

<b>Título</b>	<b>SuperChefs por la salud y la sostenibilidad</b>		
<b>Autoría</b>	Abel Esteban. Cooperativa Garúa		
<b>Etapa</b>	2º ciclo de EP	<b>Curso</b>	3º o 4º EP
<b>Nº sesiones</b>	8 sesiones (3 duran 105 minutos)	<b>Trimestre</b>	
<b>Área/materia</b>	Educación Física, Ciencias Naturales y/o Ciencias sociales	<b>Áreas/materias relacionadas</b>	
<b>RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>			
<b>Narrativa</b>	<p>En los barrios con menor renta de Madrid, casi la mitad de los niños y niñas presentan obesidad o sobrepeso, y sabemos que este es un factor muy importante para tener una peor salud durante el resto de su vida. La mala alimentación es uno de los principales responsables de esta situación, habitual para la población vulnerable de otros territorios.</p> <p>¿Cómo sería una buena alimentación en la etapa escolar? ¿Puede ser atractiva esa buena alimentación? ¿Tiene beneficios, además de para la salud, para la naturaleza? Conoceremos nuevos alimentos saludables y sostenibles e investigaremos algunas de sus características, para elaborar con ellos diferentes recetas sencillas pero atractivas.</p>		
<b>Problemática/ tema ecosocial que se trabaja</b>	La mala alimentación generalizada, especialmente en población con menos recursos, y sus impactos sobre la salud y los ecosistemas.		
<b>Intención Educativa</b>	Estímulo o reto que se plantea	Descubrir que la alimentación saludable y sostenible puede ser también atractiva de comer y divertida de elaborar.	
	Objetivos competenciales	<p>Conocerán de qué se compone una dieta saludable.</p> <p>Conocerán nuevos alimentos saludables y algunas técnicas sencillas de cocina.</p> <p>Serán capaces de elaborar algunas recetas sencillas compatibles con una dieta saludable.</p> <p>Conocerán algunos criterios de sostenibilidad en la alimentación, así como algunos de sus beneficios.</p> <p>Estarán motivados para la elaboración y degustación de recetas sostenibles y saludables.</p>	
	Producto o productos finales	Diseño y elaboración colectiva de un menú saludable y sostenible para invitar a las familias del alumnado.	

## CONCRECIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación
<p>EF 1. <b>Adoptar un estilo de vida activo y adecuado</b>, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, <b>adoptando comportamientos que potencien la salud</b>, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.</p> <p>CCNN 6/CCSS 2: <b>Identificar las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno</b>, desde los puntos de vista social, económico, cultural, tecnológico y ambiental, para mejorar la capacidad de afrontar problemas, <b>buscar soluciones y actuar en su resolución, fomentando el respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta</b>.</p>	<p>1.2. Identificar patrones de alimentación saludable, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</p> <p>6.1 Identificar problemas sociales y medioambientales vinculados con la alimentación; las interrelaciones que existen entre la salud y cuidado del planeta, proponer posibles soluciones y poner en práctica estilos de vida adecuados, reconociendo comportamientos respetuosos de cuidado, protección del entorno cercano y uso responsable de los recursos naturales, expresando los cambios positivos y negativos causados en el medio por la acción humana.</p> <p>6.2 Conocer y mostrar hábitos de alimentación adecuados, con respeto, cuidados y protección del planeta, identificando la relación de la vida de las personas con sus acciones sobre los elementos y recursos del medio.</p>
Aprendizajes ecosociales	Criterios de evaluación ecosociales
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>X</b> Comprender y asumir los impactos del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y el estar alcanzando los límites de disponibilidad energética y material no renovable.</li> <li><b>X</b> Conocer medidas que aborden las raíces de la crisis climática, ecosistémica, energética y material (como la reducción fuerte del consumo).</li> <li><b>X</b> Valorar y asumir tareas de cuidado y autocuidado en su entorno familiar y escolar.</li> <li><b>X</b> Diseñar posibles soluciones individuales, comunitarias y sociales ante los problemas planteados en relación con el cambio climático.</li> </ul>	<p>Identificar la relación entre la alimentación con el uso de combustibles fósiles, el cambio climático y el agotamiento de recursos materiales y energéticos.</p> <p>Listar algunas consecuencias del cambio climático.</p> <p>Diseñar posibles soluciones individuales, comunitarias y sociales, relacionadas con la alimentación, que den respuesta a los problemas derivados del cambio climático.</p> <p>Desmontar estereotipos y roles asignados vinculados con la alimentación; e implicarse y asumir tareas de cuidados y autocuidados relacionados con la alimentación en su entorno familiar y escolar.</p>

### Saberes básicos

1. Hábitos alimentarios saludables: Alimentación variada y equilibrada, e hidratación. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados; y sus efectos sobre la salud. (EF, CN)
2. Las relaciones entre los seres humanos, los animales y las plantas. Cuidado y respeto a los seres vivos y al entorno en el que viven, evitando la degradación del suelo, el aire o el agua. (CN)
3. Ejemplos de buenos y malos usos de los recursos naturales relacionados con el sistema agroalimentario y sus consecuencias. (CN)
4. Responsabilidad social y medioambiental. Relación entre la alimentación humana y los ecosistemas. (CCSS)
5. Conservación y protección de la naturaleza. El maltrato animal y su prevención. (CCSS)
6. Estilos de vida adecuados relacionados con la alimentación. El consumo y la producción responsable, la alimentación equilibrada, el uso eficiente del agua y la energía, y la prevención y la gestión de los residuos. (CCSS)

### Saberes básicos ecosociales

1. *One health*. Salud ecosistémica, social e individual. La alimentación como parte de los cuidados básicos para la vida.
2. Introducción a las consecuencias del cambio climático: fenómenos meteorológicos extremos (sequías, inundaciones, olas de calor, etc.), incendios, deshielo, aumento del nivel del mar, pérdida de bosques, etc.
3. Medidas contra el cambio climático a nivel individual relacionadas con la alimentación: dietas vegetarianas, de cercanía y temporada, producción ecológica, reducción del desperdicio alimentario, etc.
4. Principales cuidados de los que dependemos. La alimentación como trabajo imprescindible para la vida. Injusto reparto de las tareas de cuidados entre géneros.

### MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales	Técnicas	
X Aprendizaje cooperativo X Aprendizaje experiencial	X Aprendizaje para la acción X Aprendizaje activo	X Grupo de investigación	X Taller

#### ODS relacionados

- X 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible.
- X 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades.
- X 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos.
- X 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos.
- X 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible.
- X 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.
- X 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Técnica (título, sesiones, tipología)	Secuencia de tareas	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación
<p><b>T1: Alimentos ultraprocesados</b></p> <p>1 sesión (50 minutos)</p> <p>Grupo de investigación</p>	<p><b>1.1. Introducción.</b> El personal docente elabora en la pizarra un listado con los alimentos que ha consumido desde la tarde anterior (merienda, cena, desayuno, ¿Almuerzo?). A continuación, le pide a cada alumno/a que escriba en una hoja el listado de sus alimentos. La hoja se guarda.</p> <p><b>1.2. Organización en grupos de trabajo.</b> La clase se divide en 5 grupos. El personal docente presenta 3 tipos de tarjetas, que contienen la imagen y la tabla nutricional de diferentes alimentos muy habituales de los siguientes grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FRUTAS (tarjetas verdes): Zumo de manzana, puré de fruta bebible, mermelada de fresa, naranja y manzana.</li> <li>● CEREALES (tarjetas naranjas): Cereales de desayuno, pan molde, pan integral, galletas y colines integrales.</li> <li>● LÁCTEOS (tarjetas blancas) y EMBUTIDO: Leche entera, batido de fresa, yogur azucarado, salchichón y queso fresco.</li> </ul> <p><b>1.3. Conociendo el semáforo nutricional.</b> Cada grupo debe elegir al azar una tarjeta de cada color, observar qué alimentos le han tocado y analizar la información contenida en la imagen. El personal docente explica la herramienta “Semáforo Nutricional”, que clasifica los alimentos en más o menos saludables en función de sus niveles de azúcar, grasas saturadas y sal. Muestra 2 ejemplos (fresas y quesitos) siguiendo las categorías de la “Ficha del semáforo” que debe completar el alumnado.</p> <p><b>1.4. Clasificando alimentos.</b> Cada grupo analiza sus tres alimentos, y pinta en la ficha los colores resultantes de cada uno. Se ponen en común, y se clasifican los alimentos en cuatro grupos: <i>Súper saludables, Saludables, Poco saludables y Un desastre para tu salud.</i></p> <p>1.5. El personal docente genera un <b>diálogo con el grupo</b> a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué tienen en común los alimentos más saludables?, ¿y los poco saludables?</li> <li>● ¿Qué alimentos de los de la lista elaborada inicialmente por cada alumno/a creen que no son saludables?</li> </ul>	<p>Grupos de 5 alumnos/as y grupo grande</p>	<p>Adaptación de la técnica “EP-2.3 Alimentos procesados”, de <u>esta</u> <u>guía</u>.</p> <p>Tarjetas plastificadas, ficha del semáforo (ver anexos)</p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interpreta adecuadamente la información nutricional de cada tarjeta.</li> <li>- aplica adecuadamente el “semáforo nutricional” a cada alimento.</li> <li>- Clasifica adecuadamente otros alimentos diferentes a los de las tarjetas, siguiendo las categorías del semáforo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué alimentos les gustan más? y ¿por qué?</li> <li>● ¿Cuáles generan más residuos?, ¿cuáles contaminan menos y ayudan a ahorrar materiales y energía?</li> <li>● ¿Qué otros alimentos que les gustan creen que estarían entre los alimentos saludables?</li> </ul> <p>1.6. El personal docente presenta al grupo el reto de aprender en las siguientes sesiones múltiples recetas que les gustarán mucho, y que estén basadas en alimentos saludables y sostenibles, en lugar de ultraprocesados. Si la sesión precede al recreo o es al final de la jornada de tarde, se recomienda repartir una pieza de fruta.</p>			
<p><b>T2: De campesinos/as</b> ... 25 minutos</p> <p>(esta técnica puede suprimirse si el alumnado conoce suficientemente bien en qué consisten los alimentos ecológicos, por ejemplo, por su trabajo en el huerto escolar)</p>	<p><b>2.1. Explicación e inicio del juego.</b></p> <p>La base de esta técnica es el juego de las sillas cooperativas. Se colocan tantas sillas, en el centro de un espacio amplio, como el número de participantes menos uno. El grupo debe girar alrededor mientras suena la música. Cuando esta se apaga, todo el mundo debe buscar una silla en la que sentarse. Alguien se quedará de pie. En lugar de eliminar a esa persona, se le invita a buscar un hueco, y a que el grupo le ayude a encontrarlo. Se elimina una silla en cada ronda, de forma que cada vez que se apague la música, el grupo deberá apretarse más. Si se quiere agilizar el juego, se puede comenzar con un número menor de sillas, o eliminarlas de 2 en 2 en cada ronda.</p> <p>Canciones recomendadas: Rock de la lechuga; Ojalá que llueva café en el campo;</p> <p><b>2.2. Adaptación e interpretación:</b></p> <p><b>DISTANCIA:</b> A la mitad del juego, un par de sillas se colocan en un lugar más alejado del resto, de forma que quienes giren alrededor de estas tendrán más difícil encontrar un sitio al apagarse la música.</p> <p><b>Comentario:</b> Si los/as participantes fueran agricultores/as y las sillas sus campos de cultivo, les resultaría más costoso ir a cultivarlos a las tierras más lejanas (más tiempo, más gastos en gasolina, más contaminación). Si además, al igual que las sillas, la gasolina/gasol también escaseara (por ser muy cara o, simplemente, haber mucha menos), probablemente no se podrían cultivar las tierras más alejadas, lo que en el juego sería más jugadores/as (agricultores/as) en menos sillas (tierras).</p> <p><b>SILLA CONTAMINADA POR PESTICIDAS:</b> además de quitar sillas, en varios momentos entre ronda y ronda se pone una bolsa de basura negra sobre una silla, con un cartel "Contaminada por pesticidas". El juego continúa sin poder utilizar esa silla.</p>	<p>Grupo</p>	<p>Aula espaciosa con sillas. Altavoz. Carteles. Bolsa de basura o cartulina negra</p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoce características básicas de la agricultura ecológica.</li> <li>- identifica algunos de sus beneficios ambientales</li> </ul>

