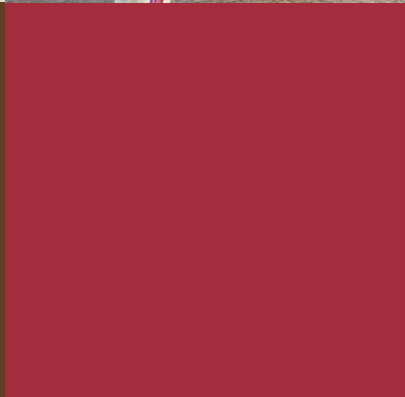


A L I  
M E N  
T e S



MATERIAL  
DIDÁCTICO  
PARA DOCENTES



**GADIS**





Estimados profesores:

Tras o éxito cultivado nos últimos 20 anos, desenvolvendo visitas guiadas dirixidas ao alumnado de Educación Primaria nos nosos Supermercados GADIS dalgunhas localidades de Galicia e Castela e León, decidimos ampliar esta campaña dando cabida a máis localizacións e creando un material máis específico que lles sirva de recurso de apoio para todas aquelas partes do currículo relacionadas coa vida saudable e o consumo responsable.

Teño o pracer de presentarlles este manual de materiais didácticos para o profesorado de Educación Primaria no que puxemos todo o noso esforzo para crear un elemento útil e dinámico, que permita aos nosos menores incorporar unha maior conciencia cara á alimentación saudable, a vida activa, o consumo responsable e o desperdicio alimentario.

Nesta guía atoparán tres bloques dirixidos a alumnos de 1º e 2º, 3º e 4º, e 5º e 6º de Educación Primaria, con catro temas cada un: alimentación saudable, vida activa, consumo responsable e desperdicio alimentario.

Cada bloque contén información adecuada á idade e coñecementos do alumnado, mensaxes con curiosidades, chamadas para dirixirlles ao mesmo tema noutro bloque, e propostas de actividades para realizar na aula. Todos os contidos foron adecuados ao currículo oficial de Educación Primaria de Galicia e de Castela e León.

Tamén elaboramos unhas fichas de traballo para desenvolver na aula tendo en conta os intereses e preferencias dos alumnos, que esperamos, sirvan para reforzar os seus coñecementos e aumentar a súa sensibilización cara á vida saudable e o consumo responsable.

Sen máis dilación despídome, non sen antes agradecerlles a súa encomiable labor.

Reciba un cordial saúdo,

**José Luis Fernández Astray.**  
Director de Comunicación de GADISA.







# ÍNDICE

<b>PRIMEIRO E SEGUNDO</b> .....	05
BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE .....	07
BLOQUE 2. VIDA ACTIVA .....	09
BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE .....	11
BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO.....	14
RESOLUCIÓN DE FICHAS.....	16
<b>TERCEIRO E CUARTO</b> .....	25
BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE .....	27
BLOQUE 2. VIDA ACTIVA .....	31
BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE .....	33
BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO.....	37
RESOLUCIÓN DE FICHAS.....	40
<b>QUINTO E SEXTO</b> .....	49
BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE .....	51
BLOQUE 2. VIDA ACTIVA .....	56
BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE .....	60
BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO.....	63
RESOLUCIÓN DE FICHAS.....	67
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	73
MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DE ESPECIAL INTERESE	



# E PRIMEIRO SEGUNDO

VISITAS ESCOLARES DE GADIS.  
MANUAL DE CONTIDOS.

A L I  
M E N  
T e S



## BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE

### Área troncal Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

> Relacionar a vida saudable cunha alimentación axeitada.

#### Obxectivos específicos:

> Identificar os principios dunha alimentación saudable.

> Coñecer a pirámide de alimentación e os alimentos diarios necesarios.

#### > **Contidos**

Levar unha dieta sa ao longo da vida axuda a previr a malnutrición en todas as súas formas, así como distintas enfermidades non transmisibles e diferentes afeccións. Con todo, o aumento da produción de alimentos procesados, a rápida urbanización e o cambio nos estilos de vida deron lugar a diferentes hábitos alimentarios. Agora consómense máis alimentos hipercalóricos, máis graxas saturadas, máis graxas de tipo trans, máis azucres libres e máis sal ou sodio; ademais, hai moitas persoas que non comen suficientes froitas, verduras e fibra dietética, por exemplo cereais integrais.

Os hábitos e as condutas alimentarias deben traballarse en idades temperás. Animar aos nenos a que proben distintos alimentos, que coñezan novos sabores e variedades, e comprender que ao longo da vida poden cambiar os gustos, son coñecementos básicos dunha vida saudable.

### Sabías que...

...los alimentos duros como cenorias crúas, hortalizas e mazás entre outros, axudan a reforzar e fortalecer as encías e permitirán ter unha boca sa?



#### 10 principios xerais dunha alimentación saudable

1. Canta **maior variedade de alimentos** exista nunha dieta, maior é a posibilidade de que sexa equilibrada e conteña os nutrientes que son necesarios.
2. Comer só o que nos gusta é unha mala práctica nutricional. Quen restrinxe moito ou elimina **grupos enteiros de alimentos** corre o **risco** de padecer **malnutrición**.
3. Os alimentos deben **distribuírse ao longo do día en diferentes inxestas**, mantendo un equilibrio entre elas.
4. Hai que variar as **formas de preparación dos alimentos** utilizando distintos procedementos culinarios: ao forno, á prancha, guisados... e non abusar dos fritos, rebozados, etc.
5. Hai que gardar na dieta un **equilibrio razoable** entre os **alimentos de orixe animal**: lácteos, carnes, ovos e peixes... e os **alimentos de orixe vexetal**: cereais, legumes, verduras e froitas.
6. Así mesmo, os **alimentos ricos en hidratos de carbono son imprescindibles** pola súa achega de enerxía, preferiblemente legumes, cereais e froitas.
7. As hortalizas, froitas e ensaladas deben ser habituais e abundantes na alimentación dos escolares.
8. A **auga é a mellor bebida**. As comidas deben acompañarse sempre de auga.
9. O consumo de **doces, refrescos e lambetadas** debe ser **ocasional**.
10. No conxunto da alimentación, é necesario **controlar que non haxa un exceso de graxas, de azucre ou de sal**.

## A pirámide da alimentación

A pirámide da alimentación saudable é unha das **ferramentas máis eficaces** para que os nenos e nenas aprendan como debe ser este tipo de dieta, a **dividir os grupos de alimentos e clasificalos** segundo a súa frecuencia de consumo.

Recoméndase realizar distintas tomas ao longo do día para conseguir que a alimentación sexa equilibrada e completa. Nunca se debe esquecer o almorzo, unha das tomas máis importantes por ser a primeira do día, xa que debe achegar enerxía necesaria para un bo comezo da xornada.

### Sabías que...

...a verdadeira base da pirámide nutricional é a auga? Non hai bebida máis sa e saudable e debemos consumila durante todo o día, todos os días! Recoméndase un consumo de oito vasos de auga ao día.

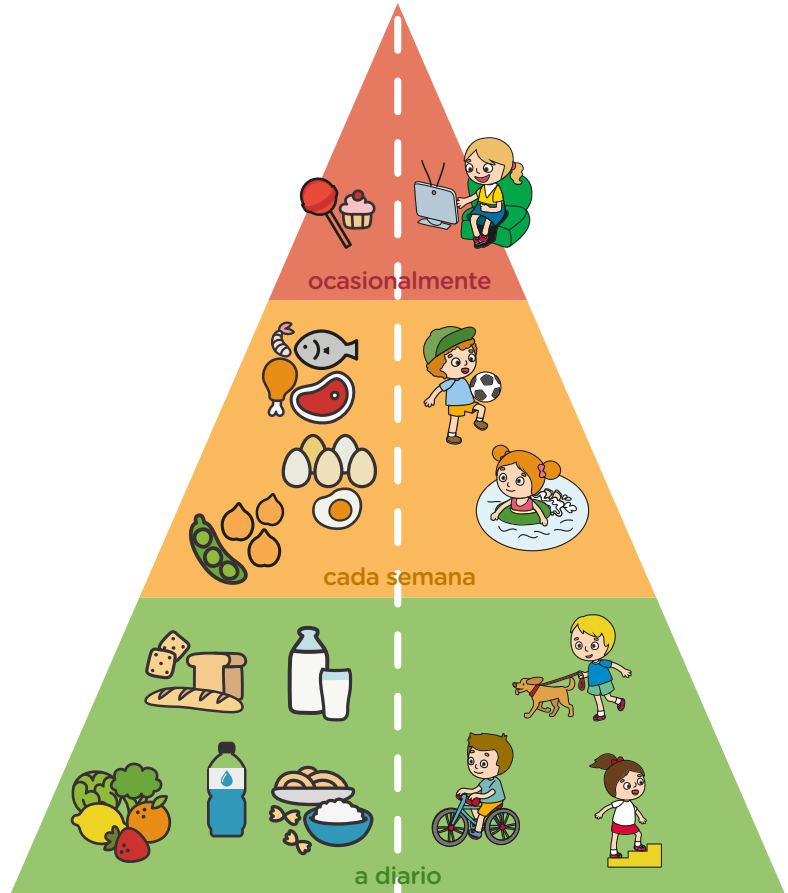


Figura 1. Pirámide Estilos de Vida Saudable. Estratexia NAOS. Ministerio de Sanidade, Asuntos Sociais e Igualdade.

Consumo		
Diario	Varias veces á semana	Ocasional
Leite e lácteos	Carnes magras e aves	Margarina, manteiga
Aceite de oliva	Peixe	Doces, bolería, lambetadas, refrescos, xeados...
Verduras	Ovos	Carnes graxas, produtos cárnicos
Froitas	Legumes	
Pan e cereais, arroz, patacas, pasta	Froitos secos	
Auga		

## BLOQUE 2. VIDA ACTIVA

### Área troncal Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

- > Relacionar hábitos saudables de actividade física cunha vida saudable.

#### Obxectivos específicos:

- > Valorar a importancia da actividade física.
- > Diferenciar entre lecer activo e sedentario.
- > Coñecer a cantidade de actividade física diaria recomendada.

#### > **Contidos**

O exercicio físico nos nenos contribúe aos procesos de desenvolvemento e maduración do seu potencial xenético. A actividade deportiva entendida como xogo ou actividade lúdica que implique movemento, mellora significativamente as funcións cardiovasculares e contribúe a unha adecuada maduración do sistema músculo-esquelético e das súas habilidades psicomotoras.

#### O exercicio físico e a saúde

O exercicio físico continuado, acompañado dunha dieta equilibrada, vai contribuír á regulación do peso corporal, evitando a aparición de obesidade, tanto na infancia como na vida adulta (o 80% dos adultos obesos foron nenos obesos). Tamén vai axudar á prevención das enfermidades.

A educación física é unha parte fundamental para a incorporación de hábitos saudables e de vida activa, con todo, non só a práctica dun deporte nos axuda a manter unha actividade física adecuada.

**A actividade física, de forma xeral, comprende calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos do que resulta un incremento substancial do gasto de enerxía.** Con todo, non todos os tipos de actividade física teñen iguais efectos sobre a saúde.

En xeral, acéptase que a actividade física máis beneficiosa para a saúde é aquela que comprende esforzos aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa, é dicir, aqueles tipos de actividades nas que o organismo produce enerxía principalmente mediante a utilización de osíxeno. Este tipo **comprende actividades con movementos repetidos que involucran grandes grupos musculares, tales como camiñar, correr a moderada velocidade, montar en bicicleta, nadar, etc.** Estas actividades teñen importantes efectos metabólicos, de modo que reducen o risco de padecer algunhas das principais enfermidades crónicas (enfermidades cardiovasculares e metabólicas como a obesidade ou a diabetes).

Existen outras actividades que combinan en diversa medida todos os tipos de actividades antes mencionadas, como diferentes actividades

### Sabías que...

...se comes san e te moves, tes menos posibilidades de poñerte enfermo agora e no futuro?



### Sabías que...

... a actividade física é calquera actividade que acelere o teu corazón e gaste enerxía? Por tanto, actividade física é andar, transportar un obxecto, xogar ao fútbol, bailar, limpar a casa, etc.





## Sabías que...

...cando a actividade física se planifica, se organiza e se repite co obxectivo de manter ou mellorar a forma física chamámoslle **exercicio físico**? Se, ademais, este exercicio físico se realiza dentro dunhas regras que conxugan actividades físicas con outras características da persoa, chámase deporte.



físicas da vida diaria, os xogos, os deportes e as actividades físicas recreativas.

No caso dos **nenos e nenas** considérase necesario que estes sexan **activos durante polo menos 60 minutos todos ou case todos os días da semana (polo menos cinco días á semana)**, realizando unha actividade de intensidade moderada a vigorosa.

Un dos factores que se manexan para explicar o **incremento das taxas de obesidade** é a drástica redución da actividade física habitual ligada ás actividades laborais e da vida diaria, como consecuencia da mecanización das tarefas no traballo, o transporte motorizado e o desenvolvemento tecnolóxico, incluído a **proliferación de actividades de lecer electrónico que incitan ao sedentarismo (TV, vídeo-DVD, xogos electrónicos, xogos de computador, Internet, etc.)**. Os nenos e nenas non deberían abusar das actividades de lecer sedentario (TV, videoxogos, Internet, etc.) e deberían dedicar como máximo dous horas ao día.

## BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Obxectivo didáctico:

- > Valorar a importancia do uso responsable de materiais e da reciclaxe, reutilización e redución de materiais para a vida no planeta terra.

### Obxectivos específicos:

- > Familiarizarse co concepto de Consumo Responsable.
- > Coñecer o concepto das 3R.
- > Aprender algúns hábitos de consumo máis responsables.

### > Contidos

Por **consumo responsable** entendemos a **elección dos produtos e servizos** non só en base á súa calidade e prezo, senón tamén polo seu impacto ambiental e social, e pola conduta das empresas que os elaboran.

O consumo responsable **tamén ten que ver con consumir menos, ou consumir mellor**, de maneira que realmente nos abastecemos daquelas cousas que son necesarias, e buscamos as opcións **máis respectuosas coas persoas que as produciron e o medioambiente**.

Os consumidores somos corresponsables dos impactos que os produtos que consumimos teñen, e por iso, debemos ser conscientes do noso poder de compra, e de que **cando compramos, non só estamos a adquirir un obxecto ou servizo, senón tamén estamos a aprobar o modo en que foi producido e/ou será refugado**.

É importante ser conscientes de que para realizar un consumo responsable, só temos que facer pequenos cambios nos nosos hábitos de consumo, que **non levan grandes complicacións nin esforzos adicionais**.

### As 3 Erres: reducir, reutilizar e reciclar.

**A terra conta cunha serie de recursos limitados** que necesitan ser utilizados de maneira responsable para poder seguir gozando deles. As 3 Erres son unha resposta moi efectiva a este problema.

#### Reducir

**O mellor residuo é o que non se xera**. Esta debe ser a premisa de todo consumo. Grazas á redución de materiais, non só estamos a diminuír o noso consumo, senón o consumo de materiais que se empregan en realizar ese produto. Por exemplo, ante uns tomates envasados nunha bandexa envolta en plástico, está a opción de comprar os tomates a granel.

## Outras consideracións ...

...tamén teñen un carácter máis ético, como, por exemplo: como foi producido este produto? Desde onde vén? Foi producido a través dun proceso contaminante ou de maneira respectuosa co medio ambiente? Canto me vai durar? Será moi contaminante cando me desfaga del?



## É posible...

...reparar este produto?  
Ten utilidade con  
outro uso aínda que  
xa non me sirva para o  
que orixinalmente foi  
comprado? Que outros  
usos podo darlle? Podería  
servirle a alguén cando eu  
xa non o necesite?  
Todas estas preguntas  
sentan as bases dun  
consumidor responsable  
consciente dos seus  
impactos e o seu poder  
de decisión ante a compra  
duns ou outros obxectos.



### Reutilizar

Ten que ver con **darlle o máximo uso a un produto antes de tiralo**. Non sempre ten que ser reutilizado coa súa forma e uso orixinal, tamén é posible transformalo noutro produto con novas posibilidades de uso.

### Reciclar

Cando xa non podemos nin reducir, nin reutilizar, entón quedamos reciclar. **Unha vez que o produto xa non nos sirva, a idea é devolvelo ao ciclo produtivo para ser transformado en materia prima para elaborar novos produtos** tras un proceso de manipulación e transformación.

**A separación selectiva** de residuos **consiste en agrupar e clasificar os residuos de acordo coas súas características e propiedades**, co fin de facilitar o seu posterior tratamento. A **colaboración cidadá** é un requisito fundamental para unha boa separación selectiva, que **consiste en separar os residuos producidos no fogar** en distintos recipientes para posteriormente **depositalos nos colectores** que os concellos teñen situados nos distintos puntos de recollida.

