

UNIDADE DIDÁCTICA
EDUCACIÓN
PRIMARIA



As conservas do mar son a mellor compañía para o teu bocata!



ÍNDICE

1. OBXECTIVOS	04
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	04
3. CONTIDOS CURRICULARES	06
4. CONTIDOS	07
5. FAI CLIC AO TEU BOCATA - “CÓMIC”	08
6. FICHAS TÉCNICAS	14
ACTIVIDADE 1. GÚSTANVOS AS CONSERVAS?	18
ACTIVIDADE 2. A ETIQUETA INFORMA	19
ACTIVIDADE 3. UNHA DIETA CHEA DE ENERXÍA	20
ACTIVIDADE 4. ETIQUETANDO	21
ACTIVIDADE 5. <i>COLLAGERRRR!</i>	22
ACTIVIDADE 6. HAI QUE CON TALO!	23





Nesta unidade didáctica prestarémoslles atención a uns alimentos fundamentais nas dietas, os produtos do mar, para fomentar o seu consumo como produto en conserva. Os produtos do mar son uns alimentos ricos en proteínas, materia graxa, vitaminas e sales minerais e constitúen un dos máis importantes recursos alimenticios. As conservas de produtos do mar engádenlles a estes beneficios moitos valores nutritivos, que fan recomendable a introdución destes produtos como alimentos habituais nas dietas dos máis pequenos.

As conservas son unha forma sa e cómoda de gozar dos produtos do mar; podemos saborealos sempre que nos apeteza, en calquera momento e en calquera lugar, en bocata no recreo, en ensalada no xantar, en torti-lla para levar de excursión...

As opcións son moitas grazas á variedade de presentacións, preparacións e tipos de conservas de produtos do mar que podemos atopar no mercado.



Con esta unidade didáctica queremos achegarlles aos/ás alumnos/as toda esta información e ampliarlles os seus coñecementos acerca dos produtos do mar, acerca das conservas e acerca de todas as posibilidades que estas ofrecen tanto no ámbito alimenticio coma didáctico e lúdico.

Esta área contribúe ao desenvolvemento persoal e social do/a alumno/a, e neste sentido cremos que a adquisición duns correctos hábitos alimentarios resulta imprescindible para este desenvolvemento. De feito un dos obxectivos que se recollen no primeiro bloque de contidos desta área é comportarse de acordo cos hábitos de saúde e coidado que derivan do coñecemento do corpo humano, e mostrar unha actitude de aceptación e de respecto polas diferenzas individuais.





1. OBXECTIVOS

- Potenciar o consumo de produtos do mar en conserva entre os nenos e nenas.
- Espertar o interese polo medio mariño e as súas especies.
- Coñecer a procedencia dos produtos do mar en conserva e a súa clasificación.
- Coñecer a transformación dunha materia prima nun alimento elaborado.
- Coñecer os beneficios das conservas de produtos do mar.
- Adquirir hábitos de alimentación axeitados.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.



Hábitos de alimentación e hixiene.
Orixe e manipulación dos alimentos (produtos do mar en conserva).
Propiedades alimenticias dos produtos do mar en conserva.
Vocabulario básico das distintas especies de produtos do mar en conserva.
Coidado persoal na relación coa alimentación e hixiene.
Fomento do consumo de produtos do mar.

Competencia social e cidadá.

O consumo de peixe como fonte de saúde, e como recurso económico e social.





Competencia en comunicación lingüística

Comprensión lectora e expresión escrita.



Autonomía e iniciativa persoal.

Valoración da importancia de coidar a nosa saúde.
Adopción de hábitos de hixiene antes, durante e tras o xantar.
Actitude positiva e aberta a novos sabores.



Competencia para aprender a aprender

Adquisición de hábitos alimentarios.
Identificación das distintas especies mariñas.
Identificación e clasificación dos diferentes tipos de conservas.
Recoñecemento das necesidades dunha alimentación saudable.