	<p><b>Comentario:</b> el uso recurrente de sustancias tóxicas para matar las “malas hierbas” o plagas “envenena” los suelos y las aguas subterráneas, y afecta a la salud de los/as agricultores/as, otros animales y plantas del ecosistema, e incluso de quienes se comen esos alimentos.</p> <p><b>CULTIVO ECOLÓGICO:</b> cuando empieza a escasear el espacio (incluyendo sillas contaminadas), se cambia una silla por una silla más grande, una mesa o un banco, con un cartel en el respaldo de “cultivo ecológico”. El espacio disponible así aumenta.</p> <p><b>Comentario:</b> La producción ecológica de alimentos, sin pesticidas ni abonos químicos, recupera y mantiene la fertilidad de los suelos, sin contaminar el ecosistema. Combinando diferentes cultivos, también plantas aromáticas y flores, y recurriendo a riegos eficientes, se consiguen fincas muy productivas que no usan tóxicos ni mucha agua.</p> <p><b>2.3. Puesta en común</b></p> <p>Se analiza la actividad en grupo grande, relacionando los momentos del juego con una alimentación más saludable y sostenible. Se anuncia que muchos de los ingredientes que utilizarán en las sesiones siguientes serán ecológicos y de productores/as de la Comunidad de Madrid.</p>			
<p><b>T3: ....a Superchefs ecológicos/as!</b></p> <p>25 minutos</p> <p>Taller</p> <p>(se recomienda realizar T2 y T3 en una misma sesión)</p>	<p><b>3.1. Presentación en clave de género</b></p> <p>Para poder empezar a cocinar en la sesión siguiente, se necesita tener el uniforme de un auténtico cocinero o cocinera. Se pregunta al grupo en que consiste ese uniforme (delantal y gorro). Se muestra en una presentación imágenes de cocineros (muchos) y cocineras (pocas) famosas, y se le pregunta al grupo si algo les ha llamado la atención. Se puede ayudar con la pregunta ¿Quién suele cocinar en vuestra casa? Se enfatiza que cocinar es una tarea que realizan también los hombres.</p> <p><b>3.2. Elaboración de sombreros</b></p> <p>Cada persona debe elaborar un sombrero de cocina, siguiendo las indicaciones de alguno de <a href="https://www.google.com/search?client=firefox-b-lm&amp;q=hacer+gorro+chef+papel">estos tutoriales: https://www.google.com/search?client=firefox-b-lm&amp;q=hacer+gorro+chef+papel</a>.</p> <p><b>3.3. Seguridad, higiene e información práctica.</b></p> <p>El personal docente recuerda <a href="#">pautas básicas de seguridad e higiene a seguir en los talleres de cocina (resumen aquí)</a>.</p> <p>A continuación entrega al alumnado una hoja informativa para las familias sobre la celebración de los talleres de cocina (fechas, llevar delantal o camiseta vieja grande, posibles interferencias con almuerzo, comida o merienda, etc.).</p>	<p>Individual</p>	<p>Presentación cocineros/as. Puede consultarse en internet “The best Chef Awards”</p> <p>Pantalla o pizarra digital</p> <p>Tutorial para hacer gorros y materiales necesarios (papel, rotus, cartulinas, pegamento...)</p> <p>Hoja informativa para familias</p> <p><a href="#">Decálogo de seguridad e higiene en la cocina</a></p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- asocia la preparación de alimentos a los trabajos (productivos y reproductivos) que realizan los hombres (además de las mujeres).</li> <li>- muestra motivación en la elaboración del sombrero.</li> </ul>

<p><b>T4. GastroLAB 1ª sesión</b> 105 minutos Taller</p>	<p><b>4.1. Introducción: El plato para comer saludable</b> En la pantalla se proyecta una diapositiva con el Plato para Comer Saludable (Plato de Harvard, PH). Se explica: grupos de alimentos que nos aportan vitaminas, fibra y energía; los que nos aportan energía; y los de proteína saludable. Pedimos al alumnado que se acerque alrededor de la mesa central, donde previamente se han colocado los ingredientes que se usaran, tapados con trapos para generar curiosidad y misterio. En la pizarra se dibuja un círculo dividido en los apartados del PH. Se destapa la bandeja y se le pide al alumnado que vaya clasificando los alimentos en las categorías del PH. Quedarán para el final algunos ingredientes (verduras, hortalizas o frutas de temporada) que nadie conoce. Bromas con los alimentos que le gustan mucho al alumnado: coger cebolleta como micrófono, hacer cosquillas en las caras o cuello con hojas de hinojo o colinabo...</p> <p><b>4.2. Presentar las recetas a realizar</b> (<i>tortilla hack</i> y brocheta de frutas, ver Anexo 1), los pasos a seguir y las normas básicas de seguridad e higiene, apoyándose en la presentación.</p> <p><b>4.3. Fase de pre-elaboración.</b> Repartir los ingredientes por parejas, indicando aquellos que son ecológicos. Cada pareja debe colocar sus ingredientes, una vez están listos, en 2 platos o cuencos. Los ingredientes para el bocadillo (tortilla) se llevan a la mesa central, de manera que en cada extremo halla un plato de cada alimento, para que en la fase siguiente sea más fácil servirse alrededor de toda la mesa y reducir así posibles tumultos. Los platos con frutas para la brocheta se dejan en una mesa auxiliar, para dejar espacio libre en la mesa central. <u>Ejemplo de ingredientes y tareas para las dos recetas en el mes de noviembre (variarán en función de la temporada):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZANAHORIAS: Lavar o pelar + rallar.</li> <li>2. LECHUGA: lavar y escurrir + cortar.</li> <li>3. TOMATE: lavar + cortar en dados.</li> <li>4. CEBOLLETA: picar en juliana.</li> <li>5. HUEVOS: pelar y picar.</li> <li>6. GARBANZOS: abrir bote, escurrir, mezclar con AOVE, sal, zumo de limón y batir.</li> <li>7. QUESO: cortar tacos y rallar.</li> <li>8. ACEITUNAS: abrir y picar en aros.</li> </ol>	<p>Grupo grande - parejas - individual</p>	<p>Aula de cocina; comedor escolar o aula con pila. Se recomienda disponer mesas en forma de U alrededor de una mesa central. Menaje. Alimentos. Pantalla o pizarra digital. Pizarra o papelógrafo. Presentación. Mapa de la Comunidad de Madrid. Pegatinas. Material de limpieza: bayetas, estropajos, detergente, cepillos y cogedores.</p>	<p>El alumnado: - conoce los grupos de alimentos (y proporciones) que constituyen una comida saludable, y los sigue al elaborarse su bocadillo. - procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas. - muestra predisposición a probar alimentos saludables desconocidos. - muestra motivación en las diferentes fases de la sesión, incluyendo la recogida.</p>
--	---	--	---	--



