

## **ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DA UNIDADE NUTRICIÓN ALIMENTACIÓN E SAÚDE.**

### **3º ESO LOMCE**

*B4-11.1. Discrimina o proceso de nutrición do da alimentación.*

*B4-11.2. Relaciona cada nutriente coa función que desempeña no organismo, recoñecendo hábitos nutricionais saudables.*

*B4-12.1. Deseña hábitos nutricionais saudables mediante a elaboración de dietas equilibradas, utilizando táboas con diferentes grupos de alimentos cos nutrientes principais presentes neles e o seu valor calórico.*

*B4-13.1. Valora unha dieta equilibrada para unha vida saudable.*

### **3º ESO P.M.A.R. LOMCE**

*Describir as funcións da auga e os elementos minerais no noso organismo.*

*Coñecer os compoñentes orgánicos que forman os alimentos.*

*Clasificar os alimentos segundo o grupo ao que pertencen e as funcións que desempeñan.*

*Realizar cálculos nutricionais partindo da táboa de composición dos alimentos, e tamén en función da proporción de nutrientes que posúen.*

### **ESTÁNDARES ESPECÍFICOS DO CENTRO NO PRESENTE CURSO**

*- Elabora un prato con ingredientes naturais, integrado por un alimento de consumo tradicional en Galicia, e da tempada, a castaña, con criterios gastronómicos e estéticos, e aplicando conceptos do tema tales como tipos de nutrientes que se inclúen nel, valor calórico por ración, etc...*

*- Investiga sobre o alimento base do prato anterior, en certos aspectos da seguinte temática con il relacionada:*

*A orixe e importancia do castiñeiro en Galicia.*

*Valor nutricional da castaña nos séculos previos a introdución da pataca.*

*Aspectos culturais relacionados ca utilización e consumo do castiñeiro e da castaña.*

*Curiosidades ou lendas en relación cos castiñeiros e castañas.*

*Castiñeiros o soutos singulares en Galicia. Ubicación.*

*Propiedades gastronómicas da castaña.*

### **METODOLOXÍA E TEMPORALIZACIÓN**

*- Farase entrega de medio Kg. de castañas por alumno.*

*- O prato o elaborarán individualmente, por parellas, ou en grupos de tres como máximo.*

*- Elixirán unha receita, a partir dunha serie delas,*

*atopadas nalgunha fonte escrita, ou ben consultadas na casa ou persoa coñecida dos alumnos.*

*- Elaborarán o prato o fin de semana do 21-22 de Novembro, de xeito que sexa de fácil desprazamento dende os fogares ó Centro, no que se presentará e degustará o Luns, 23 de Novembro.*

*- Se presentará a receita coa que se elaborou o prato, así como o valor nutricional xustificado da ración.*

*É importante, indicar a fonte da receita, sexa dun libro de gastronomía, dunha páxina web, ou se foi transmitida oralmente, indicar así mesmo a procedencia.*

*- Terase en conta un axeitado traslado do prato ó Instituto.*

*- O día 23 levarase a cabo a exposición do traballo na que participarán como destinatarios específicos os alumnos do 1º ciclo de ESO, asistindo en grupos de 10 a 12 alumnos. É preciso que 2 alumnos de cada grupo de 3º de ESO, expliquen brevemente os alumnos que asisten, o traballo desenvolvido. Este papel é de carácter voluntario, pero se avaliará positivamente con outros 0,5 ptos no cómputo da valoración final da actividade.*

*Con relación os documentos investigados en relación ca castaña ou o castiñeiros, farase entrega dos mesmos preferiblemente en galego, manuscritos ou impresos, en letra ben visible, para ser lidos nos paneis onde serán expostos para o día da degustación na sala de exposicións do Departamento de Bioloxía e Xeoloxía. É importante unha boa presentación, preferiblemente con algunha ilustración a man ou impresa en color ou en branco e negro.*

### **INDICADORES DO LOGRO PARA A AVALIACIÓN**

*1. Elaborou o prato cunha boa presentación e resultados.*

*2. Entregou a receita correctamente cos datos requiridos e axeitada presentación*

*3. Relacionou os nutrientes do prato e fixo os cálculos oportunos do valor calórico da ración media do mesmo.*

*4. Entregou o documento investigado cunha boa presentación e a bibliografía consultada.*

*5. Participou na exposición ante os compañeiros do 1º ciclo, explicando o actividade desenvolvida.*

*Calificaranse estes indicadores entre 0 e 5 ptos.*

*En total, podería obterse una puntuación total de 20 ptos.*