

PROYECTO: " DESAYUNO SALUDABLE "

I.E.S. Matarraña



DESCRIPCIÓN GENERAL:

El desayuno saludable es una forma de terminar la unidad didáctica dedicada a "Dietética y nutrición" de 3º de ESO de manera práctica.

Los alumnos de tercero degustan un desayuno saludable realizado por los alumnos de hostelería y presentado como un "show cooking".

En dicho *show cooking*, los futuros cocineros realizan en vivo algunas propuestas de desayuno saludable como leches vegetales y batidos.

Los alumnos de 3º de ESO, observan el proceso, preguntan y degustan.

Por otro lado, desde el Departamento de biología se hace una charla sobre nutrición práctica y aplicada, para los alumnos de hostelería.

Este curso se han mantenido todos los protocolos COVID en la realización de dicha actividad.

ASIGNATURAS PARTICIPANTES

- Biología y Geología 3º ESO
- Módulos del ciclo formativo de cocina

IDIOMAS: Castellano

CURSO: 3º de ESO y 1º CFGM

OBJETIVOS

- 1.- Contribuir a que los alumnos conozcan y entiendan los beneficios de la alimentación saludable
- 2.- Fomentar el desayuno entre los alumnos y dar alternativas sanas a los tradicionales cereales azucarados y galletas.
- 3.- Que los alumnos aprendan a cocinar y preparar su propio desayuno
- 4.- Conocer cuestiones prácticas sobre nutrición (conocimiento de las principales biomoléculas y en que alimentos se encuentran así como sus funciones en el organismo y su importancia biológica.)

4.- Realizar un proceso culinario en directo y explicarlo.

5.- Fomentar la interdisciplinariedad entre departamentos y el intercambio de recursos.

PROCESO DE TRABAJO

- Organización de la actividad por parte de los Departamentos implicados.
- Trabajo de la unidad didáctica de "Dietética y Nutrición" con los alumnos de 3º de ESO insistiendo en la importancia del desayuno.
- Preparación y realización del "show cooking".
- Degustación
- Charla informativo-divulgativa para los alumnos de Hostelería sobre nutrición práctica y aplicada.

PRODUCTO FINAL

Show cooking con desayuno

Charla sobre nutrición