Os concellos adhírense voluntariamente aos diferentes sistemas de xestión de residuos existentes:

- > En Galicia conviven tres modelos de xestión de residuos urbanos. A maior parte dos concellos galegos están adheridos ao modelo SOGAMA onde se recollen separadamente a fracción envases lixeiros e fracción resto (orgánico e non orgánico no mesmo colector). Nalgúns casos, como o concello da Coruña ou o de Ames, o sistema de xestión é diferente. Na Coruña e a Zona do Consorcio das Mariñas están adheridos a NOSTIÁN, mentres que na Mancomunidade da Serra do Barbanza está adherida a LOUSAME. En ambos os casos recóllese separadamente fracción orgánica e fracción resto (non orgánico e envases lixeiros). En toda Galicia existen ademais colectores para a recollida selectiva de papel e cartón e vidro.
- > En Castela e León, do mesmo xeito que en Galicia, hai varios sistemas de xestión de residuos urbanos. En toda Castela e León existen ademais colectores para a recollida selectiva de papel e cartón e vidro. En Valladolid pertencen ao CTR Valladolid e recollen por separado fracción orgánica e fracción resto (non orgánico e envases lixeiros). No concello de Ponferrada están adheridos ao Consorcio Provincial de Residuos de León onde se recolle por separado a fracción envases lixeiros e fracción resto (orgánico e non orgánico no mesmo colector).



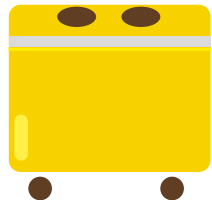
**Colector azul:**

xornais, folios, sobres (sen plástico), cartolinas, envases de cartón, paquetes de agasallo...



**Sabías que...**

...non debemos depositar cartóns de leite, zume, viño (bricks) ou papeis ou cartóns sucios de graxa no colector azul aínda que sexan produtos que conteñen papel ou cartón?



**Colector amarelo:**

papel de aluminio, botellas de plástico, envases de plástico, os tetrabrick de leites ou zumes, latas de conservas, botes de refrescos...



**Sabías que...**

...non debemos depositar residuos de plástico que non sexan envases: xoguetes, cepillos de dentes, rotuladores, películas de vídeo, carretes de fotos, cables eléctricos, enchufes, etc.?



**Colector verde: o iglú!**

botellas e recipientes de vidro.



**Sabías que...**

...non debemos depositar tapas dos botes de cristal, tapóns e cortiza nin vidros especiais, tales como parabrisas, pantallas de televisión e computador, lámpadas, espellos...?



**Colector verde escuro ou marrón (segundo o concello)**

MODELO SOGAMA  
CONSORCIO PROVINCIAL DE LEÓN

Restos de comida e todo o material inorgánico que non se pode depositar nos demais colectores

MODELO NOSTIÁN  
LOUSAME-CTR VALLADOLID

Envases lixeiros e todo o material inorgánico que non se pode depositar nos demais colectores

**Hábitos de consumo responsable**

- > Fíxate no envoltorio dos produtos, son preferibles os que son cartón ou vidro que os que son de plástico, xeralmente.
- > Evita produtos que teñan demasiados envoltorios (lembra que o plástico é máis prexudicial para a terra).
- > Súmate ao carro das bolsas de compra reutilizables!
- > Reutiliza todo o papel que poidas, imprime polos dous lados ou crea minilibretas cos restos que aínda están sen utilizar!
- > Acórdade de apagar as luces cando hai luz natural fóra ou xa non estás nese cuarto, así como de pechar as billas e vixiar que non goteen!
- > Tenta non utilizar aparellos que necesiten pilas, e se o fas, que sexan recargables!

**Sabías que...**

...unha soa pila pode contaminar toda a auga dunha piscina olímpica? Lembra reciclar as pilas tamén teñen o seu colector específico!



## BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Sabías que...

...segundo a Unión Europea, desperdicianse en Europa 89 millóns de toneladas de alimentos ao ano, dos cales: o 42% proveñen dos fogares, o 39% dos procesos de fabricación, o 14% de restaurantes e servizos de catering e o 5% das empresas distribuidoras de alimentos?



#### Obxectivo didáctico:

> Valorar a importancia do uso responsable de materiais.  
Concienciar sobre o problema do desperdicio alimentario.

#### Obxectivos específicos:

- > Entender o problema do desperdicio alimentario.
- > Coñecer onde se produce o desperdicio alimentario.
- > Coñecer que é o desperdicio alimentario.

#### > Contidos

Estímase que **un terzo da produción mundial de alimentos pérdese ou desperdicia** cada ano no mundo. O desperdicio alimentario é unha oportunidade desaproveitada non só para alimentar á poboación mundial en aumento, senón para combater a fame e mellorar o nivel de nutrición das poboacións máis desfavorecidas, en particular no actual contexto de crise económica no que se incrementaron o número de persoas en situación de vulnerabilidade social. Con todo, non se trata soamente dunha cuestión ética. O desperdicio de alimentos expón un impacto ambiental en termos de cantidade de recursos naturais finitos, como auga, terra e recursos mariños utilizados na produción destes alimentos non consumidos.

#### O desperdicio alimentario. Definición.

**Chamamos desperdicio alimentario a todos aqueles alimentos que se desaproveitan, a pesar de ter aínda un valor nutritivo para as persoas.**

#### Onde se produce o desperdicio alimentario:

- > No **prato**: alimentos non inxeridos, restos aproveitables ou alimentos caducados.
- > Nos **fogares**: mala planificación das compras, restos da preparación e cocción dos alimentos, interpretación errónea das datas de caducidade ou consumo preferente.
- > Na **restauración, caterings e colectivos** (escolas, residencias, hospitais, etc.): alimentos non consumidos ou produtos mal conservados.
- > Nos **comercios de distribución**: comida retirada polo aspecto ou próximos á data de caducidade ou de consumo preferente.
- > No **transporte e a distribución por xunto**: alimentos degradados ou mal conservados, nalgúns casos por interrupción da cadea de frío.

- > Na **industria agroalimentaria**: perdas asociadas ao procesamento e proceso de produción e recursos que perderon valor alimentario (recortes, etc.).
- > No **sector primario**: restos de colleitas, produción excesiva de alimentos de orixe animal, partidas non vendidas.

A responsabilidade do desperdicio alimentario está repartida entre todos os actores da cadea de abastecemento: desde os produtores aos consumidores, pasando polos distribuidores, comercializadores e restauradores.

### Non se pode considerar desperdicio alimentario:

- > As partes non comestibles que se eliminan durante os procesos de transformación e preparación da comida **como mondas, ósos, espiñas de peixe, vísceras, cascas de ovos, etc.**

### Considérase desperdicio alimentario:

- > Os alimentos que sendo aptos para o seu consumo son descartados ou non consumidos como, por exemplo, **unha cenoria que non é recta ou unha galleta que non alcanzou no forno o grao de cocción desexado**, e que en ningún dos dous casos chegan a comercializarse por non alcanzar os estándares requiridos. Tamén é un alimento desperdiciado aquel que o consumidor esqueceu que tiña na súa despensa ou neveira e que cando se dá conta, xa non está en condicións de ser consumido e termina no lixo.

Algunhas **propostas para evitar o desperdicio** alimentario:

- > Servirse cantidades pequenas, é mellor repetir que deixar comida no prato que acabe no lixo.
- > Probar e comer de todo, non só por saúde, senón tamén para evitar que comida chea de nutrientes acabe sendo desperdicio alimentario.



## Sabías que...

...se vas comer a un restaurante podes pedir o que che sobra para levalo a casa? Que non che de corte e segue gozando do teu prato preferido!



## 01- CANTOS ALIMENTOS RICOS, CANTOS ALIMENTOS SANS!

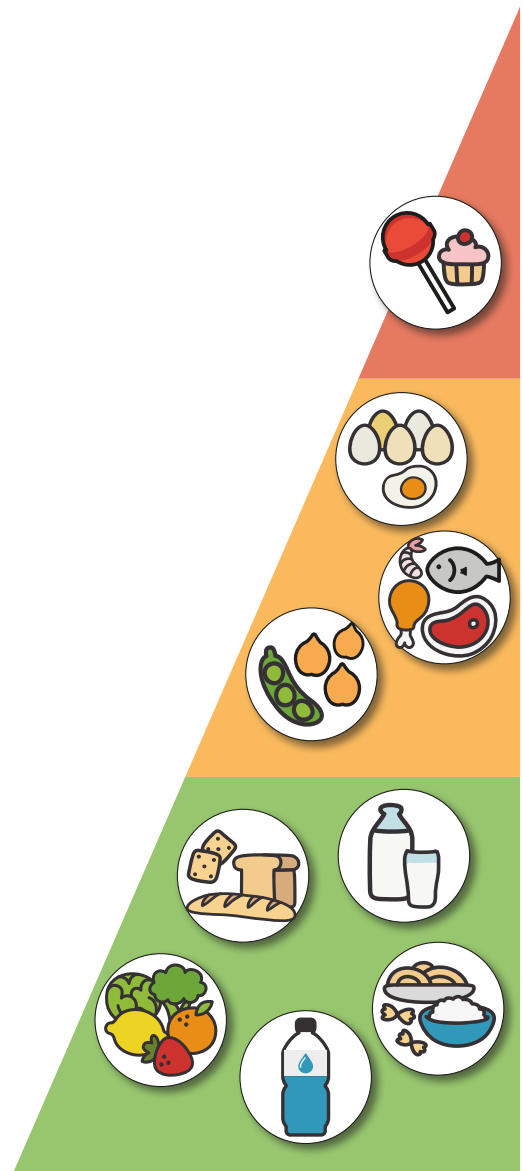
Área troncal Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### > Estándares de aprendizaxe:

- > Relaciona a vida saudable cunha alimentación axeitada.
- > Identifica os principios dunha alimentación saudable.
- > Coñece a pirámide de alimentación e os alimentos diarios necesarios.

### > Suxestións metodolóxicas:

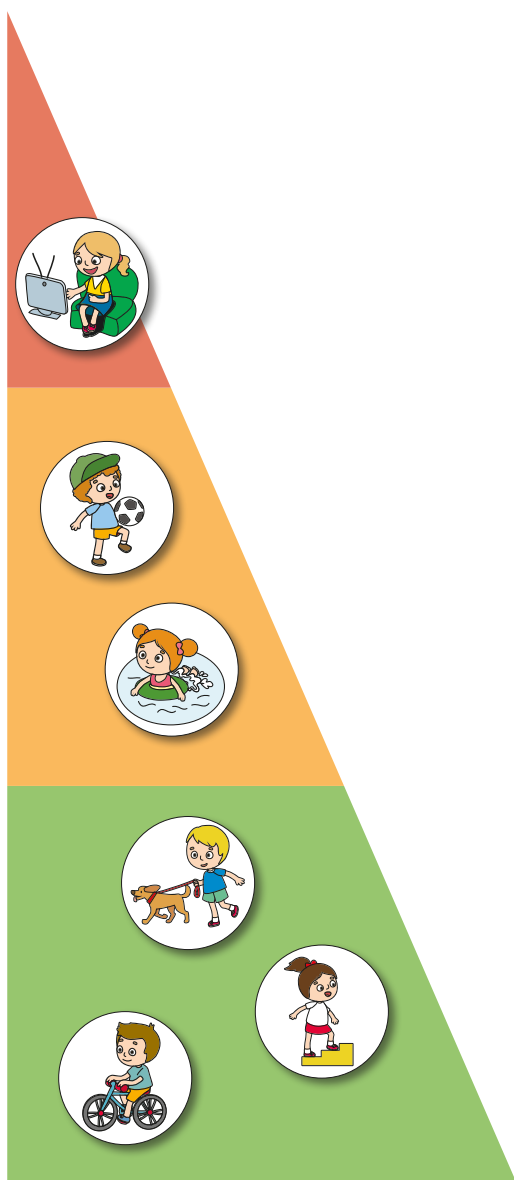
- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Preguntar se coñecen algúns hábitos de alimentación saudable e ir apuntándoos e axudándolles a identificar outros ata chegar ao decálogo desta unidade (páxina 07).
- > Preguntar se coñecen a pirámide de alimentos e indagar na súa utilidade. (Páxina 08).
- > Preguntar sobre cales son os seus alimentos preferidos e analizar en que parte da pirámide se sitúan.
- > Analizar en conxunto cales serían os momentos óptimos para consumir bolos e lambetadas (ex-festas de aniversarios, nadal, verán...) para evidenciar a súa necesidade de consumo ocasional.
- > Animar a completar a actividade situando os adhesivos nos diferentes niveis da pirámide.
- > Unha vez rematado, comentar entre todos en que nivel se atopa cada alimento e realizar as correccións necesarias.





## 02- COMO ME GUSTA O EXERCICIO FÍSICO! FÁGOO COA MIÑA MAMÁ O MEU PAPÁ, OS MEUS IRMÁNS E IRMÁS, AMIGOS E AMIGAS, COA MIÑA MASCOTA...

Área troncal Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.



### > Estándares de aprendizaxe:

- > Relaciona a actividade física cunha vida saudable.
- > Diferenza entre lecer activo e sedentario.
- > Coñece a cantidade de actividade física diaria recomendada para a súa idade.

### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Evidenciar que o exercicio físico forma parte dunha vida saudable co primeiro “Sabías que...?” (Páxina 09).
- > Preguntar polas actividades preferidas dos alumnos e diferenciar entre lecer sedentario e lecer activo (Páxinas 09-10) .
- > Discorrer con eles accións que son actividade física aínda que non sexan un deporte (Páxina 09) como camiñar, cargar as bolsas da compra ou limpar os cristais e que se debe realizar a diario.
- > Animar a cubrir a parte dereita da pirámide, con actividades a realizar diariamente, varias veces á semana e ocasionalmente.
- > Unha vez rematado, comentar entre todos en que nivel se atopa cada actividade de lecer e facer as correccións necesarias.

## 03- CADA RESIDUO AO SEU COLECTOR! RECICLANDO AXUDAMOS AO PLANETA!

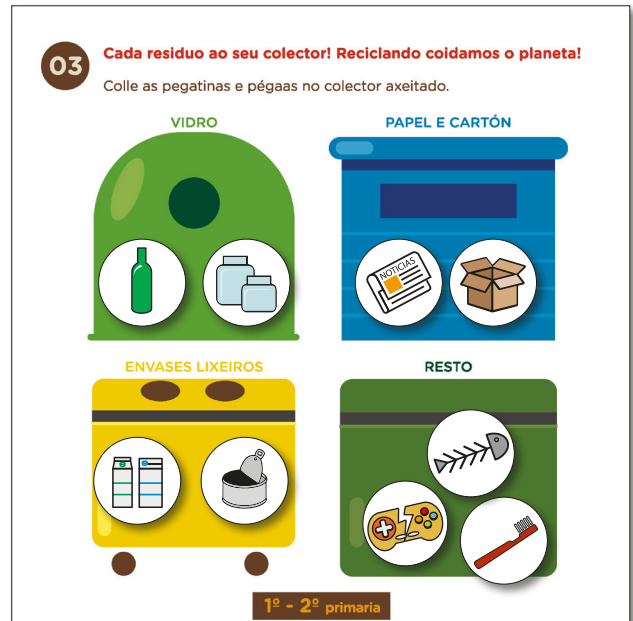
Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### > Estándares de aprendizaxe:

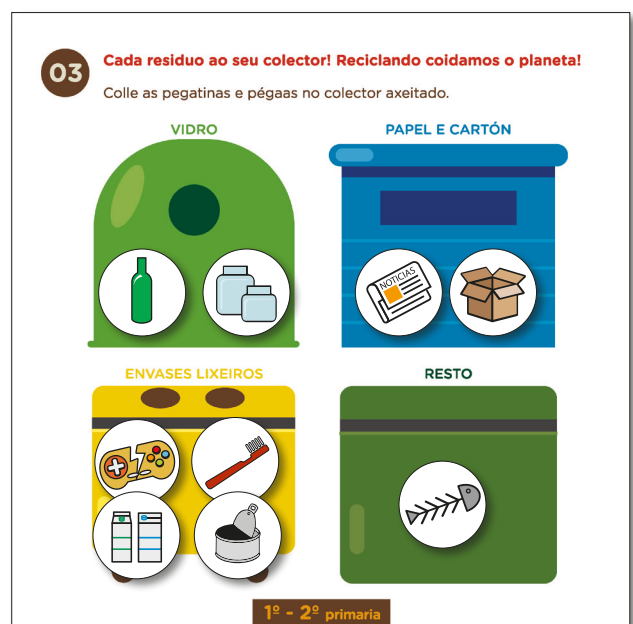
- > Coñece o concepto de Consumo Responsable.
- > Coñece o concepto das 3R.
- > Nomea algúns hábitos de consumo responsable.

### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Animar a definir o concepto de consumo responsable. (Páxina 11).
- > Poñer exemplos dalgúns produtos e realizar algunhas das preguntas que se atopan nos apartados das 3 erres (Páxina 11-12).
- > Lembrar en conxunto a separación selectiva de residuos. Realizar preguntas acerca dos “Sabías que...?” deste apartado con elementos que normalmente causan dúbidas.
- > Comprobar a que sistema de xestión de residuos urbanos está adscrito o seu concello (Páxina 13).
- > Animar a cubrir a ficha de separación selectiva.
- > Unha vez rematado, comentar entre todos en que colector se atopa cada residuo e corrixir erros.



Resolución para Ferrol, Lugo, Vigo, Ourense, Santiago de Compostela, Teo e Ponferrada.



Resolución para A Coruña, Ames e Valladolid.

## 04- A COMIDA NON SE TIRA!

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### > Estándares de aprendizaxe:

- > Valora a importancia do uso responsable de materiais e ten conciencia sobre o problema do desperdicio alimentario.
- > Coñece onde se produce o desperdicio alimentario.
- > Define que é o desperdicio alimentario.

### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Animar a definir que é o desperdicio alimentario (Páxina 14).
- > Debater sobre a mala distribución de alimentos a nivel mundial, o desperdicio alimentario, por unha banda, e a falta de acceso a alimentos básicos, por unha banda, e a falta de acceso a alimentos básicos, por outro, para evidenciar o problema.
- > Reflexionar sobre onde se produce o desperdicio alimentario (Páxina 14).
- > Identificar a través de exemplos (Páxina 13) que é desperdicio alimentario e que non é.
- > Animar a cubrir a ficha de separación entre desperdicio e residuos.
- > Unha vez rematado, comentar entre todos en que parte atópase cada elemento e corrixir erros.

**04** **A comida non se tira!**  
Elixe as pegatinas con comida que aínda se pode aproveitar e sirvea na mesa. O resto bótaas ao colector.



The activity card features a red and white checkered tablecloth with four plates of food: a bowl of soup, a sandwich, an apple, and a banana. To the right is a green trash bin with three circular stickers: a banana, a fish skeleton, and a broken egg. A small brown box at the bottom right of the card contains the text '1º - 2º primaria'.

1º - 2º primaria

## 01- AO COMPRAR, PENSA NO PLANETA TERRA!

Área Ciencias da Natureza. Bloque 4: Materia e Enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo en que vivimos.

### > Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece o concepto de consumo responsable.
- > Reduce, reutiliza e recicla residuos na escola.
- > Comprensión da realidade e desenvolvemento de actitudes críticas.
- > Fomento do respecto polo medio ambiente.





### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Animar a definir o concepto de consumo responsable (Páxina 11).
- > Analizar cal é ciclo de vida do produto desde o momento da compra ata a súa vida final. Facer fincapé nos materiais de embalaxe e forma de separación selectiva.
- > Unha vez terminado, facer as correccións necesarias.

01

**Alimentos. Imos divertirnos!**  
**Ao comprar, pensa no planeta Terra!**

Para cada un dos produtos da túa cesta da compra, elixe a opción que pensas que xera menos residuos.

	COMPRA OPCIÓN 1	COMPRA OPCIÓN 2	QUÉDOME COA OPCIÓN... <small>(escribe o número que éixas)</small>
	Plátanos de Canarias a granel en bolsa reutilizable.	Plátanos de Canarias nunha bolsa de plástico.	1
	Un filete de carne nunha bandexa de plástico envolto en papel film.	Un filete de carne envolto nunha folla de papel para alimentos.	2
	Un cuarto de queixo en papel para alimentos.	Un cuarto de queixo en papel film.	1
	Galletas nunha bolsa de plástico grande e dentro dunha caixa de cartón.	Galletas en bolsas pequenas de plástico envoltas nunha bolsa de plástico grande.	1

1º - 2º primaria

Resolución de ficha.

## 02- COMENDO PARA ESTAR FORTES, SAS E SANS! Área Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### > Estándares de aprendizaxe:

- > Relaciona a vida saudable cunha alimentación axeitada.
- > Identifica os principios dunha vida saudable.
- > Coñece os alimentos necesarios e a súa frecuencia de consumo.

### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Pedir, para cada un dos alimentos, que os identifiquen no correspondente lugar da pirámide alimentaria.
- > Preguntar, para os diferentes alimentos, cantas veces consómenos á semana e como os introducen nos seus menús (fritos, cocidos, en sopas e purés, ao forno...).
- > Preguntar cales son os seus alimentos preferidos e escribir no encerado unha nube de palabras cos que máis se repitan.
- > Unha vez rematado, facer as correccións necesarias.

**02 Comendo para estar fortes e con moita saúde!**

Para ser unhas persoas fortes e sans precisamos comer algúns alimentos todos os días ou varias veces á semana. Sabes cales son? Rodéaos de color VERDE. Hai outros que, con todo, debemos comer soamente en ocasións especiais. Rodéaos de color VERMELLO.

 Froitas	 Peixe	 Galletas e lambetadas industriais	 Embutidos e carnes procesadas
 Verduras	 Legumes	 Produtos lácteos	 Pan e cereais
 Aceite de oliva e froitos secos	 Auga	 Refrescos	 Aperitivos e xeados

1º - 2º primaria

Resolución de ficha.

## 03- ENCÁNTANME OS DEPORTES!

### Área Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### > Estándares de aprendizaxe:

- > Relaciona a actividade física cunha vida saudable.
- > Diferenza entre lecer activo e sedentario.
- > Coñece a cantidade de actividade física diaria recomendada para a súa idade.
- > Transversal: elabora e presenta textos sinxelos.

#### > Sugerencias metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Evidenciar que o exercicio físico forma parte dunha vida saudable co primeiro "Sabías que...?" (Páxina 09).
- > Comentar cal é a súa actividade preferida das propostas e indagar no por que.
- > Preguntar polas actividades preferidas dos alumnos e diferenciar entre lecer sedentario e lecer activo (Páxina 09-10).
- > Discorrer con eles accións que son actividade física, aínda que non sexan un deporte (Páxina 09) como camiñar, cargar as bolsas da compra ou limpar os cristais e que se debe realizar a diario.
- > Unha vez rematado, facer as correccións necesarias.

**03 Encántanme os deportes!**  
Observa e completa coas palabras dos recadros.



A Mateo gústalle... voar o papaventos co seu avó.

---



---



Inés e Carlos saen a patinar... tres veces por semana.

---



---



A Mar encántalle aprender matemáticas... co xadrez.

---



---

tres veces por semana.

co xadrez.

voar o papaventos co seu avó.

Resolución de ficha.

## 04- ACTÚA CONTRA O DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área Ciencias da Natureza. Bloque 4: Materia e Enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo en que vivimos.

### > Estándares de aprendizaxe:

- > Define que é o concepto de desperdicio alimentario.
- > Coñece onde se produce o desperdicio alimentario.
- > Valora a importancia do uso responsable de materiais e ten conciencia sobre o problema do desperdicio alimentario.

### > Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Animar a definir que é o desperdicio alimentario (Páxina 14).
- > Debater sobre a mala distribución de alimentos a nivel mundial, o desperdicio alimentario, por unha banda, e a falta de acceso a alimentos básicos, por outra, para evidenciar o problema.
- > Reflexionar sobre onde se produce o desperdicio alimentario (Páxina 14).
- > Preguntar por hábitos para reducir o desperdicio alimentario que realizan nas súas casas (Páxina 16).
- > Unha vez rematado, facer as correccións necesarias.

**04 Actúa contra o desperdicio alimentario.**  
Xoga a relacionar as frases das columnas.  
Cantas adiviñaches?

Se tiramos os alimentos sen probar...	Podes facer coa túa familia ricos batidos, cremas e ensaladas.
Leva a lista da compra...	Para que os alimentos frescos se conserven sen estragarse.
A neveira é o lugar...	Mellor poñer a ración xusta e repetir se tes moita fame!
Non tires ao lixo a froita e verdura madura!	Malgastamos os cartos e o planeta sofre máis.
Serve a comida con medida...	Para comprar xusto o que precisas.

1º - 2º primaria

Resolución de ficha.



# E TERCEIRO CUARTO

VISITAS ESCOLARES DE GADIS.  
MANUAL DE CONTIDOS.

A L I  
M E N  
T e S



## BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

- > Aprender a deseñar un menú equilibrado para a súa idade.

#### Obxectivos específicos:

- > Recoñecer a importancia das cinco comidas ao día.
- > Aprender as porcentaxes do total de inxesta diaria que deben ser consumidos en cada toma.
- > Coñecer os alimentos que deben estar presentes en cada menú do día.

#### > Contidos

Levar unha dieta sa ao longo da vida axuda a previr a malnutrición en todas as súas formas, así como distintas enfermidades non transmisibles e diferentes afeccións. Con todo, o aumento da produción de alimentos procesados, a rápida urbanización e o cambio nos estilos de vida deron lugar a diferentes hábitos alimentarios. Agora consómense máis alimentos hipercalóricos, máis graxas saturadas, máis graxas de tipo trans, máis azucres libres e máis sal ou sodio; ademais, hai moitas persoas que non comen suficientes froitas, verduras e fibra dietética, por exemplo cereais integrais.

Os hábitos e as condutas alimentarias deben traballarse en idades temperás. **Animar aos nenos a que proben distintos alimentos, que coñezan novos sabores e variedades, e comprender que ao longo da vida poden cambiar os gustos, son coñecementos básicos dunha vida saudable.**

**Tes máis información sobre os principios da alimentación saudable e sobre a pirámide da alimentación nas páxinas 07-08 deste documento.**



#### Un menú saudable

##### O almorzo:

Para poder facer un almorzo completo debemos dedicarlle tempo suficiente, entre **15 e 20 minutos**, e debemos conseguir o **20%-25%** do total de enerxía diaria.

A importancia desta toma radica na súa contribución á repartición equilibrada da inxesta enerxética ao longo do día, e, ademais, asegura a achega suficiente de determinados nutrientes que cando non se almorza non se conseguen mediante o resto das tomas.

Interromper o xaxún nocturno antes de comezar coas nosas tarefas diarias contribúe a que estas se realicen en mellores condicións físicas e intelectuais, conseguindo os mellores resultados.

**O almorzo debe ser rico en hidratos de carbono** complexos, xa que se demostrou que axuda a limitar a inxesta de graxa total diaria. Por tanto, esta primeira toma do día debe estar composta predominantemente por **glúcidos de baixo índice glicémico, unha moderada achega proteica e lipídica, xunto cunha boa dose de substrato sólido, rico en fibra soluble, como a froita.**

## Sabías que...

...varios estudos científicos apuntan a que as persoas que almorzan habitualmente tenden a manter un peso corporal san?



## ALMORZO

- Cereais ou pan: unha ración.
- Lácteos: unha ración.
- Froita: unha peza ou un zume natural.
- Auga.
- Opcional e moderadamente: marmelada, manteiga, aceite, tomate, xamón, ovo...

### A merenda da media mañá e da tarde:

A toma de media mañá e a merenda son racións coas que conseguimos completar a nosa dieta saudable. Son as encargadas de achegar enerxía entre as tomas principais: o almorzo, a comida e a cea.

En moitas ocasións o equilibrio da distribución da dieta e a completa achega de todas as vitaminas dependen do que tomemos a media mañá e a media tarde.

Tendo en conta a distribución da inxesta de enerxía ao longo do día, entre as dúas tomas chegan a aportar entre un **20-25% de valor enerxético total**.

A día de hoxe estas tomas foron evolucionando cara produtos procesados baixos en nutrientes e altos en graxas non saudables que lonxe de equilibrar a inxesta total diaria desaxústana cara unha alimentación pouco saudable. É necesario que adquiran uns hábitos saudables, tentando que **diminúan o consumo de alimentos industriais, como bolerías, snacks e doces, e aumenten o consumo de alimentos con interese nutricional, como as froitas, froitos secos, lácteos ou cereais**, para completar a súa dieta saudable.

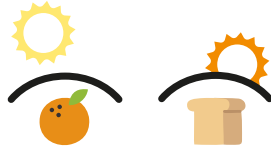
A media mañá é un bo momento para ofrecerlles unha peza de froita, que complete as tres pezas mínimas que debemos consumir a diario, ou un **bocadillo tradicional, formado por pan e alimentos proteicos baixos en graxa, como xamón cocido, serrano, pavo cocido, queixiños, etc.**

## Sabías que...

...tomar algo a media mañá e a media tarde axúdanos a comer menos nas principais comidas do día? Desta maneira axudamos ao corpo para manter o nivel de enerxía durante todo o día!



Na merenda os alimentos que por excelencia destacan son **os lácteos, as froitas e os bocadillos tradicionais**. Incluso un día por semana pode tomarse un bocadillo que conteña un doce para fomentar o consumo desta toma.



## MERENDA DA MEDIA MAÑÁ E DA TARDE

- Lácteos.
- Froitas.
- Bocadillos tradicionais, formados por pan.
- Alimentos proteicos baixos en graxa (xamón cocido, serrano, pavo cocido, queixiños, etc.).
- Auga

### Unha comida saudable:

Unha comida saudable debe estar composta por unha gran variedade de alimentos. A comida principal debe ofertar en **torno ao 30-35%** das necesidades de enerxía e nutrientes.

A estrutura básica dun menú de mediodía pode estar formada por un **primeiro prato con: legumes, patacas, arroz ou pasta. Un segundo prato con: carne magra, peixe variado ou ovos. A achega de verduras ou hortalizas pódese realizar no primeiro prato, ou como guarnición do segundo, ou en ambos. A sobremesa pode estar formada a base de lácteos e/ou unha peza de froita.** A bolería e pastelería débense consumir de forma ocasional para algunha celebración ou festividade especial.

Cando a comida se realice no comedor escolar, os pais deben recibir o menú correspondente ao mes, para así poder completar a dieta co resto de tomas diarias.



## COMIDA

- Arroz, pastas, patacas ou legumes: unha ración.
- Ensalada ou verduras: unha ración.
- Carne ou peixe ou ovo (alternativamente): unha ración.
- Pan: unha peza.
- Froita: unha peza.
- Auga.

## Unha cea saudable

A cea respecto da comida debe ser máis lixeira en cantidade e de fácil dixestión, para non alterar o sono. Con todo, debe cumprir a mesma distribución que a comida principal, constar de dous pratos e a sobremesa. A cea debe incorporar entre o **25 e o 30%** da cantidade diaria enerxía ingerida.

Debemos cubrir ao redor dun 25-30% das necesidades diarias de enerxía. Procurar **consumir aqueles alimentos da pirámide que non comemos durante o día.**



### CEA

- Ensalada ou verduras cocidas.
- Arroz, pastas integrais, patacas ou legumes.
- Peixes, ovos, aves ou pequenas porcións de carne.
- Pan.
- Froitas enteiras.
- Lácteos.

## BLOQUE 2. VIDA ACTIVA

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

- > Identificar e explicar as consecuencias para a saúde e o desenvolvemento persoal da actividade física.

#### Obxectivos específicos:

- > Coñecer os beneficios da actividade física sobre a saúde.
- > Aprender o tipo de actividade e duración que se recomenda practicar ao longo da semana.

#### > Contidos

Numerosos estudos científicos puxeron de manifesto os beneficios da práctica regular de actividade física sobre a saúde en menores e adolescentes. Levar **unha vida activa a estas idades está asociado con ter menos tecido adiposo e unha mellor condición física. Ademais, tamén terán uns ósos máis fortes e menos síntomas de ansiedade e depresión.** Un aspecto de primordial importancia é que as persoas que practican actividade física a estas idades teñen **maior probabilidade de estar máis sas na idade adulta.**

Aínda que as manifestacións clínicas da enfermidade cardiovascular (por exemplo cardiopatías, hipertensión, dislipidemias, etc.) non aparecen ata a vida adulta, existe evidencia científica que indica que esta se inicia xa na infancia e adolescencia. A práctica de actividade física regular desde as primeiras décadas da vida pode atenuar o desenvolvemento destas enfermidades así como garantir un bo estado de saúde no futuro.

A actividade física é esencial para o mantemento e mellora da saúde e a prevención das enfermidades, para todas as persoas e a calquera idade. **A actividade física contribúe á prolongación da vida e a mellorar a súa calidade, a través de beneficios fisiolóxicos, psicolóxicos e sociais.**

**Tes máis información sobre exercicio físico e saúde nos/as nenos/as nas páxinas 09-10 deste documento.**



#### Beneficios da actividade física

##### a) Beneficios fisiolóxicos:

- > **Reduce o risco de padecer enfermidades** cardiovasculares, hipertensión e diabetes.
- > Axuda a **controlar o sobrepeso**, a obesidade e a porcentaxe de graxa corporal.
- > **Fortalece os ósos**, aumentando a densidade ósea.
- > **Fortalece os músculos** e a forma física xeral.



