

# O LABORATORIO DE ELENA BERENXENA

## 1. INTRODUCCIÓN

Educar aos nenos e ás nenas no coñecemento dos alimentos e na adquisición de hábitos alimentarios saudables supón achegarlles ferramentas que lles axudarán a manterse sans, a valorar a comida como un ben cultural e a ser máis felices.

Aínda que desde 1990 se inclúen contidos para a promoción e a educación para a saúde no currículo escolar do ensino obrigatorio, os datos recentes sobre obesidade infantil evidencian que hai que insistir na educación alimentaria. E este labor é esencial realizala desde a infancia xa que a adquisición de hábitos e estilos de vida saudables é máis efectiva en idades temperás e conséguense resultados máis perdurables. Isto, ademais, tradúcese en efectos positivos e significativos sobre os índices de obesidade e a saúde cardiovascular. Ensinar a comer ben e a gozar comendo é un obxectivo prioritario e con visión de futuro.

A alimentación é o principal factor esóxeno dun correcto crecemento e desenvolvemento e a adquisición de hábitos saudables nesta etapa contribúe á prevención de enfermidades que se manifestarán na idade adulta.

Por todos estes motivos, a proposta didáctica que se presenta a continuación ten como principal obxectivo a adquisición de hábitos saudables desde idades temperás para asegurar unha mellor calidade de vida durante etapas posteriores e na idade adulta. Nela abordarase o tema da nutrición como un aspecto importante para o bo desenvolvemento físico e mental do alumnado e fomentárase que adquiran aos poucos autonomía á hora de elixir os alimentos que deben formar parte da súa dieta, rexeitando os alimentos procesados e baseando a súa dieta en alimentos saudables.

Evidentemente a escola non é unha entidade illada, forman parte o profesorado, o alumnado e as familias, que deben traballar xuntos polo ben da saúde.

## 2. OBXECTIVOS XERAIS

-Fomentar a adquisición de hábitos relacionados co fortalecemento da saúde integral e o benestar emocional a través da educación nutricional.

-Inculcar ao alumnado un enfoque integral sobre alimentación mediante coñecementos básicos para mellorar a súa alimentación e a súa relación cunha vida máis saudable.

-Motivar ao alumnado para comer ben e gozar da súa alimentación en ámbitos da súa vida cotiá -a escola, o comedor escolar e a súa casa- a través de actividades de experimentación cos seus sentidos.

-Fomentar o consumo de alimentos saudables durante as cinco comidas diarias, á vez que se ofrecen pautas para substituír alimentos non adecuados nutricionalmente por outras opcións máis saudables.

-Implicar ás familias e a outros axentes sociais, culturais e empresariais (os restauradores) no proceso educativo relacionado coa alimentación e a gastronomía.

-Dotar o momento da comida dun carácter educativo e aproveitar as posibilidades de aprendizaxe que ofrece nas múltiples áreas curriculares.

### 3. PROPOSTA METODOLÓXICA

A presente metodoloxía baséase, en primeiro lugar, na **participación**. Especialmente no tema da comida, os nenos e as nenas aprenden de forma moi social, vendo e interactuando coas persoas que os rodean.

En segundo lugar, esta metodoloxía apóiase no **xogo** e no **conto**: a través do personaxe de **Elena Berexena**, potenciarase no alumnado o gusto polos alimentos. É importante que aprendan a saborealos, ulilos, apreciar as súas texturas, familiarizarse coas súas peculiaridades e coñecer a importancia que teñen para o seu crecemento e a súa saúde, pero dunha maneira imaxinativa e divertida e onde eles se sintan os protagonistas. O **caderno de notas**

**científicas** de Elena Berenxena iniciará ao alumnado no coñecemento dunha linguaxe relacionada coa alimentación. Palabras como proteínas, hortalizas, vitaminas, aparello dixestivo... formarán parte do seu vocabulario.

Ao mesmo tempo inculcaráselle aos escolares a idea de que a cociña é un lugar común no que todos os membros da familia, sen distinción de sexo, poden participar.