	<p>9. PLÁTANO: pelar y cortar.  10. MANZANA: pelar y cortar.  11. CAQUI: pelar y cortar.  12. NARANJA: pelar y cortar.</p> <p>Conviene dejar algunos ingredientes y tareas sin asignar, para las parejas que terminan antes y quieren hacer más. Pedir también a quienes terminen que busquen en los alimentos con envases y/o etiquetas su lugar de procedencia. Seleccionar aquellos procedentes de la Comunidad de Madrid (CM), y ubicarlos con una pegatina en un mapa sobre otra mesa auxiliar.</p> <p>Limpieza de mesas, llevar los utensilios utilizados a la pila o depositarlos en un carro, dependiendo de la organización del espacio utilizado.</p> <p><b>4.4. Alimentos de proximidad.</b></p> <p>Llevar al grupo alrededor del mapa. Ubicar dónde se celebra el taller, y algún lugar significativo para una mayoría (ej.: la Puerta del Sol, Aranjuez, Navacerrada...). Quienes colocaron pegatinas, cuentan el alimento y el lugar de origen. El equipo docente identifica en el mapa las principales áreas productivas de la CM: hortalizas y algunas frutas en las vegas de los principales ríos; ganadería extensiva en la sierra; cultivos de secano (olivar, viñedo, cereal) en las zonas no urbanizadas del sur y este de la región.</p> <p>Se pregunta al grupo y se comentan los beneficios del alimento de proximidad: menos contaminación, empleo local...</p> <p><b>4.5. Fase de elaboración y cata de recetas.</b></p> <p>El grupo se coloca alrededor de la mesa central, donde una persona del equipo docente muestra cómo montar el bocadillo, utilizando la tortilla como PH, y enfatizando en que la selección de ingredientes debe respetar las proporciones de grupos de alimentos explicados al inicio del taller.</p> <p>Cada persona se monta su bocadillo en la mesa central, y vuelve a su sitio para comerlo. Es el momento de mayor tranquilidad y silencio, cuando una mayoría come...</p> <p>Los ingredientes restantes de la primera receta se agrupan en el centro de la mesa, retirando platos vacíos, y liberando espacio en los extremos para los platos de fruta, que se colocan en la mesa central (repartiéndolos por todo el espacio disponible para facilitar su acceso). Según termina el alumnado de comer el bocadillo, se levanta para elaborar su brocheta en la mesa central, y vuelve a su sitio para comerla.</p> <p>Solo se podrá repetir después de haber comido la brocheta, y respetando que queden ingredientes suficientes para alumnado que aún no se ha preparado la</p>			
--	--	--	--	--



	<p>suya.</p> <p>4.6. Se organiza la <b>recogida colectiva final</b> de la sala estableciendo equipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirar menaje utilizado.</li> <li>• Fregar menaje.</li> <li>• Limpiar mesas.</li> <li>• Barrer suelos.</li> </ul>			
<p><b>T5. Alimentos de temporada</b> 50 minutos Taller</p>	<p><b>5.1. Introducción.</b> El personal docente hace una breve introducción al alumnado sobre la actividad a realizar y se organizan grupos heterogéneos de 4-5 niños y niñas.</p> <p><b>5.2. Adivina adivinanza.</b> Se reparte a cada uno de los grupos 4 adivinanzas de alimentos (2 de verano y 2 de invierno), y se pauta un tiempo para que identifiquen la verdura, hortaliza o fruta que corresponde a la adivinanza. Además, se insta a que comenten en el grupo la información de temporada que les da la adivinanza una vez resuelta, dado que las tarjetas reflejan mediante un símbolo la época de consumo para cada alimento. Se pasa por los grupos resolviendo dudas.</p> <p><b>5.3. Puesta en común.</b> Los grupos rotatoriamente colocan con masilla adherente las imágenes de las hortalizas, verduras y frutas correspondientes a sus adivinanzas en la parte de la pizarra o aula identificada como de verano o de invierno. Estas imágenes se seleccionan de un montón en el que están todas mezcladas.</p> <p>Para finalizar, se realiza un breve diálogo sobre los contenidos de la actividad, en el que se fomenta la reflexión del alumnado a través de preguntas tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De los alimentos de las tarjetas, ¿cuáles se encuentran en ese momento en el huerto escolar?, ¿hay en el huerto alguno que no haya salido en las tarjetas?</li> <li>• ¿De qué plantas sabían su temporada de recolección previamente?</li> <li>• ¿Por qué las verduras y hortalizas están en el mercado todo el año?, ¿dónde y cómo se cultivan para que sea así?</li> <li>• ¿Qué impactos sobre el medio ambiente tiene consumir productos fuera de temporada?</li> <li>• ¿Qué ventajas tiene consumir productos de temporada?</li> </ul> <p>Esta última fase de la actividad se puede alargar más o menos dependiendo del tiempo disponible y también se puede retomar en una clase posterior.</p>	<p>Grupos</p>	<p>Adaptación de la técnica "EP-1 Alimentos de temporada", de <a href="#">esta guía</a>.</p> <p>Tarjetas con adivinanzas, imágenes de alimentos y símbolos de verano e invierno en anexos.</p> <p>Masa adherente.</p> <p>Calendario de temporada para el aula.</p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la temporada de consumo de algunos alimentos vegetales.</li> <li>- conoce algunos impactos negativos del consumo de alimentos importados o producidos en invernaderos industriales.</li> <li>- es capaz de nombrar algunos beneficios del consumo de temporada.</li> </ul>

