



O azucre nos alimentos

XUSTIFICACIÓN

Creemos que é fundamental facer conscientes aos nenos e nenas desde que son pequenos da importancia dun consumo moderado do azucre.

Non coñecemos, en xeral, a cantidade de alimentos que conteñen azucre e as elevadas cantidades que estes posúen. Parécenos que só a bollería e o doce son alimentos ricos en azucres e non é así, xa que son moitos os alimentos que consumimos a diario que teñen un elevado nivel desta substancia.

O proxecto está relacionado co plan de convivencia do centro, dado que interveñen dous niveis de forma conxunta, facendo traballo en equipo para a realización do mesmo.

A finalidade é crear conciencia da cantidade de azucre que inxerimos diariamente en relación ao que a OMS propón como máximo saudable.

OBXECTIVOS

1. Adquirir autonomía na realización das súas actividades e na práctica de hábitos básicos de saúde e benestar e desenvolver a súa capacidade de iniciativa.
2. Observar e explorar e comprender o seu entorno físico, natural, social e cultural.
3. Interpretar correctamente o etiquetado dos produtos alimenticios que consumimos.
4. Aplicar correctamente a proporcionalidade, para a realización dos cálculos das cantidades de azucre engadido.
5. Manexar correctamente as unidades de masa e os cambios das mesmas.
6. Avanzar na adquisición de hábitos e actitudes saudables.
7. Descubrir o placer de actuar e colaborar cos demais, coñecer e respectar as normas do grupo, e adquirir as actitudes e hábitos propios da vida en grupo.

METODOLOXÍA

Para a actividade o alumnado organizouse en equipos de traballo para desenvolver as seguintes tarefas:

1. Aportación de envases e selección dos mesmos
2. Interpretación das etiquetas de cada produto
3. Realización dos cálculos correspondentes, tendo en conta as porcentaxes e o peso neto do contido.
4. Preparación das cantidades exactas de azucre, empregando unha balanza de precisión.
5. Rotulación de bolsas transparentes co nome do produto e a cantidade de azucre engadido.
6. Deseño e realización do Cartel para a exposición
7. Colocación da exposición na entrada ao pavillón A, para compartir a experiencia con toda a comunidade educativa do IES.

RESULTADOS

Como resultado está a exposición, na que figuran os envases de alimentos que se inxiren de forma habitual e que son coñecidos por toda a comunidade educativa. Cada un deles ten endousada a súa correspondente bolsa transparente coa cantidade de azucre engadido que posúe. Ademais figura, na mesma exposición a cantidade de azucre máxima, que a OMS recomenda inxerir cada día.

Na exposición cóidase a disposición armoniosa e artística e procúrase que cause un gran impacto visual para transmitir de forma intuitiva a información acadada.

CONCLUSIÓN

Foi unha experiencia moi enriquecedora a nivel de convivencia, na que cada alumno/a tivo a oportunidade de colaborar nas distintas tarefas, descubrir as propias habilidades e gozar da propia intervención para un resultado común.

Por outra banda, ademais da aprendizaxe no proceso colaborativo para a realización das tarefas programadas, coa realización do proxecto mellorou a súa formación, dende logo no tema específico que nos ocupa, pero tamén en obxectivos curriculares como cálculos, interpretación de etiquetado, deseños de exposición, rotulación e cartelería.

