

SESIÓN 7

Nutrición no mundo

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

7/

Nutrición
no mundo

unicef 



En colaboración con UNICEF

Enerxía para medrar

Enerxía para medrar



Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Posta en común dos coñecementos que ten o alumnado sobre outras realidades sociais.
- Aprendemos novos contidos sobre malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética e desnutrición.
- Actividades: “Preguntas para reflexionar”.
- Actividade expresión escrita: “Continúa esta historia...”.

CONTIDOS

Malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética e desnutrición.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Conciencia o alumnado sobre outras realidades que viven nenos e nenas da súa idade en contornos sociais diferentes.
- Xerar alternativas de solución a problemas.

COMPETENCIAS CLAVE

2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
3. Competencia dixital.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.

Desenvolvemento da sesión

Para Tix e Loy coidar a alimentación é moi importante. Mais hai moitos nenos e nenas no mundo que non o poden facer e que sofren malnutrición. Hai tres tipos diferentes de malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética e desnutrición.

Nesta sesión Tix e Loy vanlle ensinar ao alumnado as diferenzas entre estes tres tipos de malnutrición e, sobre todo, a orixe destes problemas de alimentación.

A malnutrición

1. A sobrenutrición. Que acontece se comemos máis do que precisamos?

A sobrenutrición dáse cando se consumen máis alimentos dos que o noso corpo precisa, xerando obesidade.

2. A deficiencia dietética. Que acontece se non comemos de todo?

Aínda que non nos guste toda a comida, é moi importante comer de todo. Moitas persoas só comen un tipo de alimento porque lles gusta moito, pero outras fano porque non teñen máis nada para comer. Esta falta de variedade de alimentos fai que o corpo non reciba todos os micronutrientes esenciais necesarios. A este tipo de malnutrición chámase deficiencia dietética.

A deficiencia dietética pode afectar tanto a persoas que non teñen para comer, como a persoas obesas.



Dietas deficientes nos países pobres:

En todo o mundo hai millóns de nenos e nenas que nunca preguntan “Que hai hoxe para xantar?” porque sempre teñen o mesmo. Nos países máis pobres aliméntanse cunha dieta deficiente tamén chamada dieta básica. Está composta na súa maioría por alimentos básicos que poden cultivar eles mesmos, que lles dan enerxía, pero que non abundan para unha alimentación equilibrada.

Por exemplo:

- O arroz é un alimento básico moi usado en Asia.
- A fariña de cereais é moi utilizada en Europa e África, e cómese a xeito de pan ou triturada nunha especie de pasta alimenticia.
- Os tubérculos como a pataca, a pataca doce ou a iuca son a base da alimentación en América do Sur.

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

En todo o mundo hai millóns de nenos e nenas que nunca preguntan “Que hai hoxe para xantar?” porque sempre teñen o mesmo. Nos países máis pobres aliméntanse cunha dieta deficiente tamén chamada dieta básica. Está composta na súa maioría por alimentos básicos que poden cultivar eles mesmos, que lles dan enerxía, pero que non abundan para unha alimentación equilibrada.

Por exemplo:

- O arroz é un alimento básico moi usado en Asia.
- A fariña de cereais é moi utilizada en Europa e África, e cómese a xeito de pan ou triturada nunha especie de pasta alimenticia.
- Os tubérculos como a pataca, a pataca doce ou a iuca son a base da alimentación en América do Sur.

- 3 -

Caderno do alumno

3. A desnutrición. E se non comemos abondo?

A enerxía é necesaria para poñer en marcha o noso organismo. Grazas a ela movémonos, pensamos... Ata durmimos! Para podermos ir á escola, facer os deberes, facer deporte e xogar cos amigos e coas amigas, precisamos unha cantidade de enerxía diaria que, ademais, nos permita medrar ben. Cando comemos pouca comida, ou menos da que deberíamos comer, non lle estamos permitindo ao noso corpo ter toda a enerxía e as proteínas que pide para funcionar ben. A ese tipo de malnutrición chámase desnutrición.