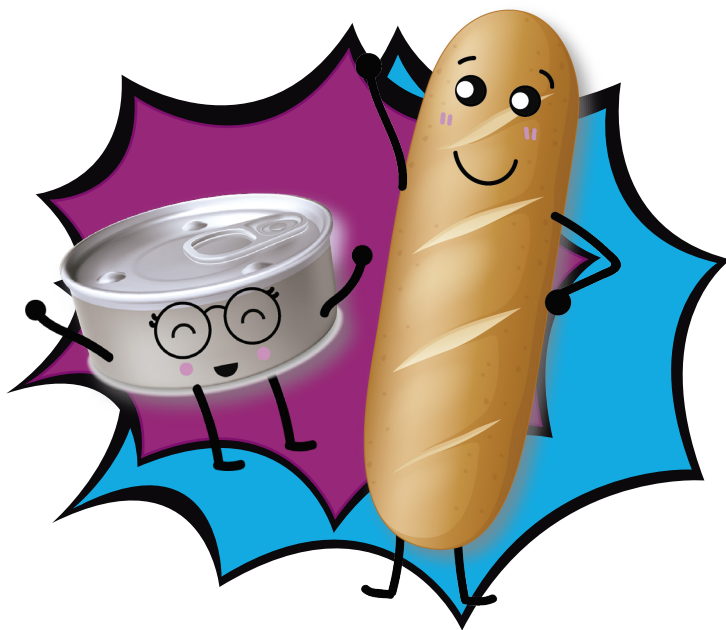




3. CONTIDOS CURRICULARES

A finalidade da Educación Primaria é facilitarlles aos alumnos e ás alumnas as aprendizaxes da expresión e da comprensión oral, a lectura, a escritura, o cálculo, a adquisición de nocións básicas da cultura, os hábitos de convivencia, de estudo e de traballo, o sentido artístico, a creatividade e a afectividade, co fin de garantir unha formación integral que contribúa ao pleno desenvolvemento da súa personalidade.

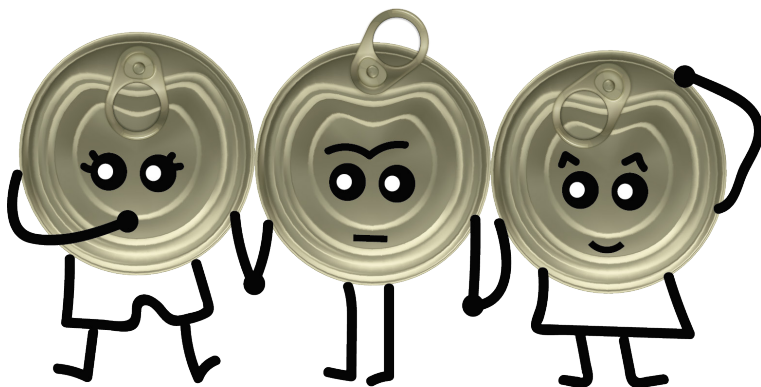
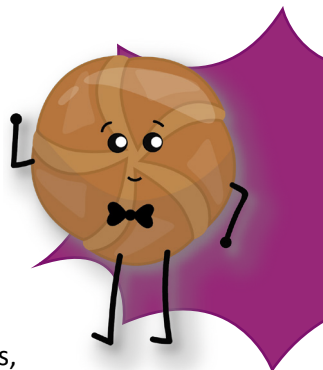
Aínda que os contidos da unidade didáctica se poden tratar desde un punto de vista das diferentes áreas de coñecemento, recollemos a continuación aqueles relacionados coa área de coñecemento do medio natural, social e cultural por ser a área de maior implicación e máis directamente relacionada.





4. CONTIDOS

- Hixiene e saúde.
- Análise e identificación dunha dieta equilibrada.
- Proceso de produción-distribución-consumo.
- Elaboración de obxectos con material de refugallo.
- Redución do consumo de recursos e residuos, reutilización de materiais.
- Relacións co contorno. Coñecemento do medio mariño e as súas especies.
- Lectura e interpretación de etiquetas de alimentación.
- Expresión artística a partir do medio mariño, debuxos, cor, pintura, collage...
- Coñecemento e aceptación do propio corpo, xogos e actividades cooperativas, exposicións, debates...





