

 <p>COLEGIO SAN AGUSTÍN ZARAGOZA</p>	<p>ACCIONES DESDE BIOLOGÍA 3º ESO BÚSQUEDA DEL TESORO DIETA SALUDABLE</p>	CURSO 2019/20
		<p>PROYECTO GENERAL ECOLOGÍA INTEGRAL</p>

JUSTIFICACIÓN

Reconocer la importancia de una dieta adecuada en el cuidado de uno mismo y conocer las características de una dieta saludable

DESCRIPCIÓN

En 3º ESO, las profesoras de biología estamos intentando estudiar el tema de la dieta a través de un proyecto anual. En el primer trimestre les hemos preparado una especie de "búsqueda del tesoro", haciéndoles ver que una dieta adecuada es como un tesoro, porque es una forma de cuidar nuestro organismo. Les hemos preparado una serie de ejercicios con los que van estudiando las necesidades nutricionales de los humanos y las características de los distintos alimentos. Con los ejercicios que van resolviendo bien van consiguiendo trocitos de un "mapa" (una pirámide de los alimentos) con el que podrán elaborar una dieta adecuada. En el segundo trimestre les dejamos más libertad, para que cada uno trabaje la parte que más le guste: dietas veganas ¿son saludables o no?, dietas de deportistas ¿tienen que ser diferentes a las normales? ¿en qué? , dietas milagrosas para perder peso ¿qué peligros tienen?..... Además podrán elegir el formato en el que quieran presentarlo: póster, tríptico, power point, canción....

ACCIONES/ACTIVIDADES

- Estudio de las necesidades nutricionales de los humanos
- Estudio de las características de los principales tipos de alimentos
- Elaboración de una dieta saludable
- Estudio de una dieta concreta (vegana, de adelgazamiento...) y sus repercusiones sobre el organismo. Planificación del estudio, investigación y presentación.

RESPONSABLES DE LAS ACCIONES/ACTIVIDADES

María Rodríguez y Sonia Sánchez