Sabías que...?

Os nenos e nenas que padecen desnutrición grave e que teñen a tripa inchada téñena así non porque coman moito, senón por todo o contrario. Pasar tanto tempo sen comer debilítaos e enferman de Kwashiorkor: unha doenza que retén líquidos no abdome por mor da falta de proteínas no sangue.



A desnutrición no mundo

Para reflexionar na aula:

Saberiades dicir as razóns polas que nos países en laranxa e vermello os nenos e as nenas teñen maior índice de desnutrición?

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

A desnutrición no mundo

Saberiades dicir as razóns polas que nos países en laranxa e vermello os nenos e as nenas teñen maior índice de desnutrición?

Porcentaxe de nenos e nenas con desnutrición moderada ou grave

- 5 -

Caderno do alumno

A auga e a desnutrición: Por que hai auga que non se pode beber?

Seguro que nalgunha excursión pola natureza vos teñen dito “non bebas desa auga, que non é potable”. Hai que facer sempre caso por precaución! Nas augas que non están preparadas para o consumo humano, como a dos ríos, pozos ou pantanos, existen bacterias e virus que nos poden facer enfermarse.

A enfermidade máis común por beber auga non potable é a diarrea. Os apertóns continuos que nos produce fan que non dea tempo a dixerir ben os alimentos e que se expulsan antes de que nos proporcionen os nutrientes que precisamos. Se non sanda axiña pódennos causar desnutrición, xa que, aínda que comamos, o corpo non recibe a enerxía calórica necesaria.

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

**A auga e a desnutrición:
Por que hai auga que non se pode beber?**

Seguro que nalgunha excursión pola natureza vos teñen dito “non bebas desa auga, que non é potable”. Hai que facer sempre caso por precaución! Nas augas que non están preparadas para o consumo humano, como a dos ríos, pozos ou pantanos, existen bacterias e virus que nos poden facer enfermarse.

A enfermidade máis común por beber auga non potable é a diarrea. Os apertóns continuos que nos produce fan que non dea tempo a dixerir ben os alimentos e que se expulsan antes de que nos proporcionen os nutrientes que precisamos. Se non sanda axiña pódennos causar desnutrición, xa que, aínda que comamos, o corpo non recibe a enerxía calórica necesaria.



- 6 -

Caderno do alumno

Como combater a malnutrición

Agora que xa sabemos máis sobre a malnutrición imos ver como combatela na nosa mesa e nas mesas de todo o mundo.

1. Comer sempre variado.
2. Non guindar comida ao lixo.
3. Sempre que sobre comida e sexa posible, gardala para comela noutro momento.
4. Beber sempre auga potable.
5. Lavar ben as mans antes de comer, así evítanse enfermidades.
6. Non comer máis do que é aconsellable para un rapaz ou rapaza nova.
7. Non deixar de almorzar, xantar ou cear aínda que non se teña fame.
8. Celebrar o Día Internacional da Solidariedade Humana o 20 de decembro organizando diferentes actividades a prol daqueles nenos e nenas que non teñen garantidos os seus dereitos.
9. Celebrar o Día Universal dos Dereitos da Infancia o 20 de novembro. Millóns de nenos e nenas gozan dos seus dereitos desde que en 1989 entrou en vigor a "Convención sobre os dereitos do Neno". Queres saber cantos días teñen os vosos dereitos? Investígaos en www.enredate.org/cuentadias
10. Celebrar o Día Mundial da Auga o 22 de marzo participando na Carreira Solidaria "Pingas para Níxer". Máis información en: www.enredate.org/gotas_organiza_campania


É importante ter en conta isto durante todo o ano. Non hai que esquecer tampouco facer un uso responsable da auga e non malgastala (por exemplo, pechar a billa ao botar o xabón na ducha ou ao lavar os dentes, tirar da cadea só cando é preciso...).

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Como combater a malnutrición

Unha vez tratada a malnutrición imos ver como combatela na nosa mesa e nas mesas de todo o mundo.