5. FAI CLIC AO TEU BOCATA - CÓMIC



A CIENTÍFICA ESPECIALIZADA EN BIOLOXÍA MARIÑA

Personaxe de xénero feminino, que investiga as propiedades nutricionais dos produtos do mar en conserva, e que tras descubrir importantes melloras no noso organismo a través do seu consumo regular en diferentes pratos de coíña, quere seguir investigando ditas melloras e dar a coñecer estas entre a poboación, especialmente entre os cativos e adolescentes.





ROI

O CIENTÍFICO ESPECIALIZADO EN QUÍMICA

Personaxe de xénero masculino, que investiga sobre o proceso da conserva, os tipos de recipientes, os alimentos que axudan a preservar o produto, a súa data de caducidade... Roi está convencido de que os produtos do mar envasados en conserva poden chegar moi lonxe, tan lonxe que ata conseguiu que chegaran ata o planeta do cómic.



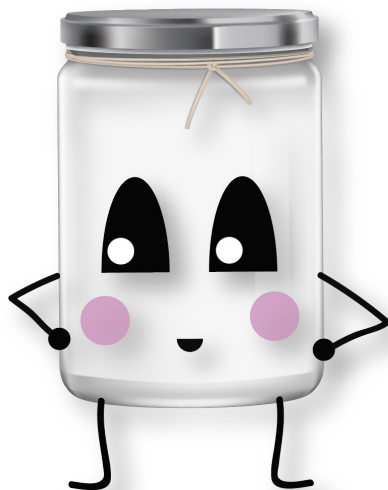


LATA E A SÚA FAMILIA

É unha das nosas protagonistas, experta en novas tecnoloxías, que a través dun simple “CLIC” do seu rato, e xunto con **BOTE** e as súas fillas en común, as **TRILATAS**, viaxan ata o mundo virtual do cómic. Alí coñecen a PAN, coprotagonista do programa.

Lata e a súa familia son as encargadas de descubrirlle a Pan e a os seus irmáns o mundo do mar e, por ende, dos bocatas.

LATA, bote e as Trilatas representan o conxunto de produtos mariños en conserva, ampliando os métodos de envasado e humanizando estes obxectos tan característicos do eido, promovendo a súa integración como facilitadores de información relevante da parte divulgativa do programa.



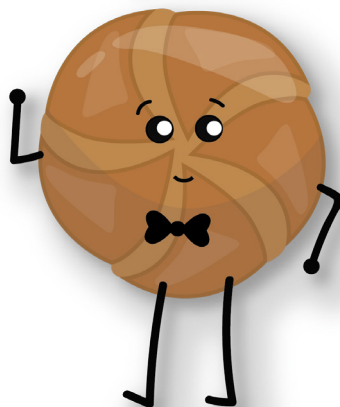
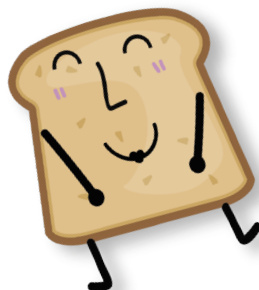
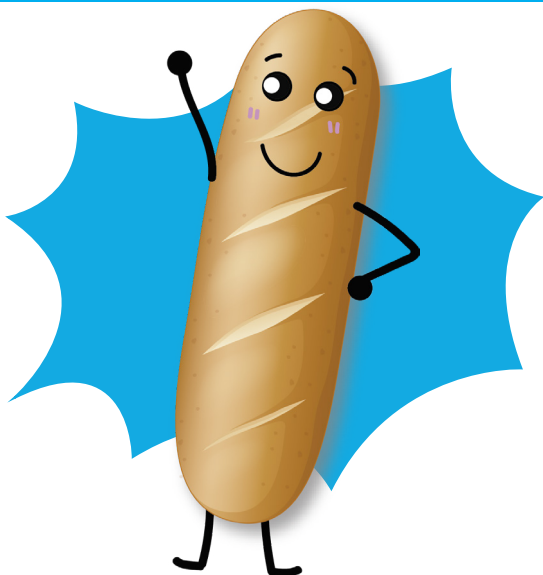


PAN E A SÚA FAMILIA

PAN é o outro protagonista do programa. El e os seus irmáns, **MILLO e MOLDE**, viven no mundo virtual do cómic, e alí son felices, ata que aparecen LATA e a súa familia, e descubren que hai todo un mundo, o mariño, que descoñecen completamente.

