

## O alumnado do IES do Barral visita o mercado Municipal de Pontearreas



No pasado mércores 9 de novembro os alumnos e alumnas de 3º da ESO do Barral fixeron unha visita moi saborosa ao mercado municipal.

O obxectivo de levar o alumnado a este lugar foi dar a coñecer as instalacións do propio mercado, entrar en contacto cos alimentos frescos e de tempada e tomar conciencia da ecomía doméstica de primeira man.

O IES do Barral ten un programa sobre saúde na adolescencia destinado a 3º e 4º da ESO, através do cal se tentan transmitir hábitos de vida máis saudábeis tanto na actividade física como na alimentación. Dentro deste programa de mellora da calidade de vida encadrouse esta actividade.



Cada equipo de catro estudantes tivo que completar un caderno de exercicios elaborado polo profesorado que acompañaba. Estes exercicios abranxían aspectos relacionados coa lingua e a comunicación; para iso tiveron que interaccionar coas

traballadoras do mercado preguntando nomes de alimentos, prezos e procedencias. Con esta información haberían de elaborar un menú individual semanal, sen que puidese superar en moito os 50 euros. Cando xa tiveron o menú era hora de facer contas de proteínas, carbohidratos, vitaminas, graxas, etc para saber se a escolla de cada quen cunpría coas recomendacións da alimentación saudábel. Tamén tocou facer as contas dos gastos e de investigar os quilómetros percorridos por cada alimento, para calcular, desta maneira, a pegada de carbono das nosas eleccións cando nos sentamos á mesa.

A actividade tivo unha acollida fantástica por parte do alumnado, algúns era a primeira vez que visitaban as instalacións, outras tiñan que decidir o que habían de merendar sen poder escoller nada plastificado nen productos industriais, e aínda os que disfrutaron enormemente polo feito de saír da aula.

Con esta saída o profesorado puido avaliar de maneira real as competencias do alumnado na vida cotiá, as fortalezas e as fraquezas de cada quen; e o alumnado puido atoparlle sentido práctico a contidos que se estudan na aula.

Ponteareas, novembro de 2022

