

## La aventura de nuestros alimentos

**Objetivo :** comprender que el equilibrio alimentario se logra con diferentes combinaciones de alimentos que vienen dadas por la historia y la cultura de los pueblos.

**Objetivos operativos :**

Descubrir el origen de los alimentos básicos.

Comprender que el modo de alimentación es el resultado de la actividad del ser humano.

Comprender por qué evolucionan los modos alimentarios.

**Material:** mapamundi, fichas de alumno, lápices de colores (9 diferentes).

### Actividades

**Intercambiar conocimientos** a partir del juego de la ficha del alumno «la aventura de nuestros alimentos».

- ¿Conocen los alumnos esos productos? ¿Han visto alguna vez las plantas?
- ¿Se cultivan esas plantas en tu región? ¿Son consumidas frecuentemente?
- ¿Su consumo es importante para la salud? ¿Por qué?

Localizar una receta de entre las 9 encontradas en la sopa de letras e identificar en ella alimentos de los estudiados hasta aquí

### Realizar un «Informe sobre el pan» a través de diversas actividades

**Encuesta** a personas mayores (abuelos o vecinos mayores), de la generación de los padres y de la propia.

Cuestionario del tipo:

- ¿Qué lugar ocupa hoy el pan en las comidas? Cantidad, tipo, calidad...
- Las meriendas, ¿de qué se componen?
- ¿Dónde se compraba antes y dónde se compra hoy el pan? ¿Cuánto costaba y cuánto cuesta hoy?
- ¿Qué diferencias hay entre aquel pan y el actual? Color, olor, gusto, forma...
- Alguna anécdota en torno al pan
- Describir y comparar el trabajo de los panaderos antes y ahora.

### **Pesquisas históricas:**

- ¿Cómo era la merienda de nuestros abuelos o la de nuestros padres comparada con la nuestra?

### **Descubrimiento de un obrador**

Visita a un obrador de pan ecológico, si es posible, que realice su propia molienda: informe de la visita, con preguntas planteadas, fotos  
Ó Sistema de preparación de la masa madre.

La síntesis podrá tratar sobre lo que ha cambiado, el porqué, las ventajas e inconvenientes de dichos cambios con respecto a nuestro modo de alimentarnos.

### **Viajar por el mundo a través de la alimentación**

Reconocer los diferentes tipos de legumbre, ya sea en una tienda de productos ecológicos o en clase: observar sus diferencias y dibujarlas.

Buscar recetas de diferentes zonas del mundo e identificar distintas combinaciones alimentarias.

Mencionar nombres de especias y de plantas aromáticas que se conozcan, citando su procedencia.

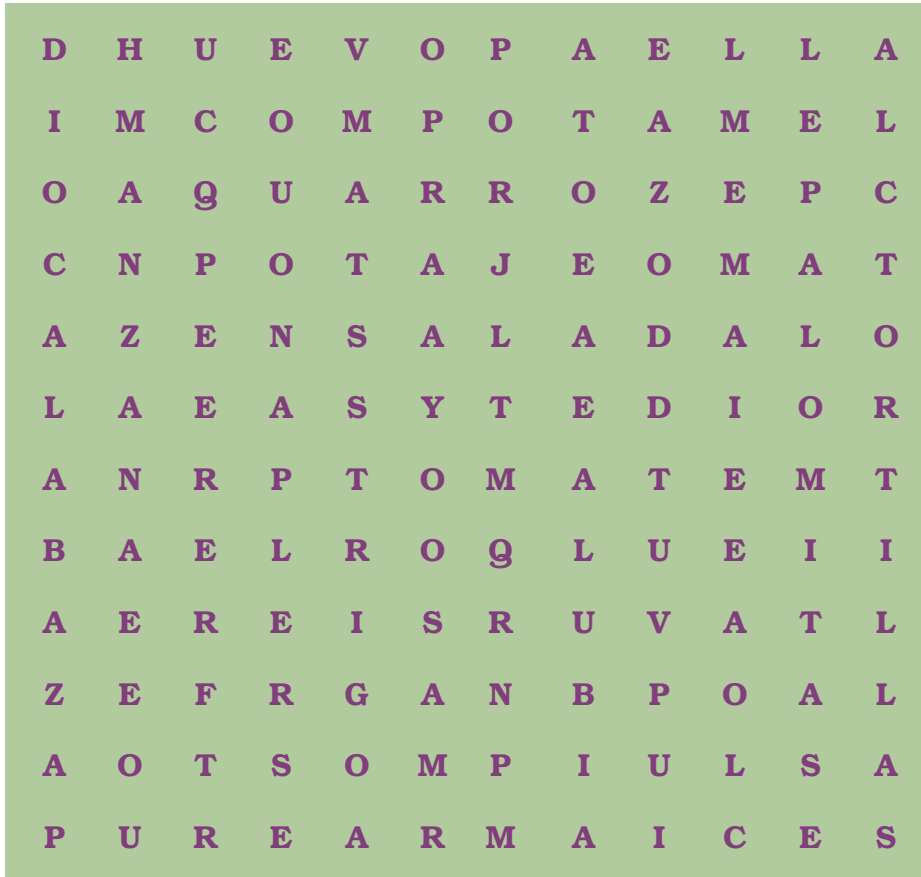
Contar experiencias de encuentro con «alimentos venidos de otros lugares»

La síntesis podrá permitir a los niños descubrir el enriquecimiento que aporta la apertura a los modos de alimentación de otros pueblos.



# formas de alimentación

## Las palabras escondidas (sopa de letras)



- 1) Hay que encontrar 9 nombres de plantas comestibles o fuentes de alimento y marcarlas.
- 2) Hacer lo mismo con 9 comidas.
- 3) Con las letras que sobran se reconstruye un refrán popular.

Plantas :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Comidas:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

El refrán popular :





Escribe en cada casilla el nombre de los alimentos en función de su país de origen.

Aplica un color a cada alimento (o grupo de alimentos) y traza su camino desde la casilla correspondiente hasta sus zonas de origen.

Asia oriental	Sureste Asiático	Oceania
---------------	------------------	---------



Oriente Medio
---------------

América Central	América del Sur
-----------------	-----------------