	5.5. Se muestra al grupo el <b>calendario de temporada</b> correspondiente al mes o la estación, y se cuelga en las paredes del aula. Pueden utilizarse <a href="#">estas láminas</a> .			
<b>T6 GastroLAB</b> <b>2ª sesión</b> 105 minutos Taller	<p><b>6.1. Repaso de las sesiones anteriores.</b></p> <p>El personal docente pregunta al grupo si algún alumno o alumna ha realizado en casa alguna receta del primer día.</p> <p>En la pantalla se proyecta una diapositiva con los nombres incompletos de varias verduras y frutas de <u>temporada</u> del mes en el que se realiza el taller, que el grupo debe adivinar. A continuación, se expone una lámina correspondiente a los alimentos de temporada de dicho mes.</p> <p>Pedimos al alumnado que se acerque alrededor de la mesa central, donde previamente se han colocado los ingredientes que se usarán, tapados con trapos para generar curiosidad y misterio. En la pizarra se dibuja un círculo dividido en los apartados del PH. Se destapa la bandeja, se le pregunta al alumnado a qué apartado corresponden, y los alimentos de la bandeja incluidos en cada uno. Se presentan aquellos alimentos que alguna persona del grupo no conozca. Indicar si no lo comenta el alumnado que aunque algunas frutas están muy maduras y feas, se pueden aprovechar (en lugar de tirarlas) recurriendo a <u>recetas de aprovechamiento</u>.</p> <p>Bromas con los alimentos que le gustan mucho al alumnado: coger cebolleta como micrófono, hacer cosquillas en las caras o cuello con hojas de hinojo o colinabo...</p> <p><b>6.2. Presentar las recetas a realizar</b> (ensalada de legumbres y batido de frutas, ver Anexo 1), los pasos a seguir y las normas básicas de seguridad e higiene, apoyándose en la presentación.</p> <p><b>6.3. Fase de pre-elaboración.</b></p> <p>Repartir los ingredientes por parejas, indicando aquellos que son ecológicos. Cada pareja debe colocar sus ingredientes, una vez están listos, en 2 platos o cuencos. Los ingredientes para la ensalada se llevan a la mesa central, de manera que en cada extremo halla un plato de cada alimento, para que en la fase siguiente sea más fácil servirse alrededor de toda la mesa y reducir así posibles tumultos.</p> <p>Las frutas se transformarán en batidos, por lo que se pide no tirar las partes feas de aquellas maduras que no estén estropeadas. Bastará con pelar y partir en mitades o cuartos. Los cuencos con frutas se dejan en una mesa auxiliar para tener más espacio en la mesa central.</p> <p><u>Ejemplo de ingredientes y tareas para las dos recetas en el mes de noviembre (variarán en función de la temporada):</u></p>	Grupo grande - parejas - individual	Aula de cocina; comedor escolar o aula con pila. Se recomienda disponer mesas en forma de U alrededor de una mesa central. Menaje. Alimentos. Pantalla o pizarra digital. Pizarra o papelógrafo. Presentación. Mapa de la Comunidad de Madrid. Pegatinas. Material de limpieza: bayetas, estropajos, detergente, cepillos y cogedores.	El alumnado: - sigue las pautas del PH al elaborarse su ensalada. - procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas. - muestra predisposición a probar alimentos saludables desconocidos. - conoce algunos alimentos locales y los beneficios del consumo de proximidad. - muestra motivación en las diferentes fases de la sesión, incluyendo la recogida.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZANAHORIAS: Lavar o pelar + rallar.</li> <li>2. LECHUGA: lavar y escurrir + cortar.</li> <li>3. PIMIENTO: lavar + cortar en dados.</li> <li>4. CEBOLLETA: picar en juliana.</li> <li>5. GRANADA: desgranar.</li> <li>6. HUEVOS: pelar y picar.</li> <li>7. GARBANZOS Y ALUBIAS: abrir botes, escurrir y aclarar.</li> <li>8. ATÚN O CABALLA EN ACEITE: abrir lata y desmigalar.</li> <li>9. ACEITUNAS: abrir y picar en aros.</li> <li>10. MAÍZ EN CONSERVA: abrir lata y escurrir.</li> <li>11. PLÁTANO: pelar y cortar.</li> <li>12. PERA: pelar y cortar.</li> <li>13. CAQUI: pelar y cortar.</li> <li>14. NARANJA: pelar y cortar.</li> </ol> <p>Conviene dejar algunos ingredientes y tareas sin asignar, para las parejas que terminan antes y quieren hacer más. Pedir también a quienes terminen que busquen en los alimentos con envases y/o etiquetas su lugar de procedencia. Seleccionar aquellos procedentes de la Comunidad de Madrid (CM), y ubicarlos con una pegatina en un mapa sobre otra mesa auxiliar.</p> <p>Limpieza de mesas, llevar los utensilios utilizados a la pila o depositarlos en un carro, dependiendo de la organización del espacio utilizado.</p> <p><b>6.4. Alimentos de proximidad.</b></p> <p>Llevar al grupo alrededor del mapa. Ubicar dónde se celebra el taller, y algún lugar significativo para una mayoría (ej.: la Puerta del Sol, Aranjuez, Navacerrada...).</p> <p>Quienes colocaron pegatinas, cuentan el alimento y el lugar de origen. El equipo docente pregunta al grupo y refresca los contenidos vistos en el primer GastroLAB:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principales áreas productivas de la CM (hortalizas y algunas frutas en las vegas de los principales ríos; ganadería extensiva en la sierra; cereal, olivar y viñedo en las zonas no urbanizadas del sur y este de la región)</li> <li>• Beneficios del alimento de proximidad.</li> </ul> <p><b>6.5. Fase de elaboración y cata de recetas.</b></p> <p>El grupo se coloca alrededor de la mesa central, donde una persona del equipo docente muestra cómo montar una ensalada siguiendo las pautas y proporciones</p>			
--	---	--	--	--