## **O PERSONAXE**

Elena Berenxena é unha científica moi curiosa e descoidada, que traballa día e noite no seu laboratorio para descubrir as propiedades que teñen os alimentos. Actualmente está investigando (co seu axudante Baldomero) sobre os ingredientes do ELIXIR que nos fará vivir máis anos e estar máis fortes e sans/ás. Pero...unha explosión no laboratorio fixo que saíse todo polo aire. Por sorte, o único que se salvou foi o seu caderno de notas. A través del, presentaranse os nutrientes en cada sesión.

-Auga (cor azul)

-Vitaminas-minerais (cor verde)

-Proteínas (cor vermella)

- Hidratos de carbono (cor amarela) e graxa (cor laranxa)

- ELIXIR final.

Elena Berenxena presentará en cada sesión un reto o obxectivo do cal é descubrir cada un dos ingredientes do elixir. Ao finalizar cada sesión, os nenos e as nenas debuxarán, colorearán... o seu caderno de notas científicas (anexo 1). Elena Berenxena iralles entregando a peza que corresponda ao nutriente descuberto, coa que completarán a roda dos alimentos (anexo 2).

## **4. TEMPORALIZACIÓN**

O proxecto desenvolverase en diferentes sesións. En cada unha seguirase o seguinte esquema:

- INICIO: Chegada do personaxe e exposición do reto.
- DESENVOLVEMENTO: Participación do alumnado para axudar a conseguir o reto. As actividades estarán adaptadas á idade do alumnado.
- FINAL: Plasmar as conclusións nos seus cadernos científicos

XANEIRO	<p>SESIÓN 1 Luns 20: infantil (45 min) e 1º/2º (1.5 h) Mércores 22: 3º/4º e 5º/6º (1.5 h cada grupo)</p> <p>SESIÓN 2 Luns 27: infantil (45 min) e 1º/2º (1.5 h) Mércores 29: 3º/4º e 5º/6º. XUNTOS/AS</p>
FEBREIRO	<p>SESIÓN 3 Luns 3: infantil (45 min) e 1º/2º (1.5 h) Mércores 5: 3º/4º e 5º/6º (1.5 h cada grupo)</p> <p>SESIÓN 4 Luns 10: infantil (45 min) e 1º/2º (1.5 h) Mércores 12: 3º/4º e 5º/6º (1.5 h cada grupo)</p>

## 5. ACTIVIDADES

### SESIÓN 1. AUGA, VITAMINAS E MINERAIS

#### INICIO

O corpo necesita auga e é capaz de obter dos alimentos diferentes vitaminas. A CLAVE: comer unha ampla variedade de alimentos para obter unha ampla variedade de vitaminas.

Elena Berexena chega á aula DESORIENTADA TRALA EXPLOSIÓN, cun cesto con froitas e verduras e letras pegadas.

Investigaba no laboratorio coas vitaminas e os minerais cando saíu todo polo aire. Só lembra que fora ao mercado co seu cesto, que comprou moita froita e verdura, ao chegar ao laboratorio espremeu as súas vitaminas, mesturounas... pero desordenáronse as letras das vitaminas e agora non sabe cales son.

## DESENVOLVEMENTO. Retos

INFANTIL	PRIMARIA
<p>Buscar as letras que faltan no caderno para completar PALABRAS (formato QUEBRACABEZAS)</p> <p>LABIRINTO</p> <p>1º unen cada alimento coa letra.</p> <p>2º collen do cesto a letra e póñena debaixo de cada prato</p>	<p>Xúntanse en 4 minilaboratorios. Deberán superar unhas probas ( POWER POINT) para formar parte do laboratorio e axudar na misión. Irán gañando as letras que faltan.</p> <p><b>1º-2º:</b> buscan na sopa de letras e no encrucillado os nomes dos alimentos. Sácanos do cesto. Unen os labirintos e descubren as vitaminas que contén cada alimento. Descólgana do cesto e colócana no prato que corresponda. Danlle a volta e descubren para que serve cada vitamina.</p> <p><b>3º-6º:</b> Cada parella terá unha tarxeta. Uns serán as vitaminas, outros os alimentos e outros serán as funcións de cada vitamina. Teñen que atoparse pola clase facéndose preguntas. Sen ensinar a tarxeta que teñen na man. A medida que completan a serie: vitamina-alimento-función, pégana no encerado, sacan os seus alimentos do cesto e poñen a letra da vitamina</p>

## FIN

Cando estean todos os alimentos identificados, cada un completa o seu caderno de notas e entrégase o triángulo verde da roda dos alimentos.