Descobren tamén que son unha peza importantísima dunha comida famosa no mundo real... os bocatas! Grazas á explicación de LATA e facendo xuntos un “CLIC” poden crear os máis deliciosos e apetecibles bocatas.

PAN, Millo e Molde representan o conxunto de produtos do mundo panadeiro, ampliando a variedade de panes cos que poder facer bocatas. A humanización destes personaxes, facéndoo descoñecedores da temática principal (as conservas), e caracterizándoo como receptores de dita información, facilita a parte divulgativa do programa.



CÓMIC "FAI CLIC AO TEU BOCATA"... PAN E LATA SE COÑECEN!

Se queres viaxar ao delicioso planeta do cómic, fai "clic" aquí...

Que habereá máis bo que as conservas... alá vou!



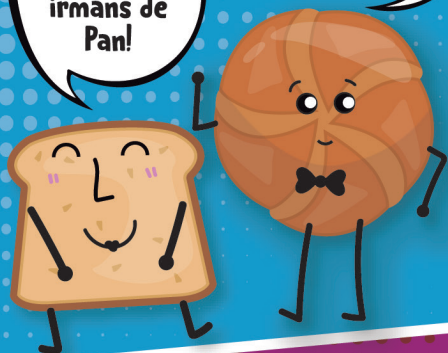
Onde estou, menuda viaxe!

Benvida ao Planeta do cómic! Eu son Pan!



E nos somos **Millo e Molde**, irmáns de Pan!

E ti, de quen ves sendo?



Non coñecesdes as **conservas do mar**? Na Terra facemos uns bocatas boísimos grazas a vós!

Non temos mar... e que é un bocata?



Para facer os mellores bocatas, só precisamos xuntar unha conserva e un pan e dicir...

fai clic ao teu bocata



Pan e Lata crearon un bocadillo de conserva de atún!

clic

Lata conéctase coa Terra para traer á súa familia grazas as novas tecnoloxías!

Imos a enviar máis conservas ao voso Planeta do cómic para que probedes novos bocadillos!

Estos son os meus amigos os científicos!

Son Bote, mozo de Lata!

Somos as Trilatas, fillas de Lata!

fai clic co teu bocata

Temos que traer máis conservas e facer os mellores bocadillos!

Os científicos **Mar e Roi**, cos nenos e nenas da Terra nos axudarán...

...a facer "clic" ao teu bocata!

clic

CONTINUARÁ



6. FICHAS TÉCNICAS

**Anchoas en
aceite de
oliva 100g**



Calorias	253 kcal
Graxa	15,20 g
Colesterol	70,60 mg
Sodio	3,93 mg
Carboidratos	0,37 g
Fibra	0 g
Azucres	0,37 g
Proteínas	28,620 g
Vitamina A	67,40 ug
Vitamina B12	3,40 ug
Ferro	4,20 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	273 mg
Vitamina B3	9,13 mg



Calorias 99,40 kcal
Graxa 0,60 g
Colesterol 51 mg
Sodio 320 mg
Carboidratos 0 g
Fibra 0 g
Azucres 0 g
Proteínas 23,50 g

Vitamina A 60 ug
Vitamina B12 4 ug
Ferro 1 mg

Vitamina C 0 mg
Calcio 28 mg
Vitamina B3 18,78 mg

**Atún ao
natural
100g**





Mexillóns ao natural 100g



Calorias	82,10 kcal
Graxa	2,90 g
Colesterol	100 mg
Sodio	296 mg
Carboidratos	2 g
Fibra	0 g
Azucres	2 g
Proteínas	12 g

Vitamina A	53,10 ug
Vitamina B12	7,70 ug
Ferro	4,50 mg

Vitamina C	0 mg
Calcio	80 mg
Vitamina B3	3 mg

Calorias	48 kcal
Graxa	9,5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	3,52 mg
Carboidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucres	0 g
Proteínas	90,5 g

