

# VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



## Sesión 4 FIESTAS. GOLOSINAS. COMIDA RÁPIDA



## 1.- INTRODUCCIÓN

Los cumpleaños son una oferta continua de alimentos atractivos para niñas y niños. Pero desde el punto de vista de la nutrición, las golosinas están en la punta de la pirámide de los alimentos y se consideran de consumo muy ocasional. Es difícil cambiar estos alimentos de las fiestas, pero se pueden encontrar opciones más saludables.

La idea fundamental, a la hora de organizar un cumpleaños es que lo más importante en las fiestas, más que la comida, es ofrecer diversos juegos y la atención de los adultos.

## 2.- OBJETIVOS

<i>Objetivo</i>	<i>Ciclo educativo</i>		
	<i>Educación infantil</i>	<i>Educación primaria</i>	<i>ESO/ Ciclos formativos</i>
Identificar las desventajas del consumo habitual de golosinas y de la comida rápida		X	X
- Aprender diferentes maneras de celebrar cumpleaños y otras fiestas con productos saludables		X	X
Compartir como se celebran las fiestas en otros lugares del mundo		X	X
Conocer la gastronomía relacionada con las fiestas		X	X



### 3.- CRONOGRAMA

3. CRONOGRAMA									
CONTENIDOS	TÉCNICA (ELEGIR UNA)	AGRUPACIÓN	TIEMPO	CICLO			AREA		
				E I	E P	E S O	C	A	H
Recordatorio sesión anterior	Tormenta de ideas	GG	10'	X	X	X			
Celebraciones y cumpleaños	Organizamos una fiesta saludable (Dinámica 1)	GP/GG	50'	X	X	X	X	X	X
Golosinas	Philips 6/6 + expositiva (dinámica 2)	GP/GG	30'		X	X	X	X	
	Lectura etiqueta (dinámica 3)	GP/GG	45'		X	X			X
	El azúcar de los alimentos (dinámica 4)	GP/GG	50'		X	X	X		X
	Hacemos una campaña publicitaria (dinámica 5)	GP/GG	50'		X	X	X	X	X
	Comida rápida	Análisis de vídeo (dinámica 6)	GP/GG	50'		X	X		X
Gastronomía en las fiestas	Alimentos tradicionales en las fiestas (dinámica 7)	GP/GG	50'		X	X	X	X	
	Qué se come en las fiestas en otros lugares del mundo (dinámica 8)	GG	50'		X	X	X	X	
Despedida	Decir una frase que resuma la sesión	TI	15'		X	X			

### 4.- DESPEDIDA

Se pide al grupo que haga frases que resuman lo que se ha dicho en la sesión y se cuelgan por toda la escuela.