## Sabías que...

...practicar algunha actividade física axúdache a estar máis feliz? Goza!



### b) Beneficios psicolóxicos:

- > **Mellora o estado de ánimo** e diminúe o risco de padecer tensión, ansiedade e depresión.
- > **Aumenta a autoestima** e proporciona benestar mental.

### c) Beneficios sociais:

- > **Fomenta a sociabilidade.**
- > **Aumenta a autonomía** e a integración social.

### d) Beneficios adicionais na infancia e adolescencia:

- > Contribúe ao **desenvolvemento integral** da persoa.
- > Achega unha **maior mineralización dos ósos** e un menor risco de padecer osteoporose na vida adulta.
- > Mellora a **maduración do sistema nervioso** motor e aumenta as destrezas motrices.
- > **Mellora o rendemento escolar** e sociabilidade.

Na actualidade todas as recomendacións existentes en canto á actividade física sinalan que nenos, nenas e adolescentes deben realizar maiores cantidades que os adultos. Por iso, **recoméndase que nenos e nenas realicen dunha a varias horas ao día de actividades físicas variadas**, ademais de desaconsellar os períodos prolongados de inactividade física. Doutra banda, algunhas organizacións comezaron a ir máis aló da recomendación mínima de **60 minutos para nenos e nenas, e sinalan como cantidade mínima de actividade física 90 minutos diarios, dos cales polo menos 30 minutos ao día deberían ser de actividade física intensa.**

Do mesmo xeito que na pirámide de alimentación temos diferentes alimentos que deben ser consumidos diariamente varias veces e outros só ocasionalmente. O tipo de actividade física tamén ten distintos niveis de práctica.

- > Actividades para realizar a diario: actividades físicas do día a día como camiñar, as tarefas do fogar, pasear ao can, subir e baixar escaleiras...durante polo menos 60 minutos todos os días.
- > Actividades para realizar de 3 a 6 veces á semana: actividades aeróbicas, xogos, deportes... Estas actividades fan que o pulso suba máis do normal. Este tipo de actividade recoméndase realizala polo menos de **30 minutos** de duración: **xogar ao fútbol, baloncesto, correr, nadar, andar en bicicleta...**, e non debemos esquecernos da importancia de estirar despois de cada adestramento e manter a flexibilidade para ter un corpo saudable.
- > **Actividades para realizar de 2 a 3 veces pola semana:** actividades de fitness muscular, a idea é realizar algunha actividade de forza superior á que se dá noutros momentos. Non fai falta ir ao ximnasio, con axudar coas **bolsas da compra, lanzar o balón medicinal**, estaremos a traballar os músculos para fortalecelos.

O último nivel de actividade é o sedentarismo. Este último debemos evitalo ao máximo posible sendo conscientes de que o descanso é parte tamén da saúde. As recomendacións apuntan a evitar estar longos períodos de tempo sen moverse e reducir a un máximo de dúas horas ao día o lecer sedentario como ver a tele, xogar a videoxogos, facendo deberes...

## BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Obxectivo didáctico:

- > Identificar accións que poden desenvolver para minimizar o seu impacto ambiental e social a través do consumo responsable.

### Obxectivos específicos:

- > Coñecer e valorar o consumo de produtos locais, de tempada e ecolóxicos.
- > Coñecer as principais froitas e verduras de tempada..

### > Contidos

Por **consumo responsable** entendemos a elección dos produtos e servizos non só en base á súa calidade e prezo, senón tamén polo seu impacto ambiental e social, e pola conduta das empresas que os elaboran.

O consumo responsable tamén ten que ver con consumir menos, ou consumir mellor, de maneira que realmente nos abastecemos daquelas cousas que son necesarias, e buscamos as opcións máis respectuosas coas persoas que as produciron e o medioambiente.

Os consumidores somos corresponsables dos impactos que teñen os produtos que consumimos, e, por iso, debemos ser conscientes do noso poder de compra, e de que cando compramos non só estamos a adquirir un obxecto ou servizo, senón tamén estamos a aprobar o modo en que foi producido e/ou será refugado.

É importante ser conscientes de que, para realizar un consumo responsable, só temos que facer pequenos cambios nos nosos hábitos de consumo, que non levan grandes complicacións nin esforzos adicionais.

Existen toda unha serie de preguntas que podemos facernos antes de adquirir un ben ou servizo:

*Necesito o que vou comprar? Quero satisfacer un desexo? Estou a elixir libremente ou é unha compra compulsiva? Cantos teño xa? Canto o vou a usar? Canto me vai a durar? Podería pedilo prestado a un amigo ou a un familiar? Podo pasar sen el? Vou poder mantelo/limpalo/reparalo eu mesmo? Teño ganas de facelo?*

*Busquei información para conseguir a relación calidade-prezo que desexo? Como me vou a desfacer del unha vez que remate de usalo? Está feito con materiais reciclables? As materias primas que se usaron son renovables? Hai algo que eu posúa que poida substituílo? Informeime de quen e como se realizou o produto?*

Tamén existen sinxelas prácticas que podemos levar a cabo nas nosas compras en canto a alimentación que permiten mellorar a nosa contorna e o daqueles que desenvolveron devandito produto.

*A Terra non é unha herdanza dos nosos pais e nais, senón un préstamo dos nosos fillos e fillas.*

Proverbio indio.

”

## Comprando produtos locais

Por **produtos locais** enténdese todos aqueles que proveñen dunha **determinada zona ou rexión xeográfica**. Variando o alcance, pódese entender por produtos locais, produtos rexionais e produtos nacionais.

### **Beneficios de consumir produtos locais**

- > Consumir alimentos locais supón **importantes aforros de auga e de enerxía**, xa que se evitan transportes innecesarios desde zonas afastadas e **necesitan menos recursos (como auga ou sol) para a súa produción** xa que son autóctonos da zona en concreto.
- > Os produtos locais adoitan ser sempre **máis frescos**, posto que se reducen os tempos entre a produción e o consumo. **Desde que saen da terra ou do mar ata que chegan á túa casa pasaron unhas horas e non días**. Isto axuda a que manteñan mellor os seus nutrientes.
- > Os produtos locais **contribúen a crear emprego na zona na que se producen e xérase riqueza** na nosa contorna máis próxima.

As etiquetas de todos os produtos teñen que especificar **o lugar de orixe ou procedencia**. Busca produtos producidos en Galicia, Castela e León e/ou España.

**Tes máis información sobre hábitos de consumo responsable na páxina 11 deste documento.**



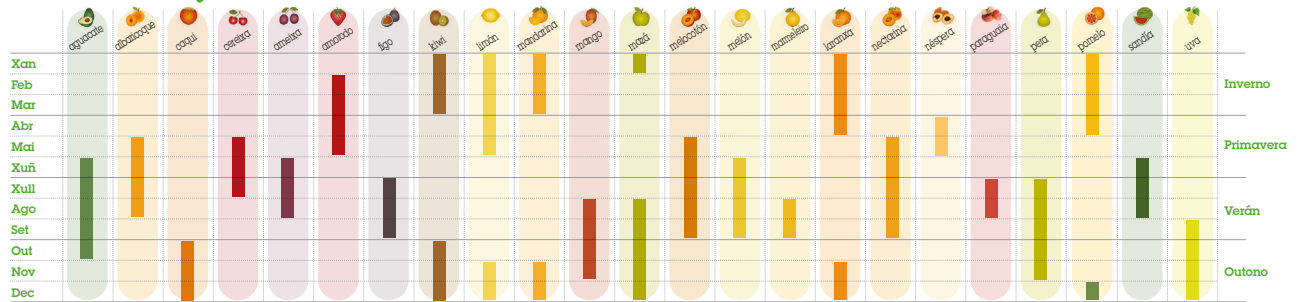
## Consumindo produtos de tempada

Por **produtos de tempada** enténdese todos aqueles que se producen, para unha zona xeográfica concreta, nun determinado período do ano.

### **Beneficios de consumir produtos de tempada**

- > Os alimentos de tempada **cultívanse en chans ricos, coas condicións climáticas adecuadas e completando o seu calendario natural**. Ofrecen a mellor achega nutricional, xa que no momento da súa recolección manteñen intactas todas as súas propiedades e presentan as súas mellores calidades organolépticas: cheiro, sabor, textura, etc.
- > Os alimentos de **tempada adoitan ser os máis económicos**. As colleitas (en froitas e verduras) e o ciclo de reprodución dos animais (en peixes e carnes) permiten que, durante un período concreto do ano, a dispoñibilidade nas tendas destes produtos sexa maior. Polo que ao aumentar oferta, o prezo diminúe.
- > Ao producir e consumir alimentos de tempada **contribúese a respectar o medio ambiente**. **Ao respectar o ciclo natural e a zona de produción dos alimentos**, evítase a implantación de monocultivos intensivos que esgotan a terra.

### Froita de tempada



### Verdura de tempada

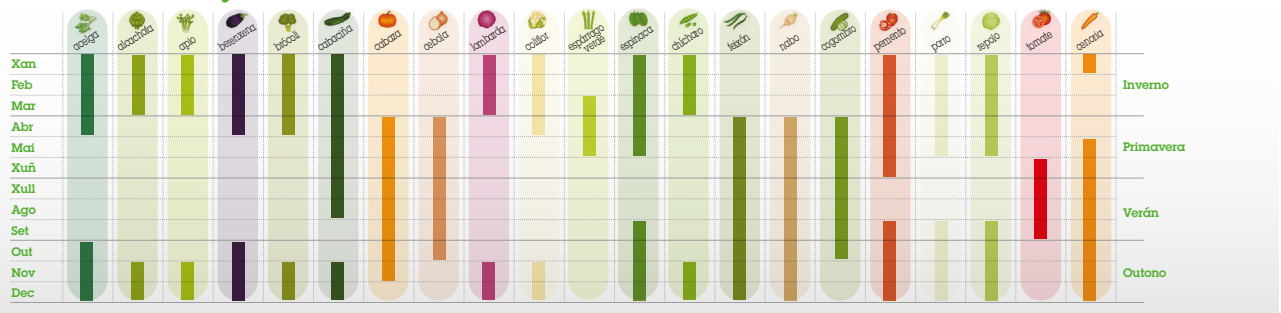


Figura 2. Froita e verdura de tempada.

## Consumindo produtos ecolóxicos

Os **produtos de agricultura ecolóxica** son os derivados da actividade agraria de produción de **alimentos vexetais e animais sen a utilización de substancias químicas de sínteses**, polo que se respecta o medio ambiente e se conserva a fertilidade da terra mediante a utilización óptima dos recursos naturais.

Os **produtos de gandería ecolóxica** son aqueles derivados da actividade gandeira que **respecta o benestar dos animais**. Para iso, se parte dun crecemento non forzado dos animais: **con alimentos controlados, espazo suficiente para a súa mobilidade e acceso a auga e espazos abertos**. Ademais, evítase o emprego sistemático de substancias químicas de sínteses en todo o proceso produtivo, tanto nos tratamentos con medicamentos como nos fertilizantes ou aditivos dos seus alimentos.

### Como xurdiu a produción ecolóxica?

A agricultura ecolóxica empezou a desenvolverse no primeiro cuarto do século XX como resposta á utilización masiva de fertilizantes minerais e praguicidas sintéticos para incrementar o rendemento agrícola. Posteriormente, na década dos 70, multiplicáronse as iniciativas privadas para regular os produtos ecolóxicos e promocionar o actual recoñecemento oficial dos beneficios da agricultura ecolóxica. Posteriormente, desenvolveuse a gandería ecolóxica.

### Pero esta forma de produción, non era o que facían os nosos avós?

A agricultura e gandería ecolóxica entróncase coas formas de produción tradicionais, pero incorporando os coñecementos científicos máis actuais.

**Beneficios de consumir produtos ecolóxicos**

- > **Son máis sans ao non utilizar na súa produción fertilizantes e pesticidas químicos.** Para evitar recorrer de forma intensiva aos fertilizantes e pesticidas, os cultivos ecolóxicos contan con medidas diversas, como a rotación de cultivos para evitar a incidencia de enfermidades ou o uso de variedades vexetais máis resistentes, adaptadas ao medio local e con maior variabilidade xenética, o que permite unha mellor adaptación a cambios como os climáticos.
- > **Manteñen o seu sabor inalterado ao non utilizar aditivos,** conservantes, potenciadores do sabor, etc.
- > Están **protexidos por unha estrita normativa de calidade e control.**
- > **Foméntase un desenvolvemento rural sustentable.**
- > Cando consumimos produtos ecolóxicos estamos a beneficiar a nosa saúde directamente, e indirectamente estamos a contribuír a manter o equilibrio ecolóxico e a contorna.

Ademais...

- > Facilitan a conservación dos chans, ao afectar en menor medida aos seus compoñentes naturais e buscan o mantemento da súa fertilidade.
- > Conservan a biodiversidade das especies naturais xa que a non utilización de insecticidas ou outros produtos agresivos evita a diminución de especies silvestres e auxiliares como as abellas, claves para a polinización e, por tanto, para a produción de alimentos.
- > Limitan os problemas de contaminación das augas e os chans provocados pola utilización abusiva de fertilizantes e pesticidas químicos.
- > Fixan poboacións nos núcleos rurais ao desenvolver un modelo agrícola sustentable.

**Os produtos ecolóxicos veñen identificados a través das etiquetas rexionais ou da etiquetaxe europea:**



GALICIA



CASTELA E LEÓN



EUROPA

Figura 3. Etiquetado ecolóxico

## BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Obxectivo didáctico:

- > Identificar sistemas de conservación de alimentos, seguridade alimentaria e concienciar sobre os impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.

### Obxectivos específicos:

- > Recoñecer os impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.
- > Valorar a saúde e hixiene alimentaria.
- > Coñecer a diferenza entre data de caducidade e consumo preferente.
- > Identificar sistemas de conservación de alimentos.

### > Contidos

Segundo a Unión Europea, desperdicianse en Europa 89 millóns de toneladas de alimentos ao ano, dos cales: o 42% provén dos fogares, o 39% dos procesos de fabricación, o 14% de restaurantes e servizos de catering e o 5% das empresas distribuidoras de alimentos.

Algúns dos alimentos que se desaproveitan, constitúen o desperdicio alimentario.

A responsabilidade do desperdicio alimentario está repartida entre todos os actores da cadea de abastecemento.

Para ter éxito, é fundamental **involucrar a todos os actores da cadea alimentaria** e centrarse en diferentes causas do desperdicio de alimentos por sectores. A sensibilización sobre o malgaste de alimentos é moi baixa. É preciso **incrementar a concienciación** sobre o tema para lograr un cambio de conduta a longo prazo e reducir considerablemente o desperdicio de alimentos.

**Tes máis información sobre que é o desperdicio alimentario e a súa problemática asociada nas páxinas 14-15 deste documento.**



### Data de caducidade/data de consumo preferente

- > A regulación da duración dos alimentos establece **unha data de duración mínima que ten a misión de informar** o consumidor do período de **consumo preferente**. É unha indicación de homoxeneización das normas de etiquetaxe a escala europea. A data de consumo preferente **non impón unha obrigatoriedade de consumir o produto nas datas indicadas, senón que se trata sinxelamente dunha recomendación**.
- > Só no caso dos **produtos perecedoiros a curto prazo, que, se se estragan, poden representar un risco para a saúde humana**, a datación exprésase na forma de data de caducidade.
- > En calquera caso, as indicacións da data de caducidade e a data de consumo preferente baséanse, principalmente, en probas da calidade dos alimentos e son potestade do fabricante.



## Podo consumir un produto máis aló da data de caducidade/consumo preferente?

- > A data das etiquetas **caduca o** significa que **a comida é apta para o consumo só ata o día indicado** (por exemplo, carne e peixe), **consumir preferentemente antes de**, indica a **data ata a que o produto conserva a súa calidade esperada**.

## Sabías que...

...palabras como restos, sobras, refugallos, desperdicios, recortes, piltrafas, mondaduras ou peladuras, faragullas ou migallas, codelos, rebañaduras, etc., non fan máis que mostrarnos a riqueza léxica do noso idioma en relación ao que sobra das comidas?



## Seguridade alimentaria

Garantir a **seguridade alimentaria** é a prioridade absoluta, pero a perda de alimentos pódese reducir sen comprometer a seguridade alimentaria e a hixiene. A miúdo existe unha forte sinerxia entre a redución do malgasto de alimentos e a seguridade alimentaria. Por exemplo, **o almacenamento en refrixeración dos alimentos ten beneficios tanto para a seguridade alimentaria como para a redución da perda de alimentos**.

É imprescindible manter a limpeza para asegurar unha correcta conservación dos alimentos. **Na terra, a auga, os animais e a xente atópanse microorganismos perigosos que causan enfermidades orixinadas nos alimentos**. Eles son levados dunha parte a outra polas mans, os utensilios, roupa, trapos de limpeza, esponxas e calquera outro elemento que non foi adecuadamente lavado, e un contacto leve pode contaminar os alimentos.

