

ERRORES EN LA ALIMENTACIÓN

Introducción

La forma en que nos alimentamos, la hora, la cantidad, la manera de cocinar los alimentos, las costumbres, los mitos, supersticiones, etc., influyen en la alimentación. No tener una adecuada información o ser objeto de errores se suele pagar con problemas en la salud.

Objetivos

- Ser capaz de analizar las características de su desayuno habitual a lo largo de la semana, los fines de semana y las vacaciones.
- Ser capaz de evaluar las cualidades nutritivas de cada tipo de desayuno, que normalmente realizan.
- Descubrir los posibles riesgos que puede tener un desayuno incorrecto.
- Ser capaz de distinguir diferentes tipos de desayuno y cuáles son más adecuados a cada tipo de actividad (esfuerzo físico grande, trabajo intelectual, vida sedentaria, etc.).
- Ser capaz de confeccionar distintos tipos de menús, de acuerdo con las características del objetivo anterior y ajustándose a un presupuesto (saber realizar una compra).

Infraestructura

Este taller no necesita una infraestructura especial, sino únicamente mesas de trabajo para poder realizar cómodamente la actividad de fichas. Si en el taller se realiza la actividad de comprar un desayuno real hay que tener en cuenta el coste económico del mismo.

Material

- Fichas pedagógicas y didácticas.
- Folios y bolígrafos.
- Calculadoras.