## SESIÓN 2. PROTEÍNAS e HIDRATOS DE CARBONO

### INICIO

As proteínas axúdannos a construír o noso corpo como se fosen os ladrillos para construír unha torre. Pero...que pasa se sacamos as pezas da base?

Os HIDRATOS DE CARBONO achegan enerxía, para correr e pensar...pero...onde están?

### DESENVOLVEMENTO. Retos

INFANTIL	PRIMARIA
<p>Os nenos e as nenas van gañando ladrillos nas carreiras de remudas. Constrúen a torre. 1º as vermellas, despois as azuis, as verdes e de último as amarelas.</p> <p>INVESTIGAMOS</p> <p>Imos ver que pasa se sacamos as pezas vermellas da torre.... caerá? aguantará?</p> <p>EXPERIMENTAMOS:</p> <p>Comezan (un a un) a sacar pezas vermellas, e miramos se teñen mensaxe (as pezas vermellas terán as palabras/debuxo dos 3 lácteos do elixir separadas en sílabas).</p>	<p>Toda a clase cos ollos pechados. A cada neno/a entrégaselle unha sílaba ou unha letra dunha cor. Cando abran os ollos terán que xuntarse por equipos de cores, e logo ir á carretilla (remudas) e coller os ladrillos da súa cor. Deben de facer unha torre o máis alta posible e que aguante 5 segundos sen caer. O primeiro equipo que remata, xunta as sílabas do seu grupo de alimentos e pégaas.</p> <p>Opción de GYMKANA (scape room).</p>

CONCLUSIÓNS: por que? Facemos a comparación co noso corpo.	
--	--

## FINAL

Pegan ADHESIVOS coas sílabas que faltan para construír o muro (anexo 3). Entrego a seguinte peza do círculo.

## SESIÓN 3. O ELIXIR FINAL

### INICIO

Elena Berenxena chega á aula moi contenta. Grazas á colaboración e á axuda de todos os nenos e as nenas, ela e Baldomero chegaron ao final da investigación. Mesturaron alimentos de todos os grupos de cores e conseguiron o ELIXIR QUE VAI A SALVAR A HUMANIDADE. Como sempre, ten a receita apuntada no seu caderno de notas, e compartíraa con todo o alumnado.

### DESENVOLVEMENTO. Retos

INFANTIL E PRIMARIA
Os nenos e as nenas por orde irán collendo do cesto todos os ingredientes necesarios para o elixir final. Iranse repasando as propiedades de cada un dos alimentos, os nutrientes que nos achegan e a función que desempeñan no noso organismo. Mesturan todo na batedora e ....o ELIXIR está preparado. Agora só queda probalo...que pasará?

## FINAL

Probarán o ELIXIR e anotarán/ colorearán no seu caderno de notas a receita final (anexo 3).

## SESIÓN 4. RECEITAS COCIÑA.

## OPCIÓN

1. Rolos de guacamole (por confirmar). INFANTIL

### ***Ingredientes:***

Tortiñas de trigo

Xamón cocido

Milgranda para acompañar. PARA QUE VEXAN COMO É POR DENTRO

Aguacate

Limón

Cebola

Tomate

Aceite e sal

### ***Elaboración:***

-Abrimos o aguacate pola metade e baleirámolo.

-Picamos a cebola e o tomate e mesturámolo co aguacate. Esmagamos cun garfo.

-Engadimos o sal, o aceite e o limón.

-Encher as tortiñas e ... Listos PARA COMER!

2. AGUACATES RECHEOS DE CUSCÚS/ QUINOA. PRIMARIA

3. NIÑOS AFRICANOS. PRIMARIA

NOTA: as actividades aquí propostas son orientativas. Estarán adaptadas a cada grupo.

## **ANEXO 1. CADERNO DE NOTAS PARA O ALUMNADO**

## **ANEXO 2. RODA DOS ALIMENTOS**

## **ANEXO 3. CADROS PARA ENCHER**