	<p>del Plato de Harvard.</p> <p>Cada persona se prepara su ensalada en la mesa central, y vuelve a su sitio para comerla. Se puede proponer elaborar las ensaladas por parejas.</p> <p>Mientras comen la ensalada, elaborar en jarras 2 variedades diferentes de batido, mezclando la fruta con leche (no es necesario añadir azúcar siempre que se use buena cantidad de frutas muy dulces, como plátano maduro o pera). Por ejemplo, plátano con naranja y caqui (color naranja); y plátano con pera (blanco). Servir batidos (poca cantidad, posibilidad de repetir) recordando que son una receta de aprovechamiento de frutas muy maduras.</p> <p>Solo se podrá repetir ensalada después de haber probado el batido, y respetando que queden ingredientes suficientes para alumnado que aún no se ha preparado la suya.</p> <p>6.6. Se organiza la <b>recogida colectiva final de la sala estableciendo equipos</b>, y mejorando detalles que funcionasen peor en la cuarta sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirar menaje utilizado.</li> <li>• Fregar menaje.</li> <li>• Limpiar mesas.</li> <li>• Barrer suelos.</li> </ul>			
<p><b>T7 Planeta receta: investigación sobre recetas multiculturales saludables y sostenibles</b></p> <p>50 minutos Investigación</p>	<p><b>7.1. Introducción.</b></p> <p>El personal docente presenta diferentes tradiciones gastronómicas que se correspondan con el origen de algunas de las familias del alumnado, apoyándose en <a href="#">imágenes de la colección Hungry Planet</a>, que muestra los alimentos que consumen en una semana familias de más de 50 países.</p> <p><b>7.2. Presentación de investigación a realizar.</b></p> <p>Se le presenta al alumnado una ficha que deben llevar a su casa, para recoger al menos una receta de su tradición familiar, que cumpla con los criterios: mayoría de ingredientes de una temporada concreta (frío o calor) y encaje en el PH.</p> <p>Se explican 2 ejemplos, como el cuscús de la cuenca sur mediterránea, o la combinación de frijoles, arroz, verdura y carne, de Centroamérica.</p> <p><b>7.3. Selección de recetas para cata de familias (3ª sesión GastroLAB)</b></p> <p>Se propone al alumnado realizar un tercer taller de cocina en el que se invitará a sus familias a probar las recetas saludables y sostenibles cocinadas por el alumnado.</p> <p>El personal docente presenta varias recetas para meriendas y almuerzos saludables, complementarias a las vistas en las sesiones GastroLAB, que se</p>	<p>Grupo grande</p>	<p>Pantalla o pizarra digital. Ficha de receta Pizarra. Presentación (imágenes Hungry Planet).</p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- propone recetas para la 3ª sesión GastroLAB compatibles con los criterios de salud (PH) y temporada vistos previamente.</li> <li>- se muestra motivado en la propuesta y selección de recetas para la 3ª sesión.</li> </ul>

	<p>podrían preparar ese día, y pregunta al alumnado si quiere proponer alguna otra. El alumnado vota las recetas preferidas. Con los resultados de la votación, el personal docente diseñará un menú viable para realizar en el tercer taller. Las recetas resultantes de la investigación del alumnado con sus familias se presentarán en la parte final del tercer taller.</p>			
<p><b>T8 GastroLAB multicultural y cata con familias</b> 105 minutos Taller</p>	<p>8.1. <b>Se presenta al alumnado las recetas</b> a realizar, los ingredientes disponibles y los pasos a seguir apoyándose en la presentación. Se recuerdan las normas básicas de seguridad e higiene.</p> <p>8.2. <b>Fase de elaboración.</b> Se organiza al alumnado en diferentes grupos, y cada uno será responsable de una de las recetas. Cada grupo elaborará varias fuentes con su receta, que repartirán entre varias mesas centrales dispuestas para la fase de cata. También deberá rellenar una ficha con los criterios que cada receta sigue.</p> <p>Los ingredientes y tareas dependerán de las recetas elegidas.</p> <p>Limpieza de mesas, llevar los utensilios utilizados a la cocina o depositarlos en un carro.</p> <p>8.3. <b>Fase de cata</b> Se invita a las familias a la sala, y se distribuyen alrededor de las mesas centrales. Algunos alumnos y alumnas voluntarias explicarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los criterios de salud y sostenibilidad seguidos.</li> <li>• Cada una de las recetas elaboradas para la degustación.</li> </ul> <p>Las familias y alumnado degustan las elaboraciones. Para aquellas familias que no hayan podido asistir, sus hijos/as pueden retirarles prepararles una tartera para que lo coman en casa.</p> <p>8.4. <b>Recetas del mundo.</b> Los alumnos y alumnas que lo deseen explicarán al resto las recetas de la tradición gastronómica de sus familias recogidas en su ficha de investigación. Se puede preguntar si hay familias motivadas para elaborar dichas recetas y organizar otro día posterior de cata multicultural.</p> <p>8.5. Se organiza la <b>recogida colectiva final de la sala estableciendo equipos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirar menaje utilizado.</li> <li>• Fregar menaje.</li> <li>• Limpiar mesas.</li> </ul>	<p>Grupo grande - parejas - individual</p>	<p>Aula de cocina; comedor escolar o aula con pila. Se recomienda disponer mesas en 4 islas.</p> <p>Menaje. Alimentos. Pantalla o pizarra digital. Presentación. Mapa de la Comunidad de Madrid Pegatinas. Material de limpieza: bayetas, estropajos, detergente, cepillos y cogedores.</p>	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas.</li> <li>- muestra predisposición a probar nuevos alimentos y recetas saludables.</li> <li>- selecciona recetas familiares compatibles con los criterios de salud y sostenibilidad trabajados previamente.</li> <li>- nivel de satisfacción con la SA.</li> <li>- percibe la alimentación saludable y sostenible</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barrer suelos.</li> </ul>			como algo atractivo y asequible a su contexto.
--	--	--	--	--

### EVALUACIÓN

Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Observación sistemática</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Intercambios orales</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Producciones del alumnado</li> <li><input type="checkbox"/> Autoevaluación</li> <li><input type="checkbox"/> Coevaluación</li> <li><input type="checkbox"/> Evaluación colectiva</li> <li><input type="checkbox"/> Otro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Cuestionario (facilitado al final de la SA)               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prueba escrita</li> <li><input type="checkbox"/> Portfolio/archivo digital</li> </ul> </li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Asamblea y puesta en común</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Exposiciones (individual, seminario, etc.)               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Teatro / cine fórum</li> <li><input type="checkbox"/> Actividad competencial</li> <li><input type="checkbox"/> Debate</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Lista de cotejo (ver al final del documento)</li> <li><input type="checkbox"/> Rúbricas</li> <li><input type="checkbox"/> Escalas de valoración</li> <li><input type="checkbox"/> Semáforo de autoevaluación</li> <li><input type="checkbox"/> Diana de evaluación</li> <li><input type="checkbox"/> Otra</li> </ul>

### VINCULACIÓN CON PLANES PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO

Elevado potencial de vinculación de la SA con el trabajo en el huerto escolar (cultivo ecológico, importancia de la biodiversidad, alimentación de temporada, etc.); el servicio de comedor escolar y acuerdos de centro o ciclo relativos a los almuerzos del recreo.

