

TALLER EN TIENDA

Hoy hacemos la compra



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para crecer



Ficha técnica

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar un menú saludable, basándose en la Dieta Mediterránea.
- Adquirir autonomía y responsabilidad a la hora de hacer la compra.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- C.B.1. Competencia en comunicación lingüística.
- C.B.2. Competencia matemática.
- C.B.3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- C.B.5. Competencia social y ciudadana.
- C.B.6. Competencia cultural y artística.
- C.B.7. Competencia para aprender a aprender.
- C.B.8. Autonomía e iniciativa personal.

Diseño de un menú saludable

(Previo al taller)

El día anterior al taller en tienda, será imprescindible realizar la siguiente actividad en el aula:

- Diseñar y elaborar menús saludables con una dieta variada y equilibrada a partir de la pirámide nutricional y basada en la Dieta Mediterránea.
- Se hará en grupos pequeños (3 ó 4 alumnos/as), que se mantendrán el día del taller.
- A cada grupo se le dará un presupuesto que no podrá rebasar para hacer la compra de los productos de su menú.
- No pueden olvidar llevar su lista de la compra. En esta lista al menos deberá haber un producto local.
- En Eroski tendrán que comparar precios, ajustar su presupuesto, realizar algún cambio en su menú para ajustarlo, etc. Así resolverán posibles dificultades que les surjan de modo cooperativo.
- Se trata de ser responsables a la hora de alimentarse, al mismo tiempo que se hacen conscientes del coste de los alimentos. Tendrán que administrar su dinero adecuadamente para poder comprar lo necesario y elaborar su menú saludable.

Diseño de un menú saludable

Plantilla menú saludable



DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA

Presupuesto: _____ €

Actividad en casa

Esta actividad consiste en que el alumnado realice un plato del “Menú saludable” en su casa con su familia.

- Deberán fotografiar el plato y llevarla al aula para explicar a sus compañeros cómo lo han elaborado.
- De este modo, se implica a las familias en el aprendizaje de sus hijos/as, logrando resultados más significativos.

Actividad en casa

Realización de un plato saludable



TÍTULO DEL PLATO

FOTOGRAFÍA DEL PLATO

