

CIENCIAS NATURAIS**OBRADOIRO DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: Alimenta o consumo de vexetais**

LÓPEZ GONZÁLEZ, Concepción
CAMBA SEARA, M^a José
CID MANZANO, M^a del Carmen
IES Otero Pedrayo - OURENSE

LATORRE DÍAZ, M^a Pilar
NOGUEIRAS HERMIDA, Emilia

ORIXE DO OBRADOIRO

O obradoiro ten a súa orixe na convocatoria do Certame Europeo do xove Consumidor que no curso 2000-2001 tratou da **Alimentación equilibrada**.

Aproveitando cos estudantes de 3º da ESO estaban traballando na disciplina de Bioloxía e Xeoloxía o tema da nutrición, a súa profesora, presentoulles a convocatoria e suxeríulles a creación dun **Obradoiro de alimentación**. Dito obradoiro tería lugar fora do horario escolar (inicialmente os venres pola tarde, aínda que posteriormente ampliouse tamén ós martes) co obxectivo de afondar no tema e deseñar materiais que logo serían presentados ó resto da comunidade educativa do centro. Paulatinamente foron incorporándose ó traballo estudantes de distintos niveis. Todo isto realizábase coa finalidade de mellorar os hábitos alimenticios non só dos participantes no obradoiro senón tamén os de toda a colectividade do IES Otero Pedrayo.

OBXECTIVOS DO OBRADOIRO

- Coñecer os distintos grupos de alimentos e a súa función.
- Analizar a presión da publicidade na alimentación.

- Investigar, mediante enquisas, os hábitos alimenticios da comunidade escolar.
- Aumentar o consumo de vexetais: froitas, verduras e legumes.
- Aumentar o consumo de peixe fronte ó consumo de carne.
- Facilitar información atractiva e sinxela sobre unha dieta equilibrada a toda a comunidade escolar.
- Sensibilizar á comunidade escolar da importancia dunha dieta equilibrada.
- Desenvolver hábitos alimenticios saudables (no almorzo, nos tempos de lecer,...).
- Relacionar unha mala alimentación con algunhas enfermidades: anorexia, bulimia, enfermidades cardiovasculares, hipercolesterolemia, obesidade e cancro.
- Utilizar os euros nos cálculos realizados cos prezos dos alimentos.
- Identificar a dieta mediterránea como unha dieta sa e equilibrada.
- Fomentar a relación entre os membros da comunidade escolar implicándoos nas distintas actividades.

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES

Enquisas

Realizáronse enquisas a estudantes e adultos sobre:

- 1- Os alimentos consumidos no almorzo.
 - 2- Os alimentos consumidos no tempo de lecer no Instituto.
- Número de comidas realizadas e a importancia que lle dan a cada unha.
- 3- Consumo de froitas semanal.

A PIRÁMIDE ALIMENTICIA

No deseño e construción da pirámide alimenticia participaron ademais do Departamento de Bioloxía e Xeoloxía, os Departamentos de Tecnoloxía e Plástica.

O soporte da pirámide está realizado con materiais de desfeito, caixas de cartón procedentes dun supermercado próximo ó Instituto. As caixas están forradas con papel de embalar e con teas de cores.

A pirámide ten os seguintes niveis:

- 1º nivel, cor verde que indica a función reguladora das froitas, verduras e hortalizas.
- 2º nivel, cor laranxa que indica a función enerxética dos cereais, pastas, azucres,... e a mixta das legumes e froitos secos.
- 3º nivel, cor fucsia que indica a función plástica dos lácteos e derivados.
- 4º nivel, cor rosa que representa a función plástica das proteínas dos peixes, carnes e ovos.
- 5º nivel, cor amarela que representa a función enerxética dos aceites e manteigas.

As catro caras da pirámide representan:

- a- Os distintos alimentos de cada grupo utilizando debuxos realizados polos estudantes.
- b- As funcións dos alimentos de cada grupo.
- c- As racións diarias recomendadas de cada un dos grupos, representadas por pratos cos alimentos correspondentes.
- d- Os problemas nutricionais e consellos para evitalos, utilizando titulares de noticias de prensa e debuxos.

A pirámide estivo exposta durante 15 días nun patio interior do Instituto e foi visitada por toda a comunidade escolar.

CARTEIS

Os estudantes participantes no obradoiro elaboraron unha serie de carteis que utilizaron para apoiar a exposición do traballo realizado ós seus compañeiros. Posteriormente foron expostos, xunto coa pirámide alimenticia, no patio interior do Instituto. Os carteis pódense agrupar, atendendo á súa temática, nos seguintes apartados: resultados das enquisas, tipos de alimentos, pirámides alimenticias, modas, consumo de froitas, a alimentación na pintura, consumo de lambetadas, comida basura,..., consellos alimenticios.

SLOGANS

Na busca dalgún slogan para o concurso xurdiron moitos: “toma froitas e verduras xa verás canto duras”, “menos pizzas e máis hortalizas”, ...