Es probable que varios de los criterios de alimentación saludable y sostenible estén poco presentes en el servicio de comedor, en los almuerzos acordados (si los hay) o en los hábitos de muchas familias, y el alumnado nombre dichas contradicciones. En ese caso, la SA plantea una excelente oportunidad para que el alumnado realice propuestas de mejora.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Sesiones de huerto escolar; visitar una finca de producción agroecológica y/o un grupo de consumo; organizar un taller de meriendas saludables para familias, etc. Participación de familias voluntarias.

### MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Es fundamental para la atención a la diversidad detectar cuanto antes una necesidad de aprendizaje. Para ello, incluiremos momentos de revisión que puedan servir para detectar a aquellas personas que no estén incorporando los aprendizajes convenientemente. Suele ser habitual que estas personas acaben realizando la actividad (copiándola, por ejemplo), pero sin comprender del todo lo que están haciendo.

La idea es actuar, tanto la o el docente como entre iguales, inmediatamente después del momento de comprobación de los aprendizajes adquiridos para consolidar dichos aprendizajes y atajar las confusiones que hayan podido surgir a partir de esos momentos de comprobación de la comprensión.

Elaborar y compartir los criterios de éxito que permitan logros puntuales a cada persona, de forma que se construya la motivación y la autoeficacia percibida (autoconcepto). Es esencial que el éxito sea vivido como un logro colectivo, lo que garantizará una mejor cooperación en el futuro, y nuevas y mejores oportunidades de aprendizaje colaborativo.



en colaboración  
con:





## Anexo 1: Recetas

### **Tortilla hack (bocadillo con tortilla de trigo)**

#### **Elaboración**



#### **Ingredientes (para 25 alumnos/as)**

30 tortillas de trigo (al menos de 20 cm de diámetro)

1 docena de huevos

1 cuña de queso tierno o semicurado

Medio bote grande de garbanzos cocidos

2, 5 kg de verduras de temporada (al menos 5, Ejemplo: 0,75 kg tomate, 0,5 kg pepino; 0,5 kg zanahoria; 1 lechuga mediana; 1 colinabo; 1 cebolleta)

2 limones

1 bote de aceituna sin hueso

1 cucharada de tahini (opcional)

AOVE

Botes de especias: comino, orégano, tomillo, etc.

- Cocer los huevos y dejar enfriando en agua fría.
- Lavar todas las verduras. Ecurrir bien la lechuga. Pelar la zanahoria (si es ecológica, no hace falta), colinabo y cebolleta.
- Elegir el formato en el que se utilizará en el bocadillo cada hortaliza, y prepararlas: tomate en trozos, pepino en rodajas, zanahoria y colinabo rallados, cebolleta fina, lechuga en trozos, etc. Reservar medio colinabo y cortarlo en bastones pequeños para quien quiera probarlo.
- Ecurrir las aceitunas y cortalas en aros finos.
- Pelar y picar el huevo en trozos pequeños. Rallar el queso.
- Hacer el hummus: batir los garbanzos con un chorro de AOVE, tahini, zumo de limón, sal y comino en polvo.
- Sobre un plato suficientemente ancho, colocar la tortilla y cortar un radio (desde el centro al borde).
- Dividir imaginariamente la tortilla en 4 partes iguales desde el corte. En la 1ª, untar una capa de hummus. En la parte a continuación de la 1ª, elige otro ingrediente, por ejemplo, lechuga y huevo. Continúa hasta completar las 4 partes (tomate c. aceituna en la 3ª; pepino con cebolleta en la 4ª, dejando despejados los límites entre las partes. Añadir especias y limón a la carta. Los ingredientes elegidos deben respetar el PH.
- Para montar el bocata, dobla la 1ª parte (hummus) sobre la 2ª (lechuga), y sigue doblando sobre la 3ª y la 4ª. Puedes tostar el bocata resultante.

## Ensalada de legumbres



### Ingredientes (para 25 alumnos/as)

Medio bote grande de garbanzos cocidos. Otro medio de alubias

1 docena de huevos

400 g de caballa o atún en conserva

2, 5 kg de verduras y/o frutas de temporada (al menos 5, por ejemplo: 0,5 kg pepino, 0,5 kg pimiento, 0,5 kg zanahoria, 1 lechuga mediana, 2 remolachas, 1 cebolleta, 0,5 kg granada)

3 limones

1 bote de aceitunas sin hueso

2 botes pequeños de maíz cocido

300 g de pipas o frutos secos

AOVE, vinagre, sal

Botes de especias: comino, orégano, tomillo, etc.

### Elaboración

- Cocer los huevos y dejar enfriando en agua fría.
- Lavar todas las verduras. Escurrir bien la lechuga. Pelar la zanahoria (si es ecológica, no hace falta), remolachas y cebolleta.
- Elegir el formato en el que se utilizará en el bocadillo cada hortaliza, y prepararlas: pepino y pimiento en trozos, zanahoria y remolacha rallada, cebolleta fina, lechuga en trozos, granada en granos, etc.
- Escurrir las aceitunas y cortalas en aros finos. Escurrir el maíz.
- Pelar y picar el huevo en trozos pequeños.
- Escurrir el líquido de conserva del pescado y desmigalar.
- Escurrir y lavar al chorro la legumbre cocida.
- En un cuenco, echar los ingredientes elegidos para la ensalada. Aliñar y sazonar a la carta. Los ingredientes elegidos y proporciones deben respetar el PH, eligiendo al menos 3 verduras/fruta diferentes.



### **Ingredientes (para 25 alumnos/as)**

20 tortillas medianas de trigo  
20 lonchas de queso tipo sandwich  
Atún o caballa en aceite 400g  
Mahonesa 1 bote grande  
Aceitunas sin hueso 200g  
Maíz 250g

#### **HORTALIZAS:**

1 lechuga pequeña (de hoja ancha)  
Pepinos o pepinillos agrícolas 400g  
Zanahoria 500g  
Cebolleta 200g  
1 remolacha o 1 granada grande

#### **PARA DECORAR:**

Pimiento rojo 150g  
Tomate cherry 250g  
Hojas de hinojo  
Opcional: Albahaca (½ manojo)

Palillos, orégano, tomillo, etc.