Para evitar isto recoméndase:

- > **Lavar as mans antes de tocar os alimentos.**
- > **Lavar as mans despois de ir ao servizo.**
- > **Lavar e desinfectar as superficies que entraron en contacto con alimentos.**
- > **Protexer aos alimentos e áreas de cociña libres de animais, insectos e mascotas.**

Con todo, non é suficiente coa limpeza. Para manter unha correcta hixiene e saúde alimentaria é necesario coñecer algúns sistemas de conservación de alimentos e formas de levalos a cabo.

## Almacenaxe

Os **alimentos non perecedoiros**, aqueles que non son afectados por condicións externas nin internas que repercutan na calidade e/ou seguridade do alimento, poden ser almacenados en **lugares frescos, secos e sen recibir a luz do sol directa**, como alacenas ou despensas. **Leite UHT e conservas sen empezar, embutidos enteiros (chourizo ou pata de xamón), froitas e verduras** (a condición de que non faga moita calor e vaian ser consumidas nun breve período de tempo), arroz, pasta, legumes...

Algunhas recomendacións:

É importante que certos alimentos **unha vez abertos se conserven como indica a súa correspondente etiqueta**. Algúns requiren ser refrixerados (como as conservas) e outros poden ser simplemente introducidos en tarros que axuden a conservalos mellor (como legumes).

### Refrixerado

Esta técnica está indicada para **alimentos frescos perecedoiros**, que quere dicir que **son alimentos que se estragan facilmente**. A neveira, grazas a ter unha menor temperatura (entre 0 e 5 graos), mantén o alimento en perfectas condicións para o seu consumo durante máis tempo, como coa **carne, o peixe, os iogures...** Tamén son alimentos perecedoiros aqueles que estando envasados e unha vez abertos, necesitan frío para conservarse. Ex. o leite UHT, as latas de conserva, as salsas...

Algunhas recomendacións:

- > **Non** introducir **alimentos quentes na neveira**.
- > **Non deixar aberta a porta da neveira** durante moito tempo.
- > **Non lavar as froitas ou verduras antes de meter na neveira**, esperar ao momento de consumilas. **Os ovos tampouco deben ser lavados**.
- > Manter os **alimentos crus separados dos alimentos cociñados**, para evitar contaminacións.

### Conxelación

Esta técnica permite manter **alimentos en perfecto estado durante un longo período de tempo**. Este sistema consiste en manter a temperatura por baixo dos 0 graos aínda que a maioría dos conxeladores fano por baixo dos 18. Pódense conxelar alimentos frescos ou cociñados e dependendo do rendemento do conxelador poden durar desde 15 días ata os tres meses mantendo intactas as propiedades dos alimentos. Cando o produto se compra xa conxelado hai que seguir as indicacións de consumo preferente do envase.

Algunhas recomendacións:

- > **Unha vez que se desconxela un produto nunca pode volver ser conxelado**, a non ser, que sexa cociñado previamente.
- > **Non** se deben introducir **alimentos quentes**.
- > Os alimentos deben estar correctamente envasados **en recipientes apropiados**.
- > **A desconxelación** pode facerse introducindo o produto conxelado na neveira ou no microondas. Deixalo no exterior a **temperatura ambiente pode levar á contaminación do alimento**.



## 01- A COMER!

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

Para realizar estas fichas é necesario que no aula se dispoña de revistas, xornais, catálogos de supermercado... Ademais as alumnas e alumnos deben contar con tesoiras e pegamento.



#### Estándares de aprendizaxe:

- > É capaz de deseñar un menú equilibrado para a súa idade.
- > Recoñece a importancia das cinco comidas ao día.
- > Coñece os alimentos que deben estar presentes en cada menú do día.

#### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado do exercicio en voz alta.
- > Preguntar cantas veces comen ao día e valorar entre todos cal sería o número de comidas adecuado.
- > Preguntar que comen e analizar entre todos cales serían as opcións máis saudables. Recoméndase repasar a pirámide de alimentación para favorecer a súa asimilación e xustificación de respostas (Páxina 08).
- > Comentar as receitas preferidas dos alumnos e valorar cando e cada canto deberían comerse.
- > Repasar que alimentos deben estar presentes en cada comida do día: Almorzo (Páxina 27); Merendas (Páxinas 28-29); Comida (Páxina 29); Cea (Páxina 30).
- > Animar aos alumnos para completar a ficha atopando imaxes de alimentos que deben ser consumidos nun menú saudable.
- > Pedir voluntarios para presentar os seus menús.



#### ALMORZO

- Cereais ou pan: unha ración.
- Lácteos: unha ración.
- Froita: unha peza ou un zume natural.
- Auga.
- Opcional e moderadamente: marmelada, manteiga, aceite, tomate, xamón, ovo...



## COMIDA

- Arroz, pastas, patacas ou legumes: unha ración.
- Ensalada ou verduras: unha ración.
- Carne ou peixe ou ovo (alternativamente): unha ración.
- Pan: unha peza.
- Froita: unha peza.
- Auga



## MERENDA DA MEDIA MAÑÁ E DA TARDE

- Lácteos.
- Froitas.
- Bocadois tradicionais, formados por pan.
- Alimentos proteicos baixos en graxa.  
(xamón cocido, serrano, pavo cocido, quesitos, etc.).
- Auga



## CEA

- Ensalada ou verduras cocidas: unha ración.
- Arroz, pastas integrais, patacas ou legumes.
- Peixes, ovos, aves ou pequenas porcións de carne: unha ración.
- Pan: unha ración.
- Froitas enteiras: unha ración
- Lácteos: unha ración.

## 02- CORRER, SALTAR, RIR E XOGAR!







Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece os beneficios da actividade física sobre a saúde.
- > Coñece o tipo de actividade e a frecuencia que se recomenda practicar ao longo da semana.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o enunciado.
- > Comentar os diferentes tipos de actividade física que practican e a frecuencia coa que o fan.
- > Preguntar cales son os beneficios da práctica da actividade física e ir compoñendo entre todos os beneficios expostos nesta unidade didáctica (Páxinas 31 e 32)
- > Identificar as actividades sedentarias que practican e ver por cales poderían substituílas e con que frecuencia (Páxina 32).
- > Animar a completar o exercicio.
- > Poñer en común os resultados.

	L			L	X		L	
	M			M	X		M	
	ME			ME	X		ME	
	X	X		X	X		X	X
	V	X		V	X		V	X
	S	X		S	X		S	X
	D	X		D	X		D	X
	L	X		L			L	X
	M			M	X		M	
	ME	X		ME			ME	X
	X			X	X		X	
	V	X		V			V	
	S			S	X		S	
	D			D			D	

## 03- A MERCAR!

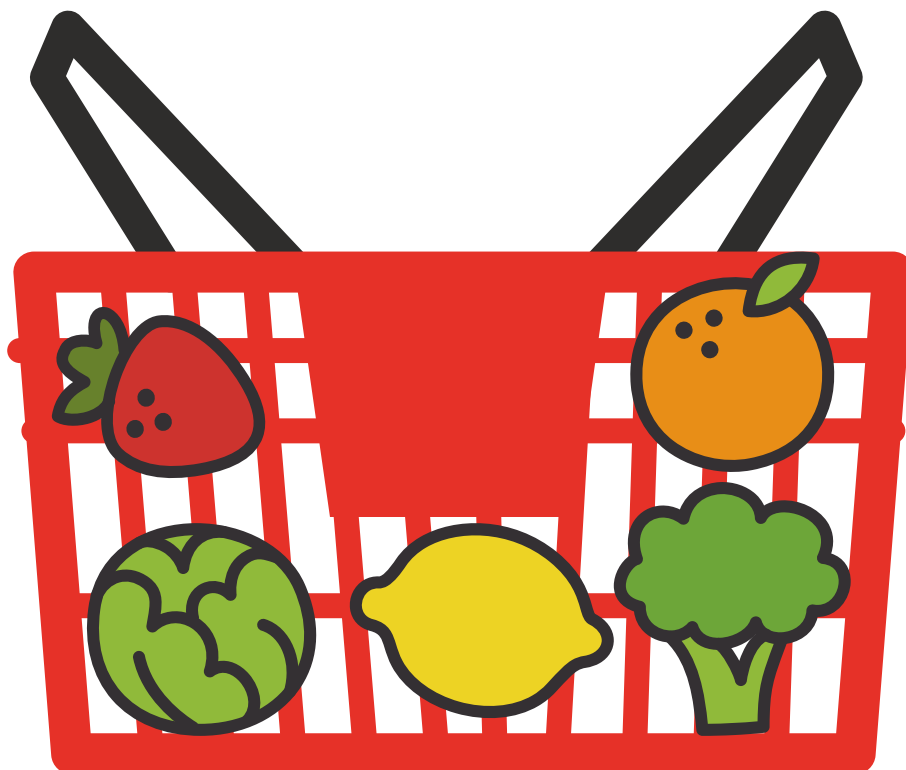
Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Identifica accións que pode desenvolver para minimizar o seu impacto ambiental e social a través do consumo responsable.
- > Coñece e valora o consumo de produtos locais, de tempada e ecolóxicos.
- > Coñece as principais froitas e verduras de tempada

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en alto.
- > Comentar cales son as froitas e verduras preferidas e situalas nun calendario de meses do ano (Páxina 35) (Este calendario tamén podes descargarlo na páxina web de GADIS na sección de "Alimentación Saudable", [www.gadis.es](http://www.gadis.es))
- > Identificar produtos locais (Páxina 34) que coñezan e diferencialos de produtos exóticos ou doutras partes do mundo.
- > Preguntar como viven os animais nas granxas e diferenciar entre os de pasto e os estabulados, valorando os beneficios éticos e naturais dos primeiros (Páxina 35).
- > Animar a completar o exercicio recortando alimentos responsables (ecolóxicos, de tempada e/ou proximidade).
- > Pedir voluntarios para expoñer a súa cesta e explicar por que esta é responsable.



Consultar páxinas 33, 34, 35 e 36, se xurdisen dúbidas.

## 04- A CONSERVAR!

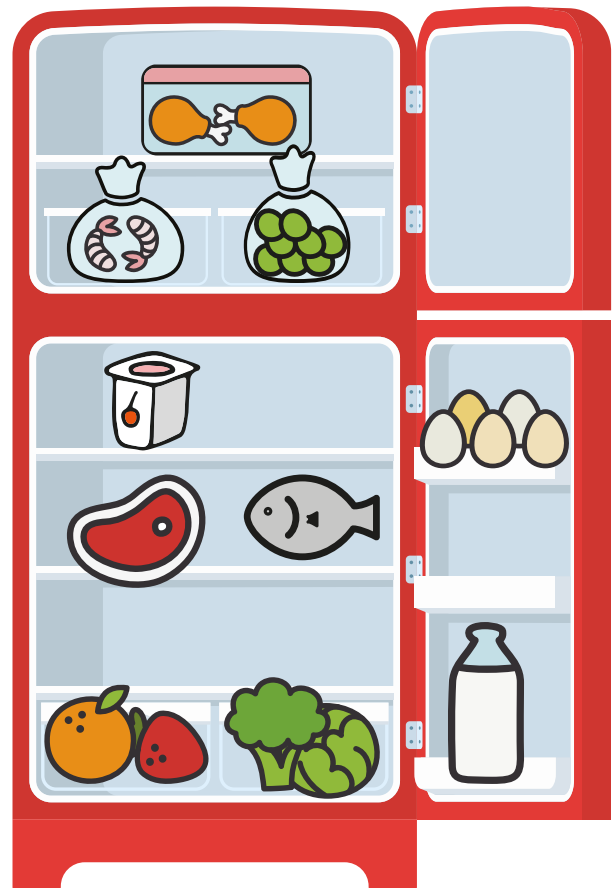
**Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: materia e enerxía.**  
**Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.**

### Estándares de aprendizaxe:

- > Recoñece os impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.
- > Valora a saúde e hixiene alimentaria.
- > Coñece a diferenza entre data de caducidade e consumo preferente.
- > Identifica sistemas de conservación de alimentos.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en voz alta.
- > Preguntar sobre hábitos de hixiene e saúde alimentaria que coñezan, dando pistas como: “que facemos antes de comer?” “Para que gardamos alimentos na neveira?” (Páxina 38).
- > Levar produtos á aula que teñan consumo preferente e data de caducidade ou poñer exemplos destes (paquete de pasta como preferente e carne picada como caducidade) e tentar observar as diferenzas para concluír que significa cada cousa (Páxina 37).
- > Preguntar polos diferentes métodos de conservación de alimentos que coñecen, e ir falando sobre as diferentes recomendacións (Páxina 39).
- > Animar a completar o exercicio de conservación de alimentos.
- > Pedir voluntarios para presentar ao resto de compañeiros os seus resultados e corrixir posibles erros.



## 01- A COMER!

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Estándares de aprendizaxe:

- > É capaz de deseñar un menú equilibrado para a súa idade.
- > Recoñece a importancia das cinco comidas ao día.
- > Coñece os alimentos que deben estar presentes en cada menú do día.
- > Transversais: razoamento lóxico e cálculo matemático.

#### Suxestións metodolóxicas:













- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Preguntar cantas veces comen ao día e valorar entre todos cal sería o número de comidas adecuado.
- > Preguntar se respectan as cantidades dos alimentos mostrada no exercicio.
- > Preguntar que comen e analizar entre todos cales serían as opcións máis saudables. Recoméndase repasar a pirámide de alimentación para favorecer a súa asimilación e xustificación de respostas (Páxina 08).
- > Comentar as receitas preferidas dos alumnos e valorar cando e cada canto deberían comerse.
- > Repasar que alimentos deben estar presentes en cada comida do día: Almorzo (Páxina 27); Merendas (Páxinas 28-29); Comida (Páxina 29); Cea (Páxina 30).
- > Unha vez rematado, facer as correccións necesarias.













#### Como resolver un sudoku:

Consiste en xogar cos números coma se fosen pezas dun quebracabezas, sen repetir ningunha cifra nin en horizontal (filas), nin vertical (columnas), nin nas caixas de 3x2. Cada unha das filas en sudoku está composta por seis celas nas que deben poñer a serie de números do 1 ao 6 na orde que crean oportuno, pero sen repetilo e sen deixar ningún por poñer.

Á súa vez, as columnas tamén teñen a mesma estrutura que as filas, só que en vertical, e tamén as súas condicións de xogo, é dicir, ao colocar un número nunha fila tes que ter en conta que non se repita na columna na que está incluído.

1 	2 	3 
Tomar 1 ración de graxa.	Comer 2 pezas de froita.	Engadir nos teus pratos ao menos 3 racións de verduras.
4 	5 	6 
Incluír hidratos de carbono en 4 racións.	Facer 5 comidas ao día.	Beber entre 6 e 8 vasos de auga.

6	2	5 	4 	1	3
4	3 	1	2	5 	6
3 	1	4	6	2	5 
2 	5	6	3	4	1 
1	4 	3	5	6 	2
5	6	2 	1 	3	4

4 	6	3 	2 	5	1 
5	1	2	3	4	6
3 	2	5	6	1	4 
6 	4	1	5	3	2 
1	3	6	4	2	5
2 	5	4 	1 	6	3 

## 02- FAS EXERCICIO?

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece os beneficios da actividade física sobre a saúde.
- > Coñece o tipo de actividade e a frecuencia que se recomenda practicar ao longo da semana.

#### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o enunciado.
- > Comentar os diferentes tipos de actividade física que practican e a frecuencia coa que o fan.
- > Preguntar cales son os beneficios da práctica da actividade física e ir compoñendo entre todos os beneficios expostos nesta unidade didáctica (Páxinas 31 e 32).
- > Identificar as actividades sedentarias que practican e ver por cales poderían substituílas e con que frecuencia (Páxina 32).
- > Animar a completar o exercicio.
- > Poñer en común os resultados.

#### REALIZO ACTIVIDADE FÍSICA CANDO...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

## 03- ONDE TIRO QUE?













Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: Materia e enerxía.  
Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo en que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Recoñece actitudes responsables de recollida selectiva de residuos.
- > Elabora protocolos para mellorar os problemas ambientais da súa contorna.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o enunciado.
- > Comprobar a que sistema de xestión de residuos urbanos está adscrito o seu concello (Páxinas 12 e 13).
- > Debater sobre a necesidade de analizar os materiais dos residuos para realizar unha correcta separación selectiva.
- > Achegarlles diferentes contedores que están dispoñibles nas cidades e vilas do noso país:
- > Punto SIGRE: para depósito de envases baleiros ou restos de medicamentos que xa non sexan necesarios ou que caducasen. Atópanse nas farmacias.
- > Pilas: nalgúns establecementos comerciais como en Gadis atopas este tipo de contedores para pilas e baterías pequenas.
- > Roupa: para a recollida de roupa que xa non utilices.
- > Punto limpo: presente nalgúns concellos. Lugar onde se facilita a recollida de residuos especiais: voluminosos, de aparellos eléctricos e electrónicos...
- > Debater sobre diferentes opcións de reutilización e reciclaxe destes produtos antes do seu depósito nos contedores específicos.
- > Unha vez terminado, facer as correccións necesarias.

