

Actividad del programa nº: 1.

3º ESO

Propuesta educativa: Trabajo en el aula hora de tutoría.

Nombre de la actividad: Fuentes de Calcio

Organizador: Programa de salud

Cursos a los que se dirige: 3º ESO



Información y Objetivos

La presente información que se da a los tutores/as es una propuesta abierta, y por tanto sujeta a opinión y modificación, a través de la cual se busca concienciar a nuestros alumnos sobre la importancia de incluir el calcio en nuestra dieta.

Esta ficha toma la idea de una campaña del Ministerio de Agricultura que hemos adaptado para desarrollar un tarea que además de informar y concienciar implique un trabajo interdisciplinar y competencial. Como verás la dosis de reflexión desde la matemática es alta.

Cualquier cambio o propuesta puedes hacerla llegar al coordinador del Programa de Salud.



DESARROLLO

Se desarrollará la ficha 1.

ORGANIZACIÓN

LUGAR DESARROLLO: aula.

HORARIOS ESTIMADOS: 1 hora de tutoría

PAUTAS PARA EL PROFESORADO A LA FICHA 1

Fuentes de Calcio. PAUTAS PARA EL PROFESORADO

Lectura comprensiva de la primera lectura y respuesta a las preguntas:

En ello podemos ver como ciertos productos tienen latísimas dosis de calcio

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Hay alguno de esos productos, que no sean lácteos, que consumas habitualmente? ¿Qué cantidad diaria puedes consumir, de media?

respuesta personal de cada alumno/a

Elabora tu dosis de calcio: TZATZIKI SALUDABLE (Receta)

Explicar la receta, su fácil acceso y su conveniencia por la inclusión a nivel de calcio pero también de verduras. Un alimento saludable que no suele ser habitual en la dieta de los jóvenes.

A criterio de los tutores puede hacerse un “seguimiento” si el alumno/a lleva a cabo la receta en clases sucesivas, dedicando un poco de tiempo a explicarla, etc.

Soluciones a las cuestiones:

1. ¿Qué ingredientes de los utilizados tiene importantes dosis de calcio? Pon entre paréntesis al lado del ingrediente su dosis en mg por 100 g.

Yogur (145 mg)
Queso manchego fresco (470 mg)
Zanahoria (44 mg)

2. ¿Puedes calcular, en base a los ingredientes utilizados, los mg. de Calcio consumidos con todo el producto?

Yogur (362'5 mg) + Queso manchego fresco (285 mg) + Zanahoria (264 mg) = 911'5

3. ¿Sabrías decir que porcentaje de calcio has consumido respecto a las recomendaciones dietéticas diarias?

Teniendo en cuenta que es el total del producto se han consumido aproximadamente el 70'11% de las recomendaciones. Basta ver cada uno (reflexionemos sobre ello) en cuántas raciones lo toma.

Pero como elemento de reflexión y producto recomendable está muy bien.

4. ¿Puedes añadir algún alimento al Tzatziki para que, sin que pierda su esencia, aportes un alimento de tu gusto y rico en Calcio?

Respuesta libre personal

5. ¿Qué cantidad de Calcio tiene ese alimento por 100 g?

Respuesta libre personal en base a la anterior