#### **AJUSTES INVIERNO-PRIMAVERA:**

Cambiar tomate cherry por aceituna negra; y tiras de pimiento por hojas de hinojo/tiras de lombarda en juliana. Los ingredientes del relleno se pueden cambiar según disponibilidad.

## ***Rollito de mousse de atún***

### **Elaboración**

- Separar las hojas de lechuga, lavarlas bien y escurrir.
- Lavar los tomates/escurrir aceitunas. Reservar para que sequen.
- Abrir la lata de atún, retirar el aceite en un tarro para su reciclaje, y desmigalar.
- Picar muy finos los pepinillos Picar las aceitunas en arandelas.
- Picar fina la cebolleta (picadora). Cortar el pimiento rojo en tiras finas.
- Pelar/lavar las zanahorias y rallarlas.
- Desgranar las granadas y/o pelar y rallar la remolacha.
- **Mousse de atún:** mezclar en un cuenco 1 cucharada pequeña de atún aplastada, 1 de mahonesa, 2 de zanahoria rallada, 1 de pepinillo, 1 de maíz, 1 de remolacha, 1 de granada, etc.. Mezclar bien.
- **Montar rollito (ver video):**
  1. Colocar en un plato media tortilla de trigo.
  2. Cortar la loncha de queso en 2 triángulos iguales (de esquina a esquina). Colocarlo de forma que la esquina "ancha" sobresalga por la parte redondeada.
  3. Colocar una hoja de lechuga en el centro de la media tortilla, de manera que la parte más ancha de la hoja sobresalga por el centro del lado recto de la tortilla.
  3. Colocar en el centro del rollito 2 cucharadas grandes del relleno.
  4. Añadir un par de tiras finas de pimiento rojo y varias hojas (con tallo fino) de hinojo, que sobresalgan por el extremo opuesto al de la lechuga
  5. Enrollar la loncha sobre el relleno, doblando la hoja de lechuga de manera que haga una bolsita que impida que la mousse se salga por ese extremo.
  6. Pinchar con un palillo para que el rollito se mantenga cerrado, atravesando una arandela de aceituna y un tomate cherry.

## ***Brocheta de frutas***



### **Ingredientes (para 25 alumnos/as)**

3,5 kg de fruta de temporada (4 o más variedades de diferentes colores)

Ej. noviembre: plátano, manzana, naranja, kiwi, uvas.

Palillos para pinchos

### **Elaboración**

- Pelar y cortar en trozos de unos 2 cm las frutas. Si son ecológicas, basta con lavar las manzanas y uvas.
- Montar en pinchos las brochetas con 6 o más trozos, combinando colores, buscando diferentes patrones, etc.

## ***Batido de frutas***



### **Ingredientes (para 25 alumnos/as)**

4 kg de fruta de temporada madura (recomendable que 2 kg sean de frutas muy dulces, como plátano, pera, caqui...; para lograr mezclas dulces sin azúcar añadida)

Ej. noviembre: plátano, manzana, naranja, pera, mango.

2 l de leche entera

### **Elaboración**

- Pelar y cortar en trozos grandes las frutas. Si son ecológicas, no es necesario pelar (pero sí lavar) las de piel fina.
- Elegir las frutas según preferencias, mezclar con la leche y batir.

## PLANTILLA DE EVALUACIÓN

Técnica	Indicador de evaluación	100%	75%	50%	25%	0%	Observaciones
<b>T1 Alimentos ultraprocesados</b>	El alumnado interpreta adecuadamente la información nutricional de cada tarjeta.						
	El alumnado aplica adecuadamente el “semáforo nutricional” a cada alimento						
	El alumnado clasifica adecuadamente otros alimentos diferentes a los de las tarjetas, siguiendo las categorías del semáforo.						
<b>T2: De campesin@s...</b>	El alumnado conoce características básicas de la agricultura ecológica.						
	El alumnado identifica algunos de sus beneficios ambientales						
<b>T3: ....a Superchefs ecológic@s!</b>	El alumnado asocia la preparación de alimentos a los trabajos (productivos y reproductivos) que realizan los hombres (además de las mujeres)						
	El alumnado muestra motivación en la elaboración del sombrero						
<b>T4. GastroLAB 1ª sesión</b>	El alumnado conoce los grupos de alimentos (y proporciones) que constituyen una comida saludable, y los sigue al elaborarse su bocadillo.						
	El alumnado procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas.						
	El alumnado muestra predisposición a probar alimentos saludables desconocidos.						
	El alumnado muestra motivación en las diferentes fases de la sesión, incluyendo la recogida.						
<b>T5. Alimentos de temporada</b>	El alumnado identifica la temporada de consumo de algunos alimentos vegetales.						
	El alumnado conoce algunos impactos negativos del consumo de alimentos importados o producidos en invernaderos industriales.						
	El alumnado es capaz de nombrar algunos beneficios del consumo de temporada.						

<b>T6 GastroLAB 2ª sesión</b>	El alumnado sigue las pautas del PH al elaborarse su ensalada.						
	El alumnado procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas.						
	El alumnado muestra predisposición a probar alimentos saludables desconocidos.						
	El alumnado conoce algunos alimentos locales y los beneficios del consumo de proximidad.						
	El alumnado muestra motivación en las diferentes fases de la sesión, incluyendo la recogida.						
<b>T7* Investigación sobre recetas multiculturales saludables y sostenibles</b>	El alumnado propone y selecciona recetas para la 3ª sesión GastroLAB compatibles con los criterios de salud (PH) y temporada vistos previamente.						
	El alumnado se muestra motivado en la propuesta y selección de recetas para la 3ª sesión.						
<b>T8 * GastroLAB multicultural y cata con familias</b>	El alumnado sigue las pautas del PH al elaborarse su ensalada.						
	El alumnado procesa los alimentos siguiendo las indicaciones de seguridad e higiene facilitadas.						
	El alumnado muestra predisposición a probar alimentos saludables desconocidos.						
	El alumnado muestra motivación en las diferentes fases de la sesión, incluyendo la recogida.						
	El alumnado percibe la alimentación saludable y sostenible como algo atractivo y asequible a su contexto.						

La evaluación realizada por el personal docente se complementará con un cuestionario en papel que se facilitará a cada alumna/o.