

TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES

JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023

CONTEXT

El model AdF promou l'ús de metodologies actives i el treball competencial amb el recolzament de les tecnologies digitals en espais flexibles.

Es proposa la creació de tasques que possibiliten el coneixement de l'aula, els espais, el mobiliari i els recursos tecnològics que la formen.

La dinàmica està pensada per a l'alumnat de l'últim cicle de primària o el primer cicle de secundària adaptant les tasques que es presenten.

OBJECTIU DE LA DINÀMICA

1. Descobrir l'Aula Transformadora com un espai flexible on emprar metodologies actives amb el recolzament d'eines tecnològiques i digitals en el processos d'ensenyament-aprenentatge respectant els principis d'accessibilitat.

2. Desenvolupar una situació d'aprenentatge senzilla on l'alumnat mobilitzi els sabers bàsics per fer recerca d'informació, anàlisi, resolució, reflexió crítica dels resultats obtinguts i finalment realitzar una presentació.

3. Avaluar la visita de l'AdF.

Pel que fa a la situació d'aprenentatge proposada els objectius són els següents:




- a) Conèixer la quantitat d'ingesta diària de sucre que recomana la OMS
- a) Analitzar la quantitat de sucre que es menja amb alguns tipus d'aliments
- b) Reflexionar sobre els hàbits alimentaris
- c) Prendre decisions sobre alimentació saludable
- d) Compartir els resultats amb les companyes i companys i fer una reflexió crítica

DURACIÓ

45 minuts.


TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES
JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023

EXPLICACIÓ DE LA DINÀMICA

	
Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Recolzar la exploració i experimentació amb anàlisi i comprensió de la problemàtica a resoldre.</p>	<p><i>És important haver treballat amb l'alumnat sobre alimentació saludable.</i> <i>Es faran agrupacions de 3/4/5 alumnes per començar a treballar.</i> <i>Es presenta en la PDI a l'alumnat un primer document sobre menjar de manera sana, equilibrada i esport del Ministeri de Sanitat.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">5'</p>
	
Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Debatre sobre el procediment a seguir i els resultats que s'esperen trobar.</p>	<p><i>Cada grup disposa de diversos aliments que porten sovint com esmorzar a l'escola o a l'institut.</i></p> <p><i>S'analitza i discuteix la informació que apareix a l'embolcall del producte i se'ls demana que analitzin la quantitat de sucre que porta el producte escollit.</i></p> <p><i>L'alumnat haurà de debatre quin és el procediment que haurà d'utilitzar per resoldre la situació plantejada i com ha de presentar els resultats que s'obtindran.</i></p> <p style="text-align: right;">5'</p>

TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES
JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023






Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Investigar i explorar diferents procediments per donar resposta a la problemàtica plantejada així com estudis, treballs i informacions a la xarxa.</p>	<p><i>Es pot dirigir a l'alumnat per començar a investigar amb les preguntes següents:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quantes Kcal necessita a diari una persona adulta?</i> • <i>Quina quantitat de sucre diari es recomanada des de la OMS?</i> • <i>Quantes d'aquestes Kcal ens les deu proporcionar el sucre?</i> • <i>Quantes Kcal proporciona 1 g. de sucre?</i> <p><i>Per fer els càlculs poden fer ús de de la calculadora de la tauleta digital/telèfon mòbil o de la pròpia calculadora física de la qual es disposa.</i></p> <p><i>Què diuen els diferents organismes sobre el consum de sucre diari ? Pots trobar la informació al següent enllaç:</i></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>És important fer un registre pas a pas del procediment de càlcul i dels resultats que s'obtenen.</i></p> <p align="right">10'</p>



Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Desenvolupar un procediment de resolució i planificar la manera de donar resposta a la problemàtica suscitada.</p>	<p><i>L'alumnat, a partir de la informació recollida analitza què està passant amb els productes que té, fa una reflexió i acorda una alternativa alimentària més saludable.</i></p> <p><i>Hauran de dissenyar una estratègia per presentar els resultats obtinguts.</i></p> <p align="right">5'</p>

**TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES
JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023**

	
Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Fomentar la col·laboració i la creativitat entre l'alumnat o cadascú aporta les seues fortaleeses.</p>	<p>Es pot recomanar la web https://www.sinazucar.org i així contrastar els resultats i descobrir possibilitats a l'hora de presentar els resultats.</p> <div align="center">  </div> <p>És important que en la creació de la presentació apareguen les justificacions, els procediments duts a terme en els resultats obtinguts i una alternativa alimentària saludable. També podem afegir tres hàbits saludables (opcional). 10'</p>
	
Objectiu de l'espai	Dinàmica
<p>Contribuir amb la difusió la millora en la representació, la comunicació i l'ús d'eines tecnològiques i digitals.</p>	<p>Els equips s'organitzen per presentar les conclusions a la resta del grup a través dels treballs preparats (presentacions amb CANVA, vídeo presentacions, murals, etc.). 10'</p>

TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023

Proposta de resolució:

- **Quantes Kcal necessita a diari una persona adulta ?**

<https://estilosdevidasaludable.salud.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/distribuir/diario/home.htm>

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DE UN DÍA				
	% Calórico	1500 Calorías	2000 Calorías	2500 Calorías
Desayuno	20%	300	400	500
Media mañana	5-10%	75-150	100-200	125-250
Comida	30%	450	600	750
Merienda	5-10%	75-150	100-200	125-250
Cena	25-30%	375-450	500-600	625-750

- **Quina quantitat de sucre diari es recomanada des de la OMS ?**

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf

Recomendaciones

- La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida (*recomendación firme*¹).
- Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total² (*recomendación firme*).
- La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total (*recomendación condicional*³).

¹ Las **recomendaciones firme** indican que «los efectos deseables del cumplimiento de la recomendación superan los efectos adversos» (20). Ello significa que «la recomendación puede adoptarse como política en la mayoría de las situaciones» (20).

² La ingesta calórica total es la suma de todas las calorías/kilojulios consumidos diariamente a partir de los alimentos y las bebidas. La energía procede de los macronutrientes, como las grasas (9 kcal/37,7 kJ por gramo), los carbohidratos (4 kcal/16,7 kJ por gramo), incluidos todos los azúcares (azúcares libres + azúcares intrínsecos + azúcares lácteos) y la fib a alimentaria, la proteína (4 kcal/16,7 kJ por gramo) y el etanol (es decir, alcohol) (7 kcal/29,3 kJ por gramo). La ingesta calórica total se calcula multiplicando esos factores calóricos por los gramos de cada tipo de alimento y bebida consumidos y a continuación sumando todos los valores. Por lo tanto, el porcentaje de la ingesta calórica total es un porcentaje de las calorías/kilojulios totales consumidos al día.

³ Se formulan **recomendaciones condicionales** cuando hay menos certeza «sobre el equilibrio entre los beneficios y los perjuicios o inconvenientes de aplicar una recomendación» (20). Ello significa que «la formulación de políticas exigirá debates considerables y la participación de diferentes partes interesadas» (20) para traducirlas en medidas.

TALLER 3 METODOLOGIES ACTIVES
JORNADES AULES TRANSFORMADORES. ALCOI 2023

- **Quantes d'aquestes Kcal ens les deu proporcionar el sucre ?**

$$5\% \text{ de } 2000 \text{ kcal} = 0,05 \cdot 2000 = 100 \text{ kcal}$$

- **Quantes Kcal proporciona 1 g. de sucre ?**

Els carbohidrats proporcionen 4 kcal / g.

Aleshores a diari se'ns recomana que el consum de sucre no supere la quantitat de:

$$\frac{100}{4} = 25 \text{ g.}$$

ColaCao ENERGY

De la informació que apareix a la llegenda es té:

100 ml	11 g de sucre
188 ml	x

$$\text{Aleshores } x = \frac{188 \cdot 11}{100} \approx 20,7 \text{ g de sucre}$$

Fixa't que a la botella s'indica 20 g. i que per tant s'ha fet una aproximació per defecte del resultat i no s'ha arrodonit.

Tenint en compte el sucre que es troba present a la resta d'aliments que consumim al llarg del dia fixa't que amb la ingesta d'aquest producte ja estaríem superant la quantitat màxima diària de sucre recomanada per a una persona adulta.

