FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

SESIÓN 1
Coñece a Tix & Loy
GUÍA DO DOCENTE

Enerxía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Introdución "Enerxía para medrar".
- Presentación de Tix e Loy.
- Cubrir o cuestionario inicial.
- Primeiras conclusións.

CONTIDOS

Diferenciación entre hábitos de vida saudables e NON saudables.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Promover a adquisición de hábitos alimentarios e estilos de vida saudables.
- Facer reflexionar ao alumnado sobre os seus hábitos saudables.

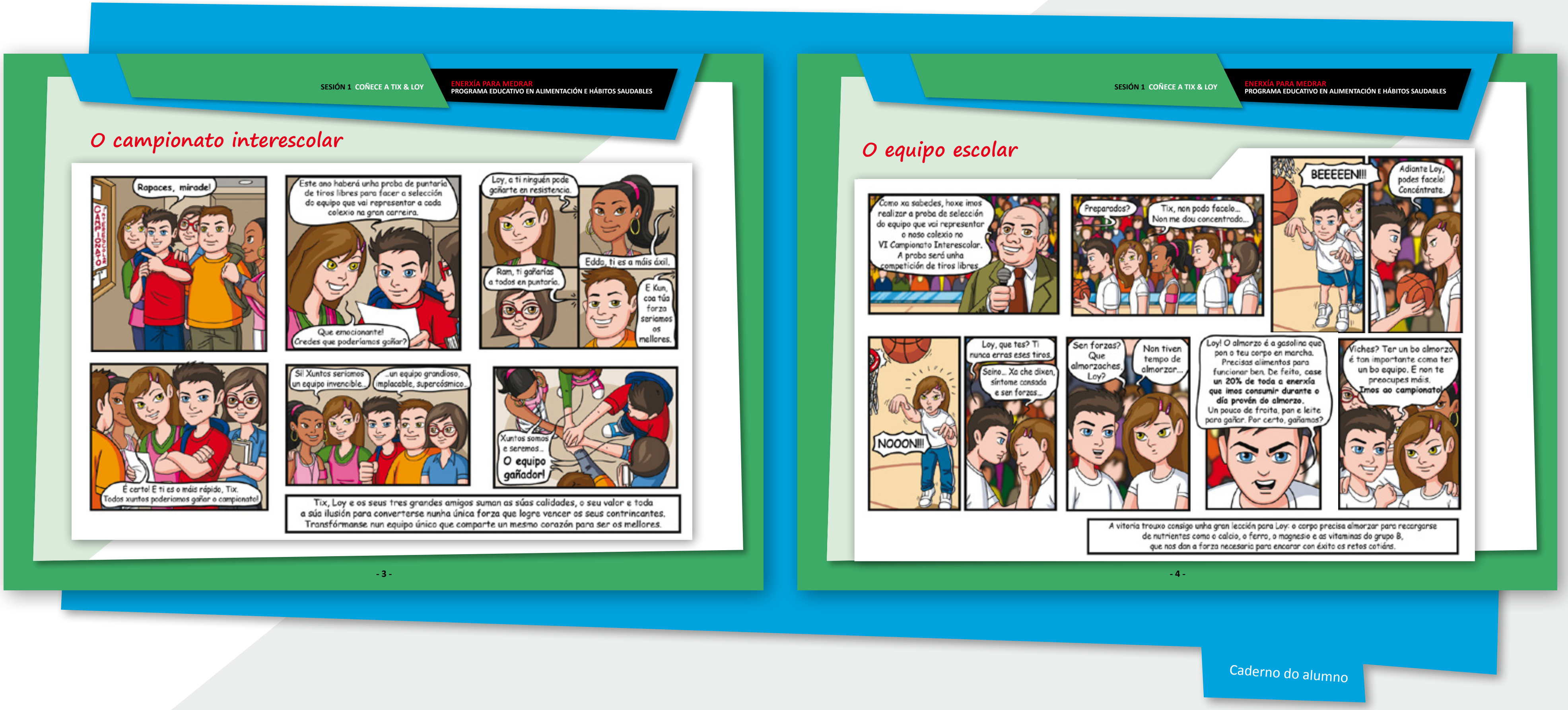
COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.

2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

4. Aprender a aprender.

Para que o alumnado coñeza mellor os personaxes que o van acompañar ao longo da Unidade Didáctica, creáronse dous cómics coas súas aventuras.