					
 <p>LIBRETA DE ESPIRAL DO CURSO PASADO</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: Débense separar a espiral para depositar no contedor inorgánico e as tapas de cartón e follas de papel para o contedor de cartón e papel.</p>					
 <p>CAIXA DE GALLETAS EN PAQUETES INDIVIDUAIS</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: A caixa para o contedor de cartón e papel e os envases das doses individuais ao contedor de envases lixeiros.</p>					
 <p>ESPERTADOR ESTRAGADO</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: Debería retirarse a pila para depositala nun contedor específico e o equipo ao punto limpo ou contedor inorgánico.</p>					
 <p>RESTOS DA TÚA MENCIAÑA PARA A FEBRE</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: O envase de cartón e o papel do prospecto tíranse ao contedor de papel. O recipiente ou blíster depositase no punto SIGRE das farmacias.</p>					
 <p>UN MOBLE ROTO</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: Chamariase ao concello porque soen ter días especiais de recollida deste tipo de residuo. Se non deberíanse levar ao punto limpo e, como última opción, deixalos no contedor de inorgánicos.</p>					
 <p>ACEITE DE FRITIR</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: Nalgúns concellos existen contedores específicos de recollida de aceite de fritir. Se non, depositase nunha botella de plástico pechada e déixase no contedor de inorgánicos.</p>					
 <p>ROUPA QUE XA NON USAS</p>	INORGÁNICO	ORGÁNICO	ENVASES LIXEIROS	PAPEL E CARTÓN	VIDRO
<p>COMENTARIOS: Algúns concellos colaboran con entidades do terceiro sector coa recollida de roupa usada. Ademais, nalgúns cadeas de roupa teñen contedores específicos para a súa recollida. Se non tes ningunha destas opcións preto, depositala no contedor de inorgánicos.</p>					



## 04- ACTÚA CONTRA O DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área Ciencias da Natureza. Bloque 4: Materia e Enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo en que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Recoñece os impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.
- > Valora a saúde e hixiene alimentaria.
- > Identifica sistemas de conservación de alimentos.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Preguntar sobre hábitos de hixiene e saúde alimentaria que coñezan, dando pistas como: “que facemos antes de comer?” “Para que gardamos alimentos na neveira?” (Páxina 38).
- > Preguntar polos diferentes métodos de conservación de alimentos que coñecen, e ir falando sobre as diferentes recomendacións (Páxina 39).
- > Animar a ofrecer alternativas de conservación para cada un dos alimentos propostos no exercicio.
- > Unha vez terminado, facer as correccións necesarias.

ALIMENTOS	MÉTODO DE CONSERVACIÓN	RESULTADO
Froita pasada	Recipiente de cristal	Batido saudable
Restos de polo	Neveira	Comida para outro día da semana
Lentellas sobrantas	Batedor	Croquetas
Comida sobranante no restaurante	Receita familiar	Comida conxelada

1	Froita pasada -> batedor -> batido saudable
2	Restos de polo -> Receita familiar -> Croquetas
3	Lentellas sobrantas -> Recipiente de cristal -> Comida conxelada
4	Comida sobranante no restaurante -> Neveira -> Comida para outro día da semana

# E QUINTO SEXTO

VISITAS ESCOLARES DE GADIS.  
MANUAL DE CONTIDOS.

A L I  
M E N  
T e S



## BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN SAUDABLE

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

- > Coñecer os principios dunha alimentación saudable a través dos nutrientes e cantidades diarias recomendadas.

#### Obxectivos específicos:

- > Aprender as necesidades nutricionais e porcentaxes de distribución en cada comida.
- > Coñecer as funcións que desempeñan os diferentes tipos de nutrientes no organismo.

#### > **Contidos**

Levar unha dieta sa ao longo da vida axuda a previr a malnutrición en todas as súas formas, así como distintas enfermidades non transmisibles e diferentes afeccións. Con todo, o aumento da produción de alimentos procesados, a rápida urbanización e o cambio nos estilos de vida deron lugar a diferentes hábitos alimentarios. Agora consómense máis alimentos hipercalóricos, máis graxas saturadas, máis graxas de tipo trans, máis azucres libres e máis sal ou sodio. Ademais, hai moitas persoas que non comen suficientes froitas, verduras e fibra dietética, por exemplo cereais integrais.

Os hábitos e as condutas alimentarias deben traballarse en idades temperás. Animar aos nenos a que proben distintos alimentos, que coñezan novos sabores e variedades, e comprender que ao longo da vida poden cambiar os gustos, son coñecementos básicos dunha vida saudable.

#### Alimento e nutriente

Os alimentos divídense en tres grandes grupos en función dos nutrientes: alimentos formadores, alimentos enerxéticos e alimentos reguladores.

Os **alimentos formadores** axudan a formar a estrutura do noso organismo como os músculos ou os ósos. As proteínas son nutrientes formadores: carnes, peixes, ovos, legumes, lácteos...

Os **alimentos enerxéticos** permiten que podamos realizar todas as nosas actividades diarias (traballar, comer, estudar, correr, defendernos do frío, etc.). As graxas e os hidratos de carbono son nutrientes enerxéticos: aceite, manteiga, pasta, arroz, cereais...

Os **alimentos reguladores** permiten ao noso corpo realizar funcións básicas. As vitaminas e minerais son nutrientes reguladores e atópanse moi presentes nas froitas e as verduras.

**Nutriente** é toda **sustancia contida nos alimentos que non pode ser creada no organismo e cuxo fin é achegar enerxía, formar a nosa estrutura ou regular o metabolismo.**

**Tes máis información sobre os principios da alimentación saudable e sobre a pirámide de alimentación nas páxinas 07-08 deste documento. Podes consultar como debe ser un menú saudable nas páxinas 27-30 deste documento.**



## Sabías que...

...non todos os alimentos teñen nutrientes? Son alimentos baleiros xa que non achegan nada ao noso organismo e moitas veces aumentan os niveis de azucre, graxas non saudables como os refrescos ou as lambetadas.



Os nutrientes clasifícanse en:

- > **Nutrientes enerxéticos ou macronutrientes:** proteínas, hidratos de carbono e lípidos.
- > **Nutrientes non enerxéticos ou micronutrientes:** vitaminas e minerais.

Todos estes nutrientes, xunto coa auga e a fibra alimentaria compoñen, en maior ou menor medida, a ampla gama de alimentos que inxerimos.

Os tres primeiros nutrientes chámanse enerxéticos porque poden oxidarse para achegar enerxía ao organismo. As vitaminas e os minerais non achegan enerxía, sendo a súa función a de servir como elementos reguladores das reaccións metabólicas ou, nalgúns casos (por exemplo o calcio), teñen unha función estrutural.

En condicións **normais, os hidratos de carbono e as graxas teñen como función principal a de servir como substancias enerxéticas.** Os primeiros como enerxía de utilización inmediata (glicosa) ou de reserva (glicóxeno), e os segundos como enerxía de reserva. **As proteínas terían que cumprir a súa principal función que é a de formar e reparar as estruturas dos tecidos** é dicir a función plástica ou formadora de tecidos **e non ser utilizadas como combustible enerxético.**

### Principais nutrientes

#### a) Os hidratos de carbono

Son macronutrientes ou nutrientes enerxéticos, cuxa **misión principal é a de achegar enerxía ao organismo** para que poida desenvolver de forma adecuada todas as súas funcións.

Os hidratos de carbono son a **enerxía de máis fácil e rápida utilización por parte do organismo** e tamén de reserva (glicóxeno). É a maneira en que a maior parte das células do organismo utilizan a enerxía pero, especialmente, algunhas células que son glicodependentes como son as células cardíacas e, sobre todo, as células do sistema nervioso central.

Unha dieta equilibrada debe conter entre o **50 e o 60% do total das calorías en forma de hidratos de carbono.** A maior parte deste total recoméndase que se consuma en forma de hidratos de carbono de absorción lenta, é dicir en forma de alimentos que conteñen sobre todo almidón (cereais e derivados, legumes), e **evitar o consumo dos alimentos elaborados con azucres de absorción rápida (alimentos elaborados a base de sacarosa e outros azucres) cuxo consumo aumentou en forma de bolería, doces, pastelería, bolería industrial, lambetadas, caramelos, etc.** Conseguir este obxectivo é un dos retos en educación alimentaria.

Fontes alimentarias de hidratos de carbono

- > **Cereais e todos os seus derivados (pan, pasta, arroz...).**
- > **Legumes (garavanzos, lentellas, xudías...).**

- > **Tubérculos (pataca, boniatos...).**
- > **Froitas.**
- > **Verduras e hortalizas.**
- > **Lácteos en forma de lactosa.**
- > **Todos os alimentos manufacturados que conteñen sacarosa e/ou outros hidratos de carbono** (fructosa, edulcorantes como o sorbitol e o manitol): bolería, pastelería, refrescos, chicles, caramelos, gominolas, galletas, chocolates, todo tipo de doces como os mazapáns, o turrón...

Os hidratos de carbono deben supoñer entre o **50 e o 60 % do VCT** (Valor calórico total) da dieta.

## b) As proteínas.

É un dos tres principais macronutrientes. Necesítanse ao longo de toda a vida **para formar e reparar os tecidos**, pero especialmente nalgúns momentos fisiolóxicos determinantes (embarazo, lactación, infancia, adolescencia.) nos cales os requirimentos aumentan debido ao aumento na formación de tecidos.

Atopámolas en todo o organismo: no músculo, no óso, nos líquidos corporais. **A maioría están no tecido muscular** e as vísceras do noso organismo e de todos os organismos vertebrados. Tamén as atopamos nos tecidos brandos como o coláxeno.

As proteínas conforman a estrutura dos tecidos do corpo e permiten mantelos, repoñelos e facelos crecer. **Os músculos, os órganos e o sistema inmunitario están feitos maioritariamente de proteínas.**

O corpo utiliza as proteínas para fabricar multitude de moléculas proteicas especializadas que desempeñan funcións específicas. **Por exemplo, o corpo utiliza proteínas para fabricar hemoglobina, o compoñente dos glóbulos vermellos que transporta osíxeno a todos os tecidos do corpo.**

Outras proteínas utilízanse para construír o músculo cardíaco. Que é iso? O corazón! De feito, **independentemente de que esteas a correr ou paseando, as proteínas sempre estarán a desempeñar unha función importante, como mover as túas pernas, transportar osíxeno por todo o corpo e protexerte contra as enfermidades.**

**As mellores fontes de proteínas** atopámolas nos **alimentos de orixe animal** como os ovos, as carnes e vísceras, os peixes e mariscos, o leite e os seus derivados. Estes alimentos achégannos as mellores proteínas tanto desde o punto de vista da cantidade como da calidade biolóxica. Son proteínas de alto valor biolóxico.

**Tamén atopamos proteínas en alimentos de orixe vexetal. Algúns destes alimentos como os legumes, os cereais ou os froitos secos** achégannos unha cantidade considerable de proteína pero o seu valor biolóxico non é tan bo como o dos alimentos animais.

## Sabías que...

**..se unimos as proteínas vexetais con hidratos de carbono obtemos unha proteína de alto valor biolóxico coma se fose de orixe animal? Proba unhas lentillas con arroz para obter o máximo destes dous alimentos!**



Fontes alimentarias de proteínas:

#### Animal

- > Carnes, aves, vísceras e embutidos.
- > Peixes e mariscos.
- > Ovos.

#### Vexetal

- > Legumes: lentella, garavanzo, chícharo, faba, soia...

As **recomendacións nutricionais de proteína son do 10-15% do VCT** (Valor calórico total) da dieta, das que o 50% do total han de ser de alto valor biolóxico, é dicir, de procedencia animal.

## Sabías que...

...o colesterol é unha sustancia graxa natural presente en todas as células do corpo pero cando os seus niveis en sangue aumentan, aumenta tamén o risco de ter problemas de corazón?



### c) Lípidos

As graxas ou lípidos constitúen o nutriente enerxético por excelencia.

A súa inxesta é imprescindible, aínda que o exceso da súa achega, sobre todo de graxa saturada (como ocorre na alimentación habitual dos países desenvolvidos), é prexudicial para a saúde.

Existen 3 tipos principais de graxas:

- > **Graxas saturadas:** atópanse en maior cantidade en alimentos de orixe animal como carnes, embutidos, leite e os seus derivados (queixo, xeados...). O seu consumo relaciónase cun **aumento dos niveis de colesterol** “malo” (LDL, triglicéridos...) en sangue.
- > **Graxas insaturadas:** atópanse en maior cantidade en alimentos de orixe vexetal como os aceites vexetais (aceite de oliva, xirasol ou millo), en froitos secos (noces, améndoas...), en sementes (sésamo, xirasol, liño) e en peixes azuis (salmón, sardiñas, atún...). O seu consumo contribúe a **manter niveis saudables** de colesterol sanguíneo.
- > **Graxas trans:** atópanse en alimentos fritos, aperitivos, produtos industriais (biscoitos, bolos, galletas) e comidas preparadas. O seu consumo provoca no organismo un efecto máis negativo que a graxa saturada xa que **aumenta os niveis de colesterol “malo” e reduce o “bo”**.

Nunha dieta equilibrada, a **achega enerxética das graxas non debe superar o 30%** do VCT (Valor Calórico Total). Recoméndase que se consuma en forma de graxa insaturada (aceite de oliva e graxa do peixe) xa que achega ácidos graxos esenciais e reducir ao máximo o consumo de graxa saturada (menos do 7% VCT) e ácidos graxos trans (menos do 2%).

#### **d) Vitaminas e minerais.**

As vitaminas son **nutrientes esenciais** (non poden sintetizarse no organismo e teñen que ser inxeridas na alimentación). **Non achegan enerxía, non son nutrientes enerxéticos e non teñen tampouco unha función estrutural, senón que a súa función principal é a de regular reaccións metabólicas, é dicir son nutrientes reguladores.**

Son elementos que se necesitan en cantidades moi pequenas pero o seu déficit pode producir numerosas enfermidades carenciais.

A diferenza das vitaminas, que teñen unha función exclusivamente reguladora do metabolismo, os minerais poden ter tanto unha función reguladora (forman parte de hormonas e encimas, como o iodo na tiroxina) como estrutural (calcio e fósforo no óso, ferro na hemoglobina).

**As vitaminas e minerais están presentes en todos os alimentos naturais, pero en especial, en froitas e verduras.**

As cantidades diarias recomendadas varían en función do tipo de vitamina ou mineral, pero **manter unha alimentación variada e saudable é a mellor forma de incorporar estas necesidades que ten o noso corpo.**



## BLOQUE 2. VIDA ACTIVA

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Obxectivo didáctico:

- > Recoñecer a importancia da actividade física na vida saudable e identificar os compoñentes para o mantemento global do corpo.

#### Obxectivos específicos:

- > Coñecer os distintos tipos de intensidade na actividade física.
- > Identificar os compoñentes da actividade física.
- > Relacionar os beneficios dos diferentes compoñentes da actividade física coa saúde.

#### > Contidos

Numerosos estudos científicos puxeron de manifesto os beneficios da práctica regular de actividade física sobre a saúde en menores e adolescentes. Levar unha vida activa a estas idades está asociado con ter menos tecido adiposo e unha mellor condición física. Ademais, tamén teñen uns ósos máis fortes e menos síntomas de ansiedade e depresión. Un aspecto de primordial importancia é que as persoas que practican actividade física a estas idades teñen maior probabilidade de estar máis sas na idade adulta.

Aínda que as manifestacións clínicas da enfermidade cardiovascular (por exemplo cardiopatías, hipertensión, dislipidemias, etc.) non aparecen ata a vida adulta, existe evidencia científica que indica que esta se inicia xa na infancia e adolescencia. A práctica de actividade física regular desde as primeiras décadas da vida pode atenuar o desenvolvemento destas enfermidades así como garantir un bo estado de saúde no futuro.

Para poder beneficiarse de todos estes aspectos é importante recoñecer o tipo de actividade física, a súa intensidade, duración así como os compoñentes máis relacionados coa saúde.

