

SESIÓN 10

El chef de la clase

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Con la
colaboración de:



basque
culinary
center

10/

El chef de la clase



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Con la colaboración de:



basque
culinary
center

Energía para crecer

Energía para crecer



Ficha técnica

RESUMEN SESIÓN

- Introducción: visionado del video del BCC.
- Explicación del profesorado: presentación del juego interactivo “Menú semanal”.
- Actividades: elaboración del menú semanal equilibrado.

OBJETIVOS GENERALES

- Concienciar, promover y formar sobre la necesidad de implementar hábitos alimenticios saludables.
- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud.
- Recordar la importancia de una alimentación variada para cubrir necesidades de crecimiento y desarrollo.
- Reconocer la importancia de distribuir su alimentación diaria en cinco comidas.
- Aprender a planificar una dieta equilibrada (basada en la pirámide alimenticia) desarrollando un menú semanal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender el concepto de menú semanal y sus valores.
- Aprender a alimentarse de forma equilibrada sin caer en la monotonía.
- Conocer los fundamentos científicos y culturales para ser buen cocinero y asimilar las ventajas de cocinar.
- Hacerles conscientes de que la cocina no sólo es un instrumento para alimentarnos, sino que trasciende a la forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno social y natural.
- Aprender a aprovechar los alimentos para evitar el despilfarro.
- Promover actividades en familia: participar en la compra semanal, en la elaboración de los platos, en el momento de la comida y en la recogida de la cocina.
- Transmitir la importancia del consumo responsable y del ahorro, tanto de tiempo como de dinero.
- Conocer el BCC y su actividad.

Ficha técnica

CONTENIDOS

- Concepto de menú semanal y sus valores.
- El Basque Culinary Center: qué es y funciones que realiza.
- Diversidad de platos en los que puede estar presente un mismo tipo de alimento.

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo de la sesión

El profesorado explicará la actividad que van a realizar en clase y la importancia de la misma.

La actividad consiste en la elaboración de un menú semanal equilibrado. Se puede realizar de dos formas:

- Online, visitando la web “Energía para crecer”

- Offline. Si el ordenador en el que quieres realizar la actividad no dispone de conexión a internet, sigue los siguientes pasos:

1. Visita desde un ordenador con conexión a internet la página “Energía para crecer”.
2. Descarga el archivo ‘Menú equilibrado.exe’ y guárdalo en un dispositivo de almacenamiento externo, como por ejemplo un pendrive o un CD. Debe tener al menos 500MB de capacidad de almacenamiento.
3. Inserta el pendrive o el CD en el ordenador que quieras instalar la aplicación. Si es un CD puedes pulsar sobre el icono de la aplicación directamente para instalarla. Si es un USB recomendamos copiar al escritorio la aplicación y después pulsar sobre el icono para instalarla.
4. Una vez instalada la aplicación la abrimos y comenzamos con la actividad.



Cuaderno del alumno

Desarrollo de la sesión

ANTES DE COMENZAR

El juego no guarda ningún tipo de información.

Si cierras la pantalla perderás las selecciones que hayas realizado.

PANTALLA DE INICIO

Al abrir la aplicación nos aparece la pantalla de inicio con las diferentes partes de la actividad.

- Vídeo de Introducción.
- Juego Menú equilibrado.
- Pirámide Nutricional.

En toda la aplicación nos aparece en la parte superior izquierda el icono de tres bandas del menú de navegación para ir directamente a cualquiera de las secciones.



Desarrollo de la sesión

VÍDEO DE INTRODUCCIÓN

Consta de un video de 3 minutos de duración en el que se explica la importancia de planificar un menú equilibrado con la colaboración del Basque Culinary Center.

Inicio

Video

Menú equilibrado

Pirámide nutricional

Pantalla completa

FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

00:05

ENERGÍA PARA CRECER

00:59

Vídeo de introducción

Cuaderno del alumno

Desarrollo de la sesión

JUEGO MENÚ EQUILIBRADO

El objetivo del mismo es crear un menú semanal equilibrado.

El profesor irá indicando a diferentes alumnos y alumnas que elijan los platos para cada comida del día.