Vitamina A	250 ug
Vitamina B12	0 ug
Ferro	124 mg

Vitamina C	0 mg
Calcio	128 mg
Vitamina B3	4,1 mg

Berberechos ao natural 100g





**Cabala en
aceite de
oliva
100g**



Calorías	217 kcal
Graxa	13,80 g
Colesterol	66,90 mg
Sodio	382 mg
Carbohidratos	0,60 g
Fibra	0 g
Azucres	0,60 g
Proteínas	22,50 g

Vitamina A	125 ug
Vitamina B12	9,80 ug
Ferro	1,01 mg

Vitamina C	0,09 mg
Calcio	17,20 mg
Vitamina B3	17,10 mg



**Calamares
en salsa
americana
100g**



Calorías	195 kcal
Graxa	15,20 g
Colesterol	169,60 mg
Sodio	110 mg
Carbohidratos	1,50 g
Fibra	0 g
Azucres	1,50 g
Proteínas	13,12 g

Vitamina A	302,10 ug
Vitamina B12	1,30 ug
Ferro	0,85 mg

Vitamina C	0 mg
Calcio	45,53 mg
Vitamina B3	7 mg



**Atún en
aceite
de oliva
100g**



Calorias	208 kcal
Graxa	12,10 g
Colesterol	39,80 mg
Sodio	291 mg
Carboidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucres	0 g
Proteínas	24,80 g
Vitamina A	62,20 ug
Vitamina B12	5 ug
Ferro	1,20 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	27,70 mg
Vitamina B3	18,20 mg



Calorias	218 kcal
Graxa	13,60 g
Colesterol	65 mg
Sodio	366 mg
Carboidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucres	0 g
Proteínas	23,93 g

Vitamina A	49 ug
Vitamina B12	29,60 ug
Ferro	2,90 mg

Vitamina C	0 mg
Calcio	314 mg
Vitamina B3	12,57 mg

**Sardinas
en aceite
de oliva
100g**





ACTIVIDADE 1. GÚSTANVOS AS CONSERVAS?

Tras facer o noso obradoiro de “Fai Clic ao teu Bocata”, iniciárase unha charla debate:

1. Gústanvos as conservas de produtos do mar?
2. Cales coñecedes? Fagamos unha listaxe.
3. Comedes conservas de produtos do mar nas vosas casas?
4. Cando? De que forma? Cales?
5. Algunha vez fixestes nas vosas casas algún dos bocatas propostos no folleto informativo, ou no obradoiro de PAN e LATA?
6. Cal? Os que non o fixestes, por que?

Apuntáranse tódolos datos nunha pizarra ou nun medio escollido polo/a docente para ver os resultados dunha forma xeral e poder tratar o tema.



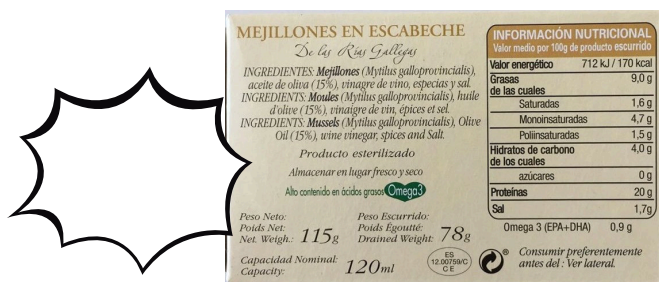


ACTIVIDADE 2. A ETIQUETA INFORMA

Pedirémoslles a todos/as os/as/ nenos/as que recollan nos seus fogares varios exemplos de etiquetas de conservas de produtos do mar. Esas etiquetas servirannos como material para traballar. Primeiro ensinaremos a ler as etiquetas e a entender a información que nelas aparece e a importancia que estas teñen:

- **DENOMINACIÓN**, exemplo: Atún claro ao natural.
- **CAPACIDADE NOMINAL**, peso neto, peso neto escorrido.
- **INGREDIENTES**: exemplo: Atún claro, auga e sal.
- **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**: Valores enerxéticos, valores medios, cantidade diaria recomendada...
- **DATA DE CADUCIDADE**.
- **CONSERVACIÓN E MODO DE EMPREGO**: frigorífico, lugar seco...