1. Comece sempre variado.
2. Non guindades comida ao lixo.
3. Sempre que sobre comida e sexa posible, gardádeas para comela noutro momento.
4. Bebede sempre auga potable.
5. Lavade ben as mans antes de comer, así evitaredes enfermidades.
6. Non comades máis do que é aconsellable para un rapaz ou rapaza da vosa idade.
7. Non deixedes de almorzar, xantar ou cear aínda que non teñades fame.
8. Celebrade o Día Internacional da Solidariedade Humana o 20 de decembro organizando diferentes actividades a prol daqueles nenos e nenas que non teñen garantidos os seus dereitos.
9. Celebrade o Día Universal dos Dereitos da Infancia o 20 de novembro. Millóns de nenos e nenas gozan dos seus dereitos desde que en 1989 entrou en vigor a "Convención sobre os dereitos do Neno". Queredes saber cantos días teñen os vosos dereitos? Investigádeos en www.enredate.org/cuentadias
10. Celebrade o Día Mundial da Auga o 22 de marzo participando na Carreira Solidaria "Pingas para Níxer". Informádevos en www.enredate.org/gotas_organiza_campania

É importante ter en conta isto durante todo o ano. Non esquezaes tampouco facer un uso responsable da auga e non malgastala (por exemplo, pechando a billa mentres botades o xabón na ducha ou lavades os dentes, tirando da cadea só cando é preciso...).

- 7 -

Caderno do alumno

Que aprendemos hoxe?

- Existen tres tipos diferentes de malnutrición, que son a sobrenutrición, a deficiencia dietética e a desnutrición.
- Beber auga non potable pode xerar doenzas como a diarrea.
- Acotío, podemos combater a malnutrición no mundo.



Fonte información: Programa enredate.org de UNICEF Comité Español.

1. A partir do mapa que reflicte a desnutrición no mundo, respondemos entre todos/as estas preguntas:

En que hemisferio se sitúan a maior parte dos países con nenos e nenas con desnutrición? Por que pensas que é así?

En que porcentaxe se sitúa España?
Por que cres que é así?

Se naceras nalgún deses lugares, como cres que vivirías?, irías á escola?, terías todo o que tes agora?, que comerías?

Se ollas ao teu redor, que tipo de malnutrición observas?

Coidas que comemos máis do que precisamos? Por que?

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades
Nutrición no mundo

1 A partir do mapa que reflicte a desnutrición no mundo, respondemos entre todos/as estas preguntas:

a) En que hemisferio se sitúan a maior parte dos países con nenos e nenas con desnutrición?

b) Por que pensas que é así?

c) En que porcentaxe se sitúa España?

d) Por que cres que é así?

- 9 -

Caderno do alumno

2. Continúa esta historia

O alumno deberá redactar a historia a partir do comezo que se lles indica na actividade.

SESIÓN 7 NUTRICIÓN NO MUNDO

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades

Nutrición no mundo

e) Se naceras nalgún deses lugares, como cres que vivirías?, irías á escola?, terías todo o que tes agora?, que comerías?

f) Se elas ao teu redor, que tipo de malnutrición observas?

g) Coidas que comemos máis do que precisamos? Por que?

2 Continúa esta historia

Well bona!, que en limba, o meu idioma, quere dicir «ola». Chámome Suluu Kamara e son da tribu Limba. Vivo en Serra Leoa, un país de África. Nacín nunha aldea chamada Kakanthi, na rexión de Tonko Limba, no norte do país.

Son o terceiro de sete irmáns. Os meus pais, Yakumba e N'mah, eran labregos. Os nenos íamos á escola e despois das clases axudabamos nos traballos da granxa plantando arroz, cacahuets, patacas doces, mandioca e chiles picantes.

Cando tiñamos tempo libre...

Fonte: Suluu, a historia dun neno soldado en Serra Leoa. Publicado por Obra Social, Fundación La Caixa.

- 10 -

Caderno do alumno