

RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS

ALIMENTACIÓN SAUDABLE

SESIÓN 1: AS ETIQUETAS NUTRICIONAIS

Reto da sesión: Converter a merenda nunha máis saudable. Hai que superar os 4 retos propostos. Cada vez que superedes un deles servirá para mellorar un dos apartados das etiquetas.

Amosamos unhas etiquetas nutricionais con 3 alimentos non saudables que poderían conformar unha merenda dun neno ou nena. Cada etiqueta trae consigo 4 apartados: azucres, graxas, proteínas e beneficios. A idea é que estas etiquetas reflictan que efectivamente estes alimentos non son saudables.

Material necesario: etiquetas de alimentos non saudables (zume, iogur bebible, galletas...)

1. RÍO DE AZUCRE (AZUCRES)

Material: picas, conos e ladrillos de psicomotricidade

Posible narrativa do reto: este río está composto por auga doce, pero máis doce que nunca! Debedes cruzalo de lado a lado sen tocar a auga. Podedes empregar os ladrillos

para construír unha ponte. A medida que ides cruzando o río, debes retirar o azucre (conos) que hai na auga para convertelo nun río normal.

2. COCIÑAMOS Á PRANCHA (GRAXAS)

Material: unha colchoneta

Posible narrativa do reto: non hai nada máis rico que unha *colchón empanada*, pero si existe unha versión máis saudable: *a colchón á prancha!* Subídevos enriba dela todos e todas para darlle a volta sen baixarvos, tedes que cocíñala polos os dous lados!

3. A FORZA ESTÁ NAS PROTEÍNAS (PROTEÍNAS)

Material: un balón medicinal

Posible narrativa do reto: as proteínas proporcionánnos a forza necesaria para levar a cabo as actividades diarias. Demostrado que tomaches a vosa ración diaria de proteínas levando un balón medicinal dun lado ao outro do pavillón empregando soamente as pernas e sen que caia ao chan! Todos e todas tedes que participar no seu transporte!

4. LEVANTAMOS A COPA (BENEFICIOS)

Material: cilindro de psicomotricidade

Posible narrativa do reto: temos unha copa de auga xigante. Para reivindicar o importante que é hidratarse, levantade entre todos e todas a copa en sinal de brinde polo reto conseguido. Pero ollo, non podedes empregar os brazos para facelo!

SESIÓN 2: O PRATO DE HARVARD

Reto da sesión: Elaborar un prato saudable, segundo o *Prato de Harvard*. Hai que superar os 4 retos propostos. Cada vez que superedes un deles, servirá para mellorar cada unha das categorías do prato (hidratos, verduras, froitas e proteínas).

1. A PONTE DOS HIDRATOS (HIDRATOS DE CARBONO)

Material: aros (dúas filas paralelas) e tarxetas con alimentos (unha en cada aro).

Posible narrativa do reto: crucemos a seguinte ponte! Cada paso que deas, tomarás unha decisión: pisar o aro da dereita ou o da esquerda. Dálle a volta á tarxeta, se é un alimento rico en hidratos de carbono, xíraa de novo e continúa. Se non o é, perdes e volves á fila de compañeiros/as. Entre todos/as debedes recordar cales eran os aros que conteñen alimentos con máis hidratos e cales non, para poder cruzar a ponte completa.

2. O ARO DE CEBOLA (VERDURAS)

Material: aros de diferentes tamaños

Posible narrativa do reto: facede entre todos/as un círculo dándovos a man. Metede un aro na cadea que estades formando e pasade un tras do outro polo seu interior sen soltarvos. Podedes probar con aros máis grandes ou pequenos.

3. MACEDONIA CORPORAL (FROITAS)

Material: non se precisa material

Posible narrativa do reto: facede formas de froitas no chan empregando os vosos corpos de xeito cooperativo. Conseguid facer 3 fotografías con 3 froitas diferentes que queirades incluír na vosa macedonia corporal!

4. ACROSPORT PROTEICO (PROTEÍNAS)

Material: tarxetas con figuras de acrosport

Posible narrativa do reto: as proteínas serven para construír tecidos resistentes no noso corpo. As células únense para elaborar estes tecidos creando unións sólidas entre elas. Comportádevos como células para crear os tecidos (figuras) de acrosport que aparecen nas tarxetas!



“Retos físicos cooperativos: Alimentación saudable.”, do proxecto *cREAqal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)