- > **Intensidade moi suave:** non percibimos ningún cambio en relación co estado de repouso e a respiración é normal. Exemplos: **paseos suaves, limpeza fácil...**
- > **Intensidade suave:** comezamos a ter un inicio de sensación de calor e un lixeiro aumento do ritmo da respiración e do ritmo dos latexos do corazón. Exemplos: **paseos, xardinería, estiramientos...**
- > **Intensidade moderada:** aumentamos a sensación de calor e iniciamos unha lixeira sudoración. O ritmo da respiración e dos latexos do corazón increméntase pero aínda nos permite falar. Exemplos: **paseos rápidos, percorridos en bicicleta, bailes, natación...**

**Tes máis información sobre exercicio físico e saúde nos/as nenos/as nas páxinas 09-10 deste documento. Podes consultar máis en detalle os beneficios da actividade física nas páxinas 31-32 deste documento. Na páxina 32 se atopa información sobre como debe ser un plan de actividade física.**



- > **Intensidade vigorosa:** a sensación de calor é bastante forte e a respiración vese dificultada e falta o alento. O ritmo dos latexos do corazón é elevado. Exemplos: **footing, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmán, etc.) a un nivel avanzado.**
- > **Esfuerzo máximo:** a sensación de calor que temos é moi forte, a sudoración abundante e o ritmo dos latexos do corazón é tan elevado que nos falta o alento. Exemplos: **“esprintar”, deportes a un nivel alto...**

## **Compoñentes da actividade física máis relacionados coa saúde**

### **A resistencia cardiorespiratoria**

A resistencia cardiorespiratoria é a **capacidade do noso organismo para realizar tarefas que necesitan o movemento de grandes grupos musculares durante períodos de tempo prolongados.** Nesas circunstancias, o noso corazón e os nosos pulmóns necesitan adaptarse para levar o suficiente sangue osixenado aos músculos e recuperarse do esforzo realizado.

Pódese fortalecer a resistencia cardiorespiratoria realizando: **carreira suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo lixeiro, salto, etc.**

#### **Alguns beneficios da práctica de actividades cardiorespiratorias:**

- > Axudan a **manter un peso saudable** e evitar enfermidades crónicas como problemas do corazón ou diabetes ao axudar a manter niveis normais de azucre en sangue.
- > Xunto cunha alimentación saudable e un descanso adecuado, a actividade cardiorespiratoria **reforza o sistema inmunolóxico** (poñémonos menos enfermos).

#### **Algunhas recomendacións da práctica cardiorespiratoria:**

- > Progresar lentamente, sobre todo se non se realizaron actividades de resistencia durante certo tempo hai que empezar con esforzos suaves e ir aumentando a duración lentamente. É conveniente que a actividade física sexa amena e fácil de realizar para que poida garantirse unha práctica regular. Hanse de elixir aquelas que máis gusten e ir alternando a súa práctica.
- > Se se van realizar actividades de maior intensidade que as moderadas, é necesario consultar previamente co médico.

### **Forza e resistencia cardiomuscular**

A forza muscular é a **capacidade do músculo para xerar tensión, e por tanto para vencer unha forza oposta.** A resistencia muscular é a capacidade do músculo para manter a súa contracción durante un período de tempo prolongado. As actividades de forza e resistencia muscular pódense practicar: co propio peso (saltar á corda, subir, correr, etc.); co peso dun compañeiro (xogar á carretilla, xogar a tirar da corda, etc.) ou con actividades como lanzar un balón, remar, realizar exercicios de forza nun ximnasio, soste ou empuxar algo, transportar obxectos, etc.

#### **Alguns beneficios da práctica de forza e resistencia cardiomuscular:**

- > Axuda a manter un **peso saudable** ao realizar un gran gasto de enerxía.
- > **Mellora a postura** ao tonificar os diferentes músculos que nos axudan a manernos ergueitos.
- > **Prevén lesións** ao manter os músculos en forma.
- > Tonifica o noso corpo e **mellora a imaxe física.**

### Algúnhas recomendacións para a práctica de forza e resistencia:

- > Progresar lentamente, sobre todo se non se realizaron actividades de forza durante certo tempo. Hai que empezar con esforzos suaves para evitar lesións.
- > Ten en conta que para realizar exercicios de forza non son imprescindibles as pesas. O transporte do propio peso corporal (subir, saltar, correr, etc.) ou doutros obxectos non moi pesados adestra a forza suficientemente.
- > Un traballo de forza con excesiva carga pode ser prexudicial na infancia, porque o corpo está en desenvolvemento e debe protexerse a cartilaxe de crecemento.
- > Se se ten algunha dúbida, é recomendable o asesoramento dun profesional experto (profesional da actividade física, médico, técnico deportivo).

### Flexibilidade

A flexibilidade é a **capacidade que teñen as articulacións de realizar movementos coa maior amplitude posible**. A flexibilidade non xera movemento, senón que o posibilita. Algunhas actividades físicas que melloran a flexibilidade son: **estirar suavemente os diferentes músculos, bailar, xogar aos birlos, á goma elástica, pasar a aspiradora, practicar deportes (ximnasia, karate, etc), ioga, pilates e exercicios de estiramientos** específicos dirixidos por un profesional.

### Algúns beneficios da práctica de flexibilidade:

- > **Relaxan e alivian a tensión muscular axudando** a estirar aos nosos músculos e evitar a fatiga e a dor muscular.
- > **Mellora a postura** axudando aos músculos do corpo para manterse equilibrados, xunto cos exercicios de forza, son os nosos aliados para evitar dores de costas e malas posturas.
- > **Prevén e trata lesións**, minorando os efectos e conseguindo unha recuperación máis rápida e menos dolorosa.

### Algúnhas recomendacións para a práctica da flexibilidade:

- > Aumentar a amplitude de movemento de forma progresiva. Requírese certo tempo para apreciar o progreso.
- > Realizar frecuentemente estas actividades, porque a flexibilidade pérdese se non se traballa, axuda a evitar lesións e ademais diminúe coa idade.
- > Aínda que na infancia se é máis flexible que na idade adulta, convén iniciar as actividades de flexibilidade en idades temperás e mantelas ao longo da vida.
- > É importante incluílas tanto ao principio como ao final das sesións de actividade física.
- > Debemos evitar as sensacións dolorosas, realizar os estiramientos de forma lenta, sen rebotes nin sacudidas.

### Coordinación

A coordinación motriz é a **capacidade para utilizar os sentidos, especialmente a visión e a audición, xunto co movemento e as diferentes partes do corpo, para desenvolver movementos con precisión e suavidade**. As actividades de coordinación inclúen:

- > **Equilibrio corporal:** a habilidade para manter unha determinada postura opoñéndose ás forzas que poden afectala, especialmente á gravidade (Ex. andar sobre unha barra fixa).
- > **Ritmo** (Ex. moverse ao son dunha música).
- > A percepción do corpo no espazo e a coordinación **espacial** (Ex. aprender a realizar unha **voltereta**, aprender un paso de baile, etc.).
- > A coordinación **ollo-pé** (Ex. **golpear ou conducir un balón co pé**).
- > A coordinación **ollo-man** (Ex. **golpear unha bóla cunha raqueta, lanzar ou recibir unha pelota coa man**).

#### **Algúns beneficios das prácticas de coordinación:**

- > **Evitan caídas e accidentes.**
- > Proporcionan unha gran satisfacción na infancia.
- > Son **moi importantes para o desenvolvemento físico psíquico.**

#### **Algunhas recomendacións para a práctica da coordinación:**

- > Debemos comezar aos poucos e non frustrarnos se vemos que non avanzamos ao ritmo que nos gustaría.
- > A aprendizaxe destas destrezas é un proceso distinto para cada persoa. Algunhas persoas requiren máis tempo que outras.

## BLOQUE 3. CONSUMO RESPONSABLE

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.  
Bloque 4: materia e enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Obxectivo didáctico:

- > Comprender os impactos da intervención humana no medio e aumentar o coñecemento para unha compra informada.

### Obxectivos específicos:

- > Aprender o significado das etiquetas dos alimentos.
- > Coñecer etiquetas responsables e sustentables.

### > Contidos

Por **consumo responsable** entendemos a elección dos produtos e servizos non só en base á súa calidade e prezo, senón tamén polo seu impacto ambiental e social, e pola conduta das empresas que os elaboran.

O consumo responsable tamén ten que ver con consumir menos, ou consumir mellor, de maneira que realmente nos abastecemos menos daquelas cousas que son necesarias, e buscamos as opcións máis respectuosas coas persoas que as produciron e o medioambiente.

Os consumidores somos corresponsables dos impactos que os produtos que consumimos teñen, e, por iso, debemos ser conscientes do noso poder de compra e de que cando compramos, non só estamos a adquirir un obxecto ou servizo, senón tamén estamos a aprobar o modo en que foi producido e/ou será refugado.

É importante ser conscientes de que para realizar un consumo responsable só temos que facer pequenos cambios nos nosos hábitos de consumo, que non levan grandes complicacións nin esforzos adicionais.

Unha das bases dos consumidores responsables é o coñecemento. Para iso, aprender a ler e coñecer as diferentes etiquetaxes dos produtos pode axudarnos a descubrir a orixe do produto, os compoñentes, a data de caducidade ou certas características de produción (ecolóxicos, comercio xusto, etc.).

**Tes máis información sobre hábitos de consumo responsable na páxina 11 deste documento. Podes consultar máis en detalle prácticas de consumo responsable como o consumo de produtos locais, de tempada e ecolóxicos nas páxinas 33-36 deste documento.**



## Lectura de etiquetas

Todos os alimentos, véndanse envasados ou a granel, deben ir provistos de certa información elemental, que permita ao consumidor coñecer coa suficiente precisión o que compra e o que come.

- > A **denominación de venda do produto**. É o nome co que se identifica o produto.
- > A **lista de ingredientes**. A lista de ingredientes ten que mencionar **todos os ingredientes en orde decrecente en función da cantidade do mesmo**.
- > A **cantidade de determinados ingredientes ou categoría de ingredientes**. Os aditivos (colorantes, conservantes...) así como cando se destaca algún ingrediente (por exemplo, zume de mazá) a lista debe contemplar a **porcentaxe do devandito ingrediente**.
- > **Información sobre alérxenos**: hai 14 ingredientes alimentarios como o leite, os ovos, o trigo ou o peixe, que se teñen que indicar obrigatoriamente na lista de ingredientes por mor da súa capacidade alerxénica.
- > **Valor nutritivo**: indica o **valor enerxético e os nutrientes** dun produto alimenticio (proteínas, graxa, fibra, sodio, vitaminas e minerais, etc.). Nalgúns casos, na táboa nutricional poden aparecer o valor enerxético e os nutrientes obrigatorios expresados como unha porcentaxe das cantidades diarias de referencia (CDR). As vitaminas e minerais que se indican deben expresarse como porcentaxe das inxestas de referencia (VRN: Valor de Referencia de Nutrientes).
- > **Grao alcohólico** nas bebidas cunha gradación superior en volume ao 1,2 %.
- > A **cantidade neta**, para produtos envasados. Indica o peso real do alimento e exprésase en unidades de volume (l, cl, ml) para os alimentos líquidos; unidades de masa (kg, g) para os alimentos sólidos.
- > A **data de consumo preferente** ou a data de caducidade:
  - **data de caducidade**: alimentos frescos de curta duración que poden causar riscos de saúde se se consomen tras a data indicada.
  - **consumo preferente**: indica a data ata a que o produto conserva a súa calidade esperada.
- > As **condicións especiais de conservación e de utilización**. As condicións de conservación deberán figurar en:
  - Produtos frescos de curta duración.
  - Produtos que requiren unhas condicións especiais de conservación.
- > **Modo de emprego**, cando a súa indicación sexa necesaria para facer un uso adecuado do produto alimenticio.
- > **Identificación**: o nome, a razón social ou a denominación **da empresa establecida do fabricante, envasador ou vendedor establecido** dentro da Unión Europea e o seu domicilio.
- > **O lote**. Un lote é o conxunto de produtos que foron elaborados en condicións practicamente idénticas.
- > **O lugar de orixe ou procedencia**, cando o produto proceda de países non comunitarios.

Tamén existen unha serie de etiquetas **que nos permiten coñecer as prácticas sustentables** que tiveron estes produtos na súa elaboración ou composición:

SELO	QUE GARANTE?	ONDE O ATOPAS?
	A redución de impactos sobre o medio ambiente en todo o ciclo de vida do produto.	En camas, xardinería, equipos electrónicos, calzado, electrodomésticos, produtos téxtiles, bricolaxe, limpeza, papel,...
	Unha conservación dos bosques.	En todo tipo de produtos derivados da madeira (servilletas, papel de cociña, envases de cartón ...).
	Unha produción agrícola sustentable.	En café, chocolates, froitas, té ...
	A pesca de atún sen redes que poidan afectar a especies como os golfiños ou outros mamíferos mariños.	Nas conservas de atún.
	O nivel de eficiencia no consumo de enerxía e de auga do aparello.	En lámpadas e electrodomésticos.

## BLOQUE 4. DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

Bloque 4: materia e enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Obxectivo didáctico:

- > Comprender os impactos da intervención humana no medio e valorar a importancia de facer un uso responsable dos recursos.

### Obxectivos específicos:

- > Coñecer diferentes impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.
- > Aprender a elaborar unha auditoría de desperdicio no fogar.

### > Contidos

Estímase que un terzo da produción mundial de alimentos se perde ou se desperdicia cada ano no mundo. O desperdicio alimentario é unha oportunidade desaproveitada non só para alimentar á poboación mundial en aumento, senón para combater a fame e mellorar o nivel de nutrición das poboacións máis desfavorecidas, en particular no actual contexto de crise económica no que se incrementaron o número de persoas en situación de vulnerabilidade social. Con todo, non se trata soamente dunha cuestión ética. O desperdicio de alimentos expón un impacto ambiental en termos de cantidade de recursos naturais finitos, como auga, terra e recursos mariños utilizados na produción destes alimentos non consumidos.

Segundo a Unión Europea, desperdicianse en Europa 89 millóns de toneladas de alimentos ao ano, dos cales: o 42% provén dos fogares, o 39% dos procesos de fabricación, o 14% de restaurantes e servizos de catering e o 5% das empresas distribuidoras de alimentos.

Algúns alimentos que se desaproveitan, constitúen o desperdicio alimentario.

A responsabilidade do desperdicio alimentario está repartida entre todos os actores da cadea de abastecemento.

**Tes máis información sobre que é o desperdicio alimentario e a súa problemática asociada nas páxinas 14-15 deste documento.**

**Podes consultar máis en detalle datos sobre seguridade alimentaria e data de caducidade/ consumo preferente nas páxinas 37-39 deste documento.**





## Sabías que...

...foi necesaria a auga de 100 millóns de piscinas olímpicas para producir todos os alimentos que non se consumiron no mundo nun ano?

...e nos Estados Unidos de América, os gases dos vertedoiros causan o 17 por cento das emisións de metano que se orixinan en todo o país?

... nalgunhas pesqueiras de arrastre, os descartes chegan ao 70 por cento do total das capturas?



### Impactos humanos do desperdicio alimentario

A fame segue sendo un dos desafíos máis urxentes do desenvolvemento, pero o mundo produce alimentos máis que suficientes. **Recuperar tan só a metade do que se perde ou desperdicia podería bastar para alimentar ao planeta.**

### Impactos ambientais do desperdicio alimentario

**A agricultura intensiva que non permite o barbeito e reposición das terras diminúe a fertilidade do chan.** Cando aproximadamente un terzo dos alimentos que se producen no mundo non se consome, os chans sofren unha presión innecesaria. **A diminución da fertilidade dos chans fai necesario recorrer a unha maior cantidade de insumos sintéticos, que causan contaminación e terminan ocasionando o empobrecimento de terras cultivables.**

**Na agricultura xa se usa o 70 por cento da auga doce que se consome na Terra,** e todo novo aumento da produción agrícola significará un maior consumo de auga. A auga representará un factor limitante clave da seguridade mundial, e cando os alimentos se desperdician a auga malgástase.

Os sistemas alimentarios e agrícolas dependen enormemente da dispoñibilidade de enerxía derivada de combustibles fósiles. **O petróleo utilízase en case todas as fases da produción de alimentos: desde a produción de fertilizantes ata a plantación e colleitas mecanizadas, a rega, o arrefriado e o transporte.** É máis, **os alimentos descartados** que van parar a un vertedoiro e se descompoñen de forma anaeróbica liberan metano, un gas que ten un poder de retención térmica 25 veces superior ao do dióxido de carbono. Os alimentos son a fonte primordial dos gases de vertedoiros, e o principal compoñente das materias que van parar alí.

Os alimentos que non se consomen constitúen un dos varios factores que contribúen ás perdas de biodiversidade debidas ás variacións de hábitat, á sobreexplotación, á contaminación e ao cambio climático. En todo o mundo, a baixa eficiencia da **produción de alimentos é en parte causa da deforestación dunha superficie de 9.7 millóns de hectáreas anuais que se dedican ao cultivo de especies vexetais alimentarias;** esta superficie **representa o 74 por cento da superficie total que se deforesta cada ano.** O malgasto de alimentos contribúe á expansión agrícola cara a zonas silvestres e ao aumento da pesca, que sobreexplota indebidamente os hábitats forestais e marítimos.