Unha vez que saibamos ler os datos, pedirémoslle as alumnas e alumnos que poñan en práctica os coñecementos recentemente adquiridos:



Exemplo:

Etiquetas de mexillón: cal é o peso desta conserva? Cal é a súa data de caducidade? Cal é o seu valor enerxético en proteínas? Como se conserva? O/a docente, poderá aproveitar para facer un panel coas distintas especies en conserva e facer unha táboa comparativa con eses valores e datos recollidos polos/as alumnos/as.



ACTIVIDADE 3. UNHA DIETA CHEA DE ENERXÍA!

Seleccionaremos 4 ou 5 etiquetas de distintas especies e apuntaremos o valor enerxético destas.

Compararemos ese valor co de produtos alimenticios básicos coma leite, pan, hortalizas, carne...

Dividiremos á clase en grupos de catro ou seis compoñentes. Cada un deles deberá elaborar un menú para unha comida e que incorpore como mínimo un tipo do mar en conserva, e deberá calcular de forma aproximada o valor enerxético de dito menú.

Unha vez rematado pódese ver a viabilidade de ditos menús e facer un libreto de menú restaurante coas distintas ideas.





ACTIVIDADE 4. ETIQUETANDO

Agora que xa vimos distintas etiquetas, as entendemos e sabemos cal é a información que debe aparecer, explicámoslle ao alumnado a importancia da aparencia dos produtos para que o alumno e a alumna se fixen neles e os seleccionen entre todas as ofertas que se atopan nas cadeas de distribución.

Deseñamos as nosas propias etiquetas, e pensamos como nos gustaría que fose, co obxectivo de que outros/as nenos/as da mesma idade se fixen nela no supermercado.



Dividimos á clase novamente en grupos de 4 ou 6 alumnos/as e cada grupo debe elixir unha especie de peixe en conserva e deseñar a etiqueta sen fixarse en como son en realidade.

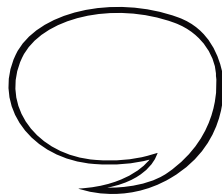
Logo faremos unha exposición onde ensinarán as súas etiquetas, e explicarán por que as deseñaron así.

Unha vez expostas pódese ver entre todos maneiras de melloralas, facelas mais atractivas, completas etc.



ACTIVIDADE 5. COLLAGERRR

(Reciclar, Reutilizar e Reducir)



Explicarémolle ao alumnado a importancia de separar e reciclar os residuos que se xeran nos seus fogares, como debemos facer a separación e onde debemos depositalos:

Colector azul. Papel e cartón.

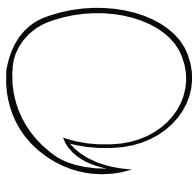
Colector amarelo. Residuos inorgánicos, latas plásticos...

Colector verde cadrado. Restos orgánicos.

Colector verde redondo. Vidros.

Colector laranxa. Aceites.

Puntos limpos. Recollida de residuos especiais.



Explicaremos que no caso das conservas debemos separar: o continente (lata ou vidro) o contido (residuo orgánico) e a etiqueta ou paquete (papel, cartón ou plástico).

Xa vista a reciclaxe imos a facer unha actividade de reutilización, onde usaremos diferentes materias de refugallo, coas nosas etiquetas de base, para facer unha colaxe.

Dividirase á clase en pequenos grupos, cada un deles terá que escoller unha especie mariña que se poida consumir en conserva e deberá representala nunha colaxe co material de refugallo e as etiquetas dos traballos anteriores.

As colaxes resultantes pódense poñer para decorar os corredores do centro previa autorización do mesmo.



ACTIVIDADE 6. HAI QUE CONTALO!

Hai que comer máis conservas! E hai que contalo!

Divídese á clase en grupos. Cada un deles debe pensar unha campaña de publicidade en forma de cartel para convencer as súas familias e amigos, así como ao resto do centro escolar, dos moitos beneficios de comer conservas de peixes e mariscos.

En cada cartel debe haber, polo menos:

Unha frase - lema que anime ao consumo das conservas

Un debuxo alusivo.

Unha lista de tres razóns polas que convén comer peixe e mariscos en conserva.

Os nomes dos autores da campaña.

Logo, estes carteis pódense fotocopiar e colgar coa autorización do centro polos corredores do mesmo.