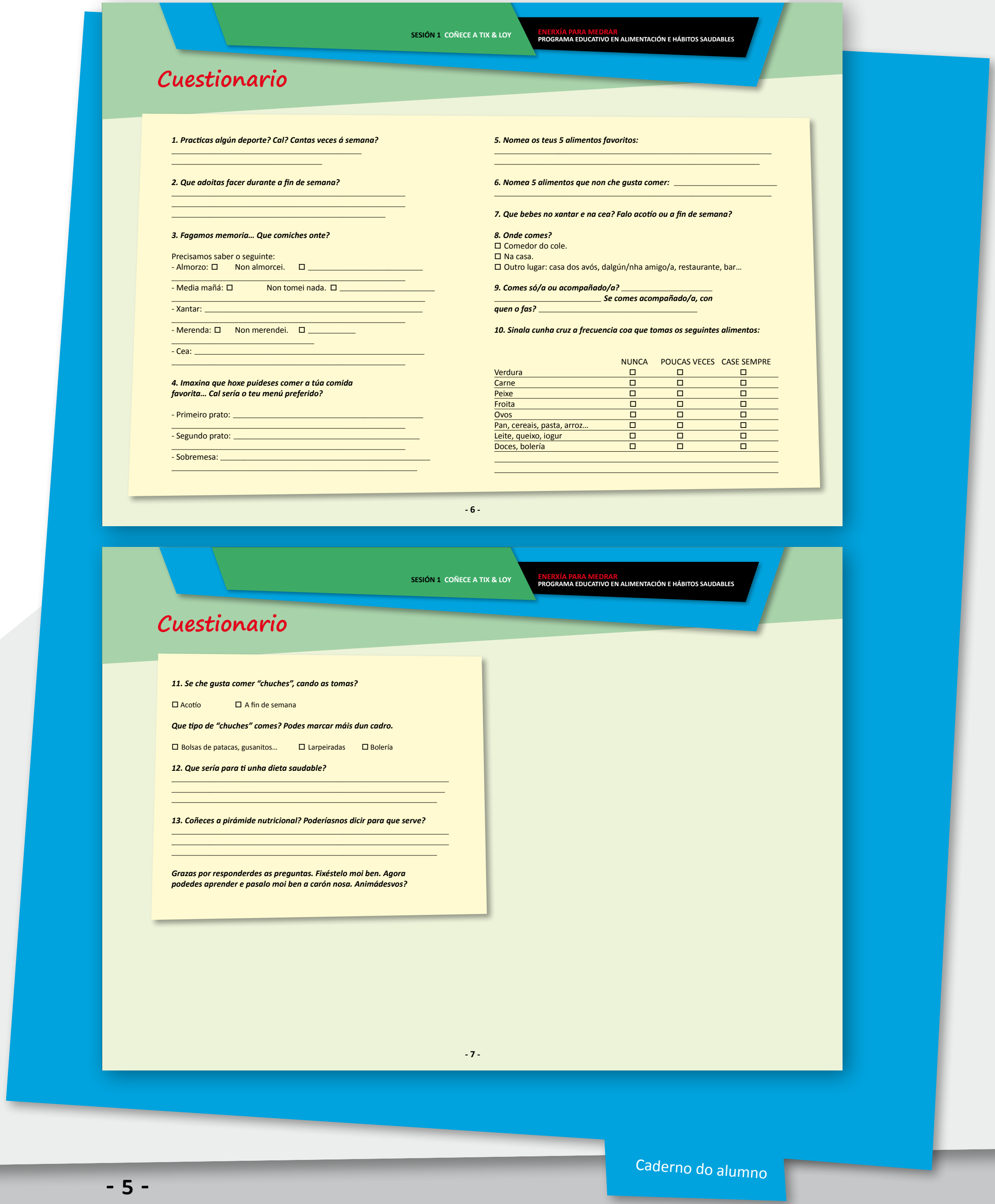
Caderno do alumno

Cuestionario

Este cuestionario corresponde á valoración inicial e servirá para identificar o punto de partida do alumnado en temas de nutrición, alimentación equilibrada e hábitos de ocio activo.

É conveniente que o alumnado o cubra na clase de xeito individual.

Ao rematar a enquisa, como docente, podes formular preguntas para xerar unha reflexión conxunta acerca de se eles/as seguen unha alimentación equilibrada, de se practican hábitos de vida saudables, de como poden mellorar estes aspectos, etc.



SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Cuestionario

1. Practicas algún deporte? Cal? Cantas veces á semana?

2. Que adoitas facer durante a fin de semana?

3. Fagamos memoria… Que comiches onte?

Precisamos saber o seguinte:
- Almorzo: ☐ Non almorcei. ☐
- Media mañá: ☐ Non tomei nada. ☐
- Xantar:
- Merenda: ☐ Non merendei. ☐
- Cea:

4. Imaxina que hoxe puideses comer a túa comida favorita… Cal sería o teu menú preferido?

- Primeiro prato:
- Segundo prato:
- Sobremesa:

5. Nomea os teus 5 alimentos favoritos:

6. Nomea 5 alimentos que non che gusta comer:

7. Que bebes no xantar e na cea? Falo acotío ou a fin de semana?

8. Onde comes?

☐ Comedor do cole.
☐ Na casa.
☐ Outro lugar: casa dos avós, dalgún/nha amigo/a, restaurante, bar…

9. Comes só/a ou acompañado/a? Se comes acompañado/a, con quen o fas?

10. Sinala cunha cruz a frecuencia coa que tomas os seguintes alimentos:

	NUNCA	POUCAS VECES	CASE SEMPRE
Verdura	☐	☐	☐
Carne	☐	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐
Froita	☐	☐	☐
Ovos	☐	☐	☐
Pan, cereais, pasta, arroz…	☐	☐	☐
Leite, queixo, iogur	☐	☐	☐
Doces, bolería	☐	☐	☐

- 6 -

SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Cuestionario

11. Se che gusta comer "chuches", cando as tomas?

☐ Acotío ☐ A fin de semana

Que tipo de "chuches" comes? Podes marcar máis dun cadro.

☐ Bolsas de patacas, gusanitos… ☐ Larpeiradas ☐ Bolería

12. Que sería para ti unha dieta saudable?

13. Coñeces a pirámide nutricional? Poderíasnos dicir para que serve?

Grazas por responderdes as preguntas. Fixéstelo moi ben. Agora podedes aprender e pasalo moi ben a carón nosa. Animádesvos?

- 7 -

Caderno do alumno