DEGUSTACIÓN DE FROITA

O día 20 de febreiro, no segundo tempo de lecer, os estudantes participantes no obradoiro repartiron mandarinas entre os estudantes do centro co obxectivo de facilitar e iniciar o cambio de hábitos alimenticios que queríamos conseguir.

CONCURSO GASTRONÓMICO

Convocouse para o 9 de febreiro un concurso gastronómico baixo o título: *Alimenta o consumo de vexetais*, coa finalidade de aumentar o consumo de vexetais e que toda a comunidade educativa puidera ver diferentes formas de preparar estes alimentos e fomentar as relacións entre todo o colectivo do centro.

Neste concurso puideron participar: estudantes, profesorado, persoal non docente, pais e nais. Ademais de anunciar adecuadamente a convocatoria mediante carteis, repartíronse follas por todo o centro. Presentáronse 39 pratos, o que consideramos todo un éxito.

A primeira hora do día sinalado presentáronse os pratos no laboratorio de Bioloxía. A exposición dos mesmos tivo lugar a partir do segundo lecer nun dos patios interiores do centro. Acudiu a gravar a exposición dos pratos a TVG ademais de entrevistar ós participantes do obradoiro para coñecer os obxectivos do concurso e de todas as actividades que se estaban a facer no centro. Ese mesmo día no telexornal das 14,30 da TVG deron a noticia que tamén saíu na Radio Galega. Ó rematar as clases o xurado, formado por docentes, estudantes e persoal non docente, fixo a valoración dos pratos tendo en conta a presentación, variedade de vexetais e sabor.

Houbo dúas categorías de premios: unha para os estudantes e outra para adultos. Estes foron entregados polos membros do xurado e o director do centro o 19 de febreiro no segundo lecer. Ademais a todos os estudantes participantes entregóuselles un diploma de participación.

Con algunhas das receitas dos pratos presentados traballouse nas áreas de Lingua: galega, castelán, francés e inglés.

VALORACIÓN DO OBRADOIRO

A valoración de todas as actividades desenvolvidas foi moi positiva, non só para os estudantes e docentes implicados directamente na mesma, senón tamén para toda a comunidade educativa do centro que tivo ocasión de participar en moitas das actividades: concurso gastronómico, visita á exposi-

ción de carteis e pirámide alimenticia, degustación de froitas,... Pensamos pois que estas actividades non quedaron pechadas nas aulas como sucede a miúdo con moitas delas incluso moi innovadoras, senón que puidemos disfrutar (porque tamén disfrutamos moito) delas todos os que formamos a comunidade educativa do IES Otero Pedrayo. Ademais algunhas tiveron repercusión nos medios de comunicación galegos (TVG e RG) polo que o posible e desexable impacto das mesmas saíu ademais do propio centro.

Valoramos tamén moi especialmente a colaboración que houbo entre os distintos departamentos, cando todos sabemos que esto non é fácil de conseguir sobre todo en Secundaria, debido os problemas que presenta a interdisciplinariedade neste nivel educativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Adrián, J. (1990). *La ciencia de los alimentos de la A a la Z*. Zaragoza: Acribia.
- Bender, A.E. (1987). *¿Salud o fraude?. La verdad sobre los alimentos y dietas*. Barcelona: Labor.
- Calvo Rebollar, M. (1991). *Aditivos alimentarios. Propiedades, aplicaciones y efectos sobre la salud*. Zaragoza: Coop. de artes gráficas.
- Casalderrey, M.L.: Chicles sin azúcar, *La Voz de Galicia*, 5 de noviembre de 2000.
- Casalderrey, M. L.: Chucherías de maíz, *La Voz de Galicia*, 29 de octubre de 2000.
- De Pablo; Vélez, R. (1996): *Alimentación y nutrición*. Octaedro: Barcelona.
- Fernández, C. et al. (1995): *Alimentación y consumo*. Madrid, Anaya.
- García Diz, L. (1992): *La alimentación*. Instituto Nacional de Consumo, Madrid.
- García Rollán, M. (1991): *Alimentación humana. Errores y consecuencias*. Madrid, Mundi-Prensa.
- Gentils, R., & Jollivet, P.(1983). *El libro de la alimentación*. Barcelona: Daimon..
- Mataix, J. & Carazo, E. (1995). *Nutrición para educadores*. Madrid: Díaz de Santos.
- Milicua, J. (1990). *Historia Universal del Arte*. Barcelona: Planeta.
- Piotrovsski, B. & Nemilova, I. (1981). *La pintura en los Grandes Museos*. Museo del Ermitage. Barcelona: Planeta.
- Pulido, A. (1999). *Artistas Galegos: Pintores*. Vigo: Nova Galicia.

Ríos, A. & March, L. (1997). *El Arte de la Cocina Española*. Barcelona: Blume.
Sureda, J. (2000). *Historia Universal de la pintura*. Barcelona: Planeta
Van den Boom, A. (2000). *Comer bien*. Madrid: Nuer.

- <http://www.healthig.com/cardiología/cardiología14.html>
- <http://www.horticom.com/tem-aut/poscosec/verano.html>
- <http://www.lalcec.rs.com.ar/alimentación.htm>