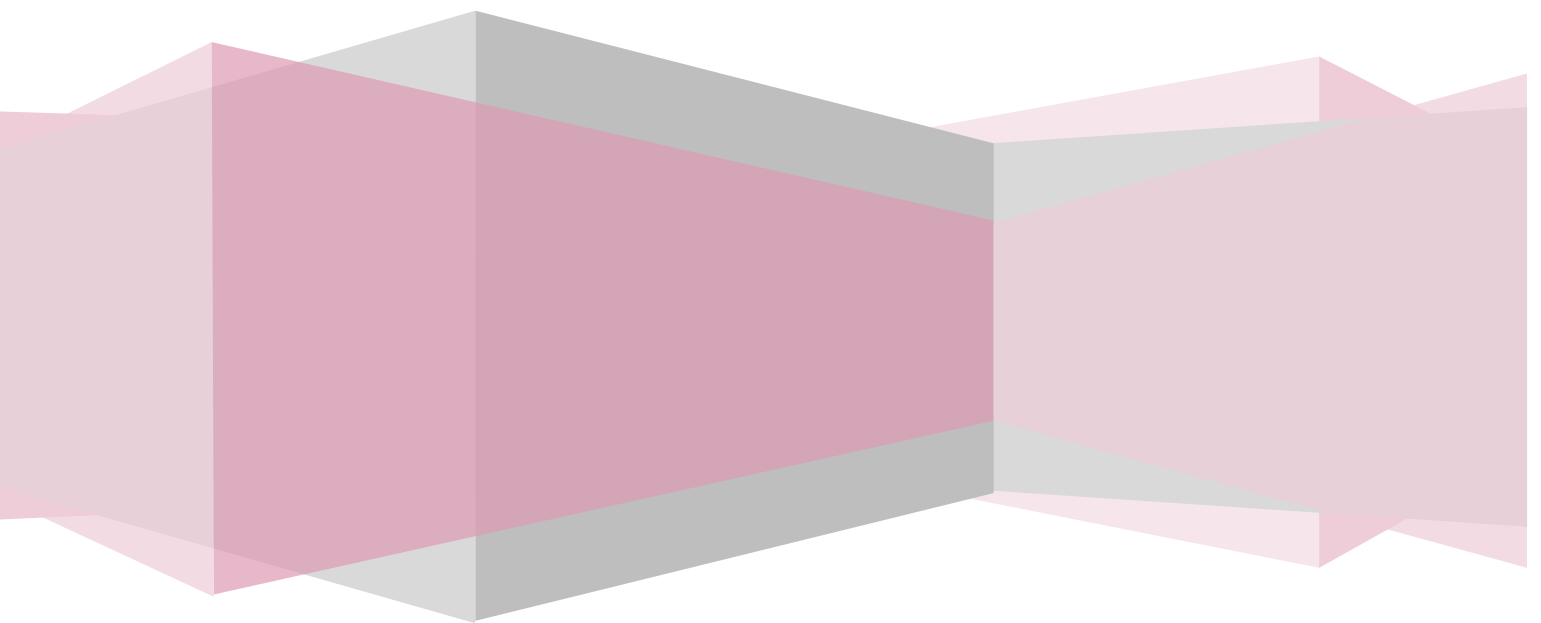


Actividad Seminario: El respeto a los animales en nuestra sociedad.

# ALIMENTACIÓN VEGANA

Taller de cocina

Irene Caballero Barbero



# INDICE

Título de la actividad.....	Pág. 2
Edad/Ciclo a la que va dirigida.....	Pág. 2
Objetivos.....	Pág. 2
Desarrollo y temporalización.....	Pág. 2
Materiales.....	Pág. 3

# BROCHETAS VEGANAS

Esta actividad va dirigida a alumnos de Educación Primaria, y más concretamente al segundo ciclo. Esta actividad puede realizarse en una sesión de Conocimiento del Medio cuando estén tratando el tema de la alimentación.

Esta actividad también va a poder plantearse en colonias urbanas con el título de “Taller de Cocina”, e ir dirigido a alumnos de todas las edades de primaria, e incluso de secundaria.

## OBJETIVOS

Los objetivos planteados para trabajar en esta sesión van a ser los siguientes:

- Concienciar social sobre el respeto a la vida animal.
- Rechazar cualquier tipo de maltrato animal.
- Conocer la pirámide vegana.
- Reflexionar sobre los nutrientes y vitaminas que contienen las frutas, hortalizas, verduras, legumbres y cereales.
- Conocer y reflexionar sobre la innecesaria ingesta de productos animales para adquirir los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para poder vivir.

## DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Colocaremos a los alumnos de dos en dos en la mesa de trabajo.

En primer lugar, les expondremos a los alumnos como está estructurada la pirámide de alimentación vegana, y les explicaremos cuáles son los nutrientes y vitaminas que contienen cada uno de estos alimentos. Esta parte durará aproximadamente entre 15-20 minutos

A continuación realizaremos un pequeño debate que será introducido por la siguiente pregunta: “¿Es necesario que tomemos otro tipo de alimentos que no aparezcan en esta pirámide?”. El debate puede variar según las intervenciones de los alumnos, aunque intentaremos adaptarlo a 10-15 minutos.

Por último, los alumnos comenzarán a realizar su brocheta. En este caso será de frutas, ya que estos alimentos no hacen falta que sean cocinados. Si va dirigido a personas de más edad, podrá realizarse con verduras y hortalizas, para posteriormente cocinarlas en el caso de que fuera necesario. Para la elaboración de las brochetas necesitaremos entre 20-25 minutos.

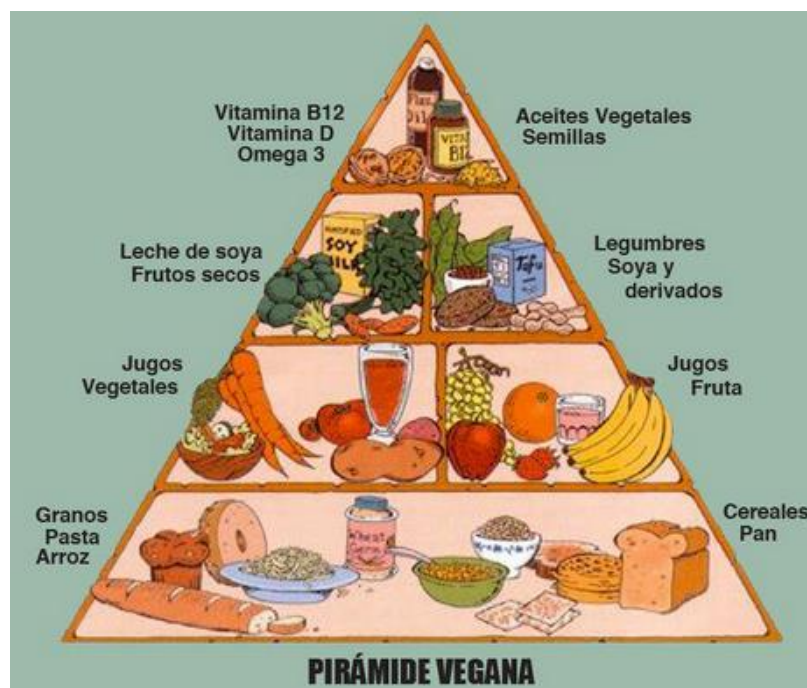
Las brochetas que realicen los alumnos en clase se las podrán tomar a la hora del almuerzo.

## MATERIALES

Cada grupo dispondrá de dos palos de brocheta, un bol con alimentos, que en este caso serán frutas y utensilios para cortar o hacer bolas de fruta.

Las frutas que podemos colocar pueden ser: Melón, sandía, manzana, fresas, plátano, pera, piña etc...

En cuanto al material didáctico, realizaremos un Power Point con la pirámide vegana y la explicación de cada una de sus partes.



El trabajo final de nuestros alumnos tendrá que ser algo parecido a esta imagen.



En el caso de que los alumnos sean de secundaria o de más edad, podremos realizar las brochetas de verduras y hortalizas, y el resultado se asemejará a esta fotografía.



Si nuestros alumnos terminaran la actividad antes de lo previsto, podríamos realizar otro ejercicio, el cual sería analizar unas imágenes. A continuación, aparecen una serie de fotografías para poder analizar. También podríamos realizar esta actividad auxiliar en las horas de tutoría con nuestros alumnos.





	
<p><b>SI QUIERES ESTO</b></p>	<p><b>PERO NO PUEDES ATENDER A ESTO</b></p>
	
<p><b>Y DECIDES HACER ESTO</b></p>	<p><b>ENTONCES COMPRA ESTO</b></p>

Bóxers en adopción España