## 01- SABES O QUE COMES?

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece as necesidades nutricionais e porcentaxes de distribución en cada comida.
- > Coñece as funcións que desempeñan os diferentes tipos de nutrientes no organismo.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en voz alta.
- > Preguntar pola diferenza entre alimento e nutriente. Pódese comezar lendo o “Sabías que non todos os alimentos teñen nutrientes?” da Páxina 52 e establecer un debate ao redor da temática que vaia descubrindo os diferentes tipos de nutrientes.
- > Animar a que definan para que serve cada nutriente. (Hidratos de carbono, Páxina 52; proteínas, Páxina 53; lípidos, Páxina 54; vitaminas e minerais, Páxina 55).
- > Encomendarlles a misión de descubrir como é a súa dieta durante dous días. Marcar unha data para traer o exercicio resolto.
- > Unha vez que recompilasen a información, voluntariamente poden explicar que comeron, cales foron os principais nutrientes, e que aspectos cren que deberían mellorar.

**Para o desenvolvemento desta ficha de traballo é necesario dividir a sesión en dúas partes xa que é necesario que o alumnado realice un traballo de investigación pola súa conta antes da posta en común.**



01

### Sabes o que comes?

Recompila os datos principais das comidas que realizas ao longo de dous días da semana e sitúaos na ficha de traballo indicando que nutrientes principais posúen.

DÍA 1

COMIDAS		NUTRIENTES

DÍA 2

COMIDAS		NUTRIENTES

3 IDEAS PARA AXUDARME A MELLORAR

1	
2	
3	

**É importante na posta en común facer fincapé no consumo de froitas e verduras e nos tipos de preparación de alimentos, reducir fritos e precociñados e consumir máis produtos frescos. Recomendamos ler o decálogo de alimentación saudable da páxina 07.**



## 02- FAS EXERCICIO FÍSICO?

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece os distintos tipos de intensidade na actividade física.
- > Identifica os compoñentes da actividade física.
- > Relaciona os beneficios dos diferentes compoñentes da actividade física coa saúde.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en voz alta.
- > Falar sobre as diferentes prácticas de actividade física que realizan no seu día e situalas por tipo de intensidade (Páxina 56).
- > Preguntar polo seu coñecemento sobre os compoñentes da actividade física e por actividades que potencian ese compoñente concreto así como os beneficios, dando pistas (Exemplo: para que serve estirar despois de facer deporte?, Para que nos serve ter un corazón saudable?) (Resistencia cardiorespiratoria, Páxina 57; Forza, Páxinas 57; Flexibilidade, Páxina 58, e Coordinación, Páxina 58).
- > Encomendarlles a misión de descubrir como é o exercicio físico que practican ao longo de dous días. Marcar unha data para traer o exercicio resolto.
- > Unha vez que recompilasen a información, voluntariamente poden explicar que fixeron, cales foron os principais compoñentes, que intensidade así como os puntos de mellora que se lles ocorran.

**É importante lembrar a frecuencia de realización da actividade física de diferente intensidade e con diferentes compoñentes para que, xunto coa alimentación e o descanso, se alcance unha vida saudable. Podes consultar esta información nas páxinas 31 e 32.**



### 02 Fas exercicio físico?

Recompila datos das diferentes actividades físicas que realizas ao longo de dous días da semana e sitúaaas na táboa en función da intensidade e compoñente que se traballa máis.

Marca cun 'X' a intensidade de cada actividade.

DÍA 1					
ACTIVIDADE	INTENSIDADE				
	• • • • •				
DÍA 2					
ACTIVIDADE	INTENSIDADE				
	• • • • •				

#### 3 IDEAS PARA AXUDARME A MELLORAR

1	
2	
3	



## 03- COÑECES O CONSUMO RESPONSABLE?

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.  
Bloque 4: materia e enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Comprende os impactos da intervención humana no medio.
- > Coñece o significado das etiquetas dos alimentos.
- > Identifica etiquetas responsables e sustentables.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en voz alta.
- > Falar sobre a información que se pode atopar nunha etiqueta. Debater sobre a diferenza de consumo preferente e data de caducidade (Páxinas 61).
- > Introducir o tema das etiquetas de produtos sustentables, como as de eficiencia enerxética ou de produtos ecolóxicos e o seu significado. (Páxina 61 e 62).
- > Encomendarlles a misión de descubrir se contan etiquetas sustentables na súa casa e poñer unha data para traer a información.
- > Unha vez que recompilasen a información, voluntariamente poden explicar que etiquetas atoparon e cal é o seu significado.

03

### Coñeces o consumo responsable?

Busca no teu fogar artigos que teñan etiquetas de consumo responsable e recolle esta información na táboa. Si é posible, leva un deles ao colexio.

NOME DO ARTIGO	TIPO DE ETIQUETA

Calquera etiqueta que identifique a forma de produción ou a orixe sustentable dun produto é válida. Sería bo animar aos alumnos para fixarse na etiquetaxe cando van ao súper.



## 04- SABES OS ALIMENTOS QUE DESPERDICIAS?

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.  
Bloque 4: materia e enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo no que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece diferentes impactos humanos e ambientais do desperdicio alimentario.
- > Sabe elaborar unha auditoría de desperdicio no fogar.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler o enunciado en voz alta.
- > Falar sobre os impactos do desperdicio alimentario nas persoas e o medio ambiente. Este tema non adoita aparecer nos libros de texto así que animamos aos docentes para expoñerlles os datos que aparecen nas páxinas 63-64, así como os “Sabías que...?”
- > Encomendarlles a misión de descubrir canto desperdicio alimentario se produce nos seus fogares, seguindo a táboa do exercicio. Marcar unha data para traer o exercicio resolto.
- > Unha vez que recompilasen a información, voluntariamente poden expoñer os datos obtidos e comparalos así como compartir estratexias para evitalo.

**Falar sobre posibles opcións para evitar este desperdicio. Para iso, recomendamos repasar os consellos das páxinas 14-15 e 37-39.**



**04**

### Sabes os alimentos que desperdicias?

Recolle os datos dos alimentos desperdiciados no teu fogar ao longo de dous días dunha semana seguindo a seguinte táboa orientativa:

Líquidos\* = taza 125 g; vaso 200 g.

Pasta/arroz = 2 culleradas 100 g.

Pan = rebanda 15 g; barra de pan 250 g; media fogaza 400 g.

Embutidos/queixo = porción 15-30 g.

Froitas = manzá, laranxa, pera ou plátano 150-200 g; mandarina 65 g.

Carne = albóndiga 30 g; chuleta 150 g.

Verduras = 3 culleradas 150 g.

Peixe = mediano (tipo sardiña) 40 g; medallón 65 g; porción\*\* 200-450 g.

Patacas = mediana 170 g.

Unha culler: 50 g.

**DÍA 1**

<b>COMIDAS</b>		<b>DESPERDICIO</b>

**DÍA 2**

<b>COMIDAS</b>		<b>DESPERDICIO</b>

**DESPERDICIO ALIMENTARIO**

	GRAMOS/PERSOA/DÍA	
	PERSOAS/FAMILIA	
	GRAMOS/FAMILIA/SEMANA	

**3 IDEAS PARA AXUDARME A MELLORAR**

1	
2	
3	

## 01- ALIMENTOS. IMOS DIVERTIRNOS!

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Estándares de aprendizaxe:

- > É capaz de deseñar un menú equilibrado para a súa idade.
- > Recoñece a importancia das cinco comidas ao día.
- > Coñece as necesidades nutricionais e porcentaxes de distribución en cada comida.
- > Transversais: razoamento lóxico e cálculo matemático.

#### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Preguntar se respectan as cinco comidas.
- > Preguntar que grupos de alimentos consomen e con que frecuencia e analizar as opcións máis saudables. Pódese repasar a pirámide da alimentación (Páxina 08).
- > Repasar que alimentos deben estar presentes en cada comida do día: Almorzo (Páxina 27); Merendas (Páxinas 28-29); Comida (Páxina 29); Cea (Páxina 30).
- > Unha vez terminado, facer as correccións necesarias.

ALMORZO			
ALIMENTO	Leite ou iogur	MEDIDA	1 vaso ou 1 unidade
	Torrada con tomate		1 torrada de pan 2 culleradas de verdura
	Unha laranxa		1/2 cunca

MEDIA MAÑÁ			
ALIMENTO	Cirolas ou mandarinas	MEDIDA	Dúas pezas=1/2 cunca

COMIDA			
ALIMENTO	Pescada ao forno	MEDIDA	1 filete
	Chícharos e verduras ao forno		1 cunca
	Pan Integral		1 torrada

MERENDA			
ALIMENTO	Smoothie de melón e laranxa	MEDIDA	1 cunca de froita
	logur		1 unidade

CEA			
ALIMENTO	Ensalada de lentellas, ovo cocido e queixo fresco	MEDIDA	1/2 cunca de legumes 1 unidade de ovo 1 cuña de queixo
	Pan Integral		1 torrada

## 02- CANTO SABE A NOSA CONTORNA DE ACTIVIDADE FÍSICA?

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Coñece os beneficios da actividade física sobre a saúde.
- > Coñece o tipo de actividade e a frecuencia que se recomenda practicar ao longo da semana e en función da idade.
- > Profunda no método de investigación: entrevista.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o enunciado.
- > Animar a completar as entrevistas.
- > Poñer en común os resultados.
- > Comentar os diferentes tipos de actividade física que practican as persoas da súa familia e a frecuencia coa que o fan
- > Identificar as actividades sedentarias que practican as persoas da súa familia e ver por cales poderían substituílas, con que frecuencia e como persuadilos para que realicen o cambio de hábito (Páxina 56).

	PERSONA ENTREVISTADA 1	PERSONA ENTREVISTADA 2	PERSONA ENTREVISTADA 3
IDADE			
PROFESIÓN			
PUNTOS TOTAIS			

Non vale entrevistar ao profesor ou profesora de educación física!

**1- Que é para ti a actividade física?**

A) Calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos que esixa gasto de enerxía.

B) Calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos que esixa suar.

C) Calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos que esixa ter a respiración entrecortada.

PERSONA ENTREVISTADA 1	
PERSONA ENTREVISTADA 2	
PERSONA ENTREVISTADA 3	

---

**2- Cales crees que son os 4 compoñentes da actividade física máis relacionados coa saúde?**

A) Forza, resistencia, flexibilidade e coordinación.

B) Forza, equilibrio, coordinación e resistencia.

C) Velocidade, resistencia, flexibilidade e coordinación.

PERSONA ENTREVISTADA 1	
PERSONA ENTREVISTADA 2	
PERSONA ENTREVISTADA 3	

---

**3- Canta actividade física practicas á semana?**

A) Menos dunha hora

B) Máis dunha hora

C) De dúas a tres horas

D) Máis de 5 horas

PERSONA ENTREVISTADA 1	
PERSONA ENTREVISTADA 2	
PERSONA ENTREVISTADA 3	

---

**4- Marca a intensidade que máis se relacione coa actividade física que practicas durante a semana.**

- Baixa
- Moderada
- Alta

PERSONA ENTREVISTADA 1			
PERSONA ENTREVISTADA 2			
PERSONA ENTREVISTADA 3			

Moitas grazas!

AGORA É O MOMENTO DE CALCULAR OS RESULTADOS. TEN EN CONTA QUE:

**Pregunta 1.** Resposta A=5 puntos, resposta B ou C= 0 puntos.

**Pregunta 2.** Resposta A=5 puntos, resposta B ou C= 0 puntos.

**Pregunta 3.** En función da idade de cada persoa:

MENOR DE 18 ANOS	1 HORA AO DÍA (7 HORAS Á SEMANA)	5 PUNTOS
DE 18 A 65 ANOS	5 HORAS Á SEMANA	5 PUNTOS
MAIOR DE 65 ANOS	2,5 HORAS Á SEMANA	5 PUNTOS

\*No resto dos casos, 0 puntos.

**Pregunta 4.** En función da idade de cada persoa:

MENOR DE 18 ANOS	ALTA	5 PUNTOS
DE 18 A 65 ANOS	MEDIA OU ALTA	5 PUNTOS
MAIOR DE 65 ANOS	MEDIA OU ALTA	5 PUNTOS

\*No resto dos casos, 0 puntos.

Comparte en clase coas túas compañeiras e compañeiros os resultados da enquisa!



## 03- SABES CANTO SAL COMES?

### Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 2: O ser humano e a saúde.

#### Estándares de aprendizaxe:

- > É capaz de deseñar un menú equilibrado para a súa idade.
- > Controla a cantidade de sal que debe introducir na súa alimentación.
- > Coñece que alimentos son os máis beneficiosos para o seu consumo.
- > Transversais: razoamento lóxico e cálculo matemático.

#### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o título da actividade.
- > Explicar que, a pesar de ser necesaria para o correcto funcionamento do organismo, o sal consumido en exceso é unha das principais causas da hipertensión arterial.
- > Poñer en común os resultados.
- > Preguntar canto sal engaden á comida e valorar entre todos cal sería o valor adecuado.
- > Preguntar se cren que respectan a cantidade de sal recomendado no exercicio.
- > Comentar os alimentos preferidos dos alumnos e valorar se teñen un alto ou baixo contido en sal en función do valor nutricional da etiqueta.

ALIMENTO	CANTIDADE DE SODIO (G)	CANTIDADE DE SAL (G)	% DA CANTIDADE DIARIA RECOMENDADA	¿É UN ALIMENTO BAIXO EN SAL?
Espárragos de bote	0,4	1,0	20%	No
Grelos en conserva	0,2	0,5	10%	No
Olivas con anchoa	1,4	3,5	70%	No
Filete de polo	0,1	0,25	5%	Si
Verduras ao forno	0,08	0,20	4%	Si
Lambetadas	0,05	0,125	2,5%	Si

Fonte: Plan Cídate+Ministerio de Sanidade, Servicios Sociaies e Igualdade

Podes consultar máis información en:

[www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/riesgo-por-exceso.htm](http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/riesgo-por-exceso.htm)



## 04- LOITANDO CONTRA O DESPERDICIO ALIMENTARIO

Área troncal de Ciencias da Natureza. Bloque 4: Materia e enerxía.

Área troncal Ciencias Sociais. Bloque 2: O mundo en que vivimos.

### Estándares de aprendizaxe:

- > Recoñece actitudes responsables do desperdicio alimentario.
- > Reacciona fronte ao desperdicio alimentario para evitalo.

### Suxestións metodolóxicas:

- > Ler en voz alta o enunciado.
- > Preguntar sobre o desperdicio alimentario nos seus fogares e valorar se é moito ou pouco. (Páxinas 63-64).
- > Debater sobre o ciclo de vida e os impactos ambientais dos produtos rexeitados.
- > Debater sobre diferentes opcións para evitar o desperdicio alimentario nos diferentes ciclos.
- > Unha vez rematado, facer as correccións necesarias.

	V/F
A auga é necesaria para producir alimentos.	V
Os recursos naturais son infinitos (nunca se esgotan).	F
Non se necesita auga para producir ovos.	F
A auga é un recurso natural infinito.	F
A monda do plátano é residuo alimentario.	F
O desperdicio alimentario só se producen nos fogares.	F
Tirar comida en bo estado ao lixo é como tirar diñeiro ao lixo.	V
A enerxía é necesaria para producir alimentos.	V
Producir alimentos custa diñeiro.	V
Non podemos facer nada nas nosas casas para tirar menos comida.	F

## ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios. *Guía ¡Hazlo fácil! Organízate para cuidar tu salud en familia*. Instituto Nacional de Consumo. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Martínez Álvarez, J-R (2014). *Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable*. Fundación Alimentación Saludable.

Programa Perseo (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Programa Perseo (2007). *Alimentación saludable. Guía para familias*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004). *Guía de alimentación saludable*.

## ACTIVIDADE FÍSICA

Programa Perseo (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los Centros de Educación Primaria*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## CONSUMO RESPONSABLE

Diputación de Albacete. *Propuesta didáctica sobre el consumo de agua para alumnos de primaria. Una gota de menos, una gota de más*.

Fundación Gredos San Diego. *Cuaderno del profesorado: ¿Qué se hace con los residuos? 3R, Reducir, Reutilizar y Reciclar*. Ministerio de Medioambiente.

Fundación Ecología y Desarrollo (2010). *Consumo Responsable y Cambio Climático. Gobierno de Aragón*.

WBCDS. *Visión 2050, una nueva agenda para los negocios*.

## DESPERDICIO ALIMENTARIO

ALBAL. *Datos y cifras clave*. Estudio Save Food.

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente (2014). *Guía práctica para el consumidor: cómo reducir el desperdicio alimentario "Buen Aprovecho"*. Estrategia más alimento, menos desperdicio.

HISPACOOOP (2012). *Estudio sobre el desperdicio de los alimentos en los hogares*.

**GADIS**