- Pulsando sobre las flechas negras se pueden visualizar las diferentes opciones para cada comida. (1)
- Se deben completar todas las comidas de la semana. Sobre los platos se muestra una barra de progreso que indica en qué día de la semana nos encontramos. (2)
- En la parte inferior "Tix & Loy" muestran mensajes y consejos para elaborar correctamente el menú. (3)
- Al elegir una opción que ya ha sido seleccionada previamente aparece una alerta y se obliga a elegir otra diferente. Para que sea más sencillo acertar, la segunda vez se mostrarán sólo las opciones libres. De esta manera se hace hincapié en la importancia de comer variado.
- El desayuno, por considerarse más rutinario, es la excepción a esta norma, se puede seleccionar todos los días lo mismo.
- Se han introducido algunos platos no equilibrados para que el alumnado aprenda que no pasa nada por consumirlos ocasionalmente. Al seleccionarlos aparece una alerta en color amarillo. Preste atención para transmitir su importancia.

The screenshot shows the 'Menú Equilibrado' app interface. On the left is a navigation menu with icons for Inicio, Video, Menú equilibrado, Pirámide nutricional, and Pantalla completa. The main area displays a weekly menu grid with columns for Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda, and Cena. Each column shows a grid of food items with a progress bar above it. A 'Vista semanal de tu menú' button is at the top. A 'Guardar' button is at the bottom. At the bottom of the screen, there's a navigation bar with days of the week (LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, DOMINGO) and a message box for 'Ejemplo de mensaje del desayuno.' with a chef character.

Desarrollo de la sesión



Vista semanal de tu menú

En cualquier momento se pueden consultar las opciones seleccionadas pulsando sobre el botón “Vista semanal de tu menú”.

Puedes ver la vista semanal en modo texto (1) o en modo imágenes (2) pulsando sobre el botón correspondiente.

Cuando se completa el menú semanal se puede imprimir desde esta pantalla. (3)

Es interesante que cada alumno se lleve el menú impreso para que elaboren las recetas en casa con sus padres.

Las recetas de los platos indicados en el menú semanal estarán en la web “Energía para crecer”.

De esta manera les será más sencillo llevar a cabo la receta.

1
2
3

T Ver texto

Ver imágenes

Imprimir

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Yogur o leche entera + Licuado de zanahoria y manzana + Pan integral	Uva u otra fruta de temporada	Patatas guisadas con verdura y pescado azul + Ensalada: tomate, lechuga y cebolla + Fresas con yogur + Pan integral	Pera + Bocadillo de jamón pavo	Aros integral con cogollos de lechuga y pimientos + Yogur + Pan integral
MARTES	Yogur o leche entera + Licuado de zanahoria y manzana + Cereales Corn Flakes	Bocadillo de queso	Lentejas estofadas con verdura + Brochetas de pechuga de pollo con tomates Cherry + Melón u otra fruta de temporada + Pan integral	Cerezas u otra fruta de temporada + Queso fresco	Pisto de verduras con huevo poché + Yogur + Pan integral
MIÉRCOLES	Yogur o leche entera + Fruta fresca + Galletas sencillas	Yogur	Lasaña verduras + Ensalada: rúcula, atún y aceitunas negras + Macedonia de frutas (naranja, kiwi, manzana, piña) + Pan integral	Plátano + Cuajada	Sopa de verduras + Hamburguesa de ternera casera con lechuga y cebolla + Sándwich u otra fruta de temporada + Pan integral
JUEVES	Yogur o leche entera + Batido de naranja y pera + Pan integral	Mandarina u otra fruta de temporada	Maccarrones con champiñones y tomate seco + Merluza con patatas al horno, aceite de oliva y perejil + Batido de piña + Pan integral	Sándwich vegetal de pan integral	Selas o champiñones a la plancha + Revuelto de ajos frescos y gambas + Yogur + Pan integral
VIERNES	Yogur o leche entera + Zumo de naranja + Cereales Corn Flakes	Bocadillo de tomate y aguacate	Alubias guisadas con verduras + Tomate natural con ajo y aceite de oliva + Manzana casada con frutos secos + Pan integral	Cirueta u otra fruta de temporada + Yogur	Wok de verduras con dados de pechuga de pollo + Yogur + Pan integral
SÁBADO	Yogur o leche entera + Fruta fresca + Galletas sencillas	Queso fresco	Espaguetis integrales + Salmon al horno con cebolla y pimientos + Cuajada + Pan integral	Melocotón u otra fruta de temporada + Tostada integral de queso de untar y frutos secos	Ensalada con aguacate + Piza casera de atún, cebolla y aceitunas + Fruta de temporada + Pan integral
DOMINGO	Yogur o leche entera + Batido de mandarina y manzana + Pan integral	Plátano	Ensalada de garbanzos + Yogurt con nueces y copos de avena + Pan integral	Bocadillo de jamón curado con tomate	Ensalada de tomate y queso + Tortilla de patata y calabacín + Macedonia de frutas + Pan integral

