación:
Proyecto
Interreg III-A:
Unión Europea,
Gobierno Vasco
y Fondo
Común
Aquitania-
Euskadi

Los alimentos de temporada

Ficha del profesor:

- A cada estación sus hortalizas
- Familias con requerimientos climáticos diversos
- ¿Por qué dar prioridad al consumo de hortalizas de temporada?
- Vitaminas: ¡Atención a su fragilidad!

Entrevista: Tomas Larrañaga, horticultor

Ficha de actividad 1: Hortalizas de temporada en el huerto

Ficha del alumno 1: Hortalizas de temporada en el huerto

Ficha de actividad 2: Descubriendo la fruta y la hortaliza del mes

El lenguaje de las etiquetas

Ficha del profesor:

- La información
- ¿Signo de calidad o calidad fantástica?
- Las marcas comerciales
- El compromiso de cara al consumidor

Entrevista: Mario Zubiria, viticultor

Ficha de actividad 1: El lenguaje de las etiquetas

Ficha del alumno 1: Etiquetado: signos de calidad

La diversidad de los gustos

Ficha del profesor:

- Lo innato y lo adquirido
- Las palabras para decirlo

Entrevista: Elías Otegi y Josune Epelde, apicultores

Ficha de actividad 1: A la caza de las sensaciones

Ficha del alumno 1: A la caza de las sensaciones

Ficha de actividad 2: Descubrir una manzana

Ficha del alumno 2 : Descubrir una manzana

El equilibrio alimentario

Ficha del profesor:

- Cuestión de equilibrio, comer de todo, clasificación de los alimentos...
- Las leguminosas y los cereales, el secreto de las proteínas

Ficha de actividad 1: Comprender el equilibrio alimentario

Ficha del alumno 1: La pirámide del equilibrio

Ficha del alumno 2 : Las familias de alimentos

Ficha del alumno 3 : En busca de las legumbres

Formas de alimentación

Ficha del profesor:

- Las tres épocas alimentarias, la aventura de los alimentos, esos cereales que alimentan al ser humano

Ficha de actividad 1: La aventura de nuestros alimentos

Ficha del alumno 1: Las palabras escondidas (sopa de letras)

Ficha del alumno 2 : La aventura de nuestros alimentos