Cuaderno del alumno

Desarrollo de la sesión

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Se pueden consultar los grupos de alimentos a los que corresponden los platos del menú en la Pirámide Nutricional. Para ello pulsa el botón 'Pirámide Nutricional'.

Puedes navegar por los diferentes platos pulsando sobre las flechas negras (1) o seleccionando uno de los checkbox de la zona inferior (2).

Para ver la pirámide con todos los grupos de alimentos selecciona la opción 'Pirámide completa'. (3)



Cuaderno del alumno

Desarrollo de la sesión

Si no dispone de medios para realizar esta sesión de forma interactiva le facilitamos a continuación la siguiente plantilla para que pueda realizar el menú semanal de forma manual en un papel.

MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Cuaderno del alumno

MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO

DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDA

MERIENDA

CENA

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

PLATOS SUGERIDOS POR EL BCC

DESAYUNOS

ALMUERZOS

COMIDAS

MERIENDAS

CENAS



Yogur + Zumo de naranja + Pan integral



Uva u otra fruta de temporada



Patatas guisadas con verdura y pescado azul + Ensalada: tomate, lechuga y cebolla + Fresas con yogur + Pan integral



Pera + Bocadillo de jamón pavo



Arroz integral con cogollos de lechuga y pimientos + Yogur + Pan integral



Leche entera + Licuado de zanahoria y manzana + Cereales Corn Flakes



Bocadillo de queso



Lentejas estofadas con verdura + Brochetas de pechuga de pollo con tomates Cherry + Melón u otra fruta de temporada + Pan integral



Cerezas u otra fruta de temporada + Queso fresco



Pisto de verduras con huevo poche + Yogur + Pan integral



Leche entera + Fruta fresca + Galletas sencillas



Yogur



Lasaña verduras + Ensalada: rúcula, atún y aceitunas negras + Macedonia de frutas (naranja, kiwi, manzana, piña) + Pan integral



Plátano + Cuajada



Sopa de verduras + Hamburguesa de ternera casera con lechuga y cebolla + Sandía u otra fruta de temporada + Pan integral



Leche entera + Batido de naranja y pera + Pan integral



Mandarina u otra fruta de temporada



Macarrones con champiñones y tomate seco + Merluza con patatas al horno, aceite de oliva y perejil + Batido de piña + Pan integral



Sándwich vegetal de pan integral



Setas o champiñones a la plancha + Revuelto de ajos frescos y gambas + Yogur + Pan integral



Yogur + Zumo de naranja + Corn Flakes



Bocadillo de tomate y aguacate



Alubias guisadas con verduras + Tomate natural con ajo y aceite de oliva + Manzana asada con frutos secos + Pan integral



Ciruela u otra fruta de temporada + Yogur



Wok de verduras con dados de pechuga de pollo + Yogur + Pan integral



Leche entera + Fruta fresca + Galletas sencillas



Queso fresco



Espaguetis integrales + Salmon al horno con cebolla y pimientos + Cuajada + Pan integral



Melocotón u otra fruta de temporada + Tostada integral de queso de untar y frutos secos



Ensalada con aguacate + Pizza casera de atún, cebolla y aceitunas + Fruta de temporada + Pan integral



Yogur + Batido de mandarina y manzana + Pan integral



Plátano



Ensalada de garbanzos + Yogurt con nueces y copos de avena + Pan integral



Bocadillo de jamón curado con tomate



Ensalada de tomate y queso + Tortilla de patata y calabacín + Macedonia de frutas + Pan integral