



IDEAS DE ACTIVIDADES

PARA TRABAJAR EL DESPERDICIO
DE ALIMENTOS EN CLASE



Institut d'Estudis
de l'Horta



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Universitats i Ocupació



ÍNDICE

1

El plato perfecto

1

2

Diario de comida

2

3

El ciclo de vida de los alimentos

3

4

Cocina creativa con sobras

4

5

Reto: Desperdicio cero

5

6

Cuento sobre el desperdicio

6



EL PLATO PERFECTO

OBJETIVO

Enseñar la importancia de servir la cantidad adecuada de comida.

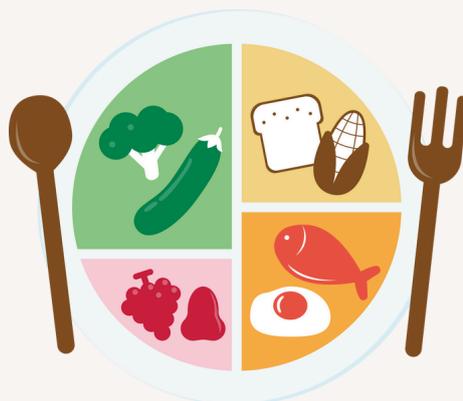
CÓMO HACERLO

Entregar a cada niño y niña (o por equipos) un plato de papel y recortes de imágenes de comida (frutas, vegetales, carne, etc.).

Los alumnos y alumnas deben proponer un "plato perfecto" con porciones adecuadas.

Al final, proponer un diálogo sobre por qué no es bueno llenar el plato con más comida de la que pueden comer.

Además, se puede relacionar esta actividad con la alimentación saludable





DIARIO DE COMIDA

OBJETIVO

Hacer que los niños y niñas tomen conciencia de cuánto desperdician.

CÓMO HACERLO

Pedir al alumnado que lleve un diario durante una semana donde anoten cuánta comida dejan en el plato después de cada comida.

Al final de la semana, discutir en grupo (o con toda la clase en su conjunto) cuánta comida se ha desperdiciado y qué pueden hacer para mejorar.





EL CICLO DE VIDA DE LOS ALIMENTOS

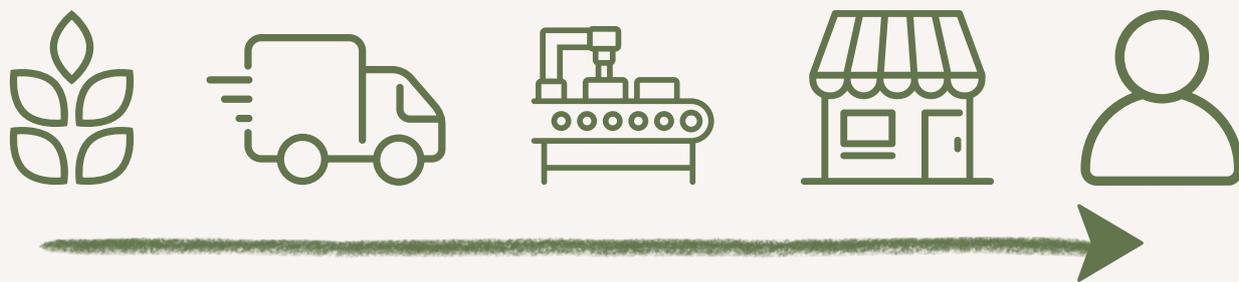
OBJETIVO

Enseñar a los alumnos y alumnas el proceso de producción de alimentos.

CÓMO HACERLO

Explicarles de forma visual el ciclo de vida de los alimentos, desde el campo hasta la mesa. Para ello, se pueden utilizar imágenes y videos para mostrar cómo la comida es cultivada, transportada y preparada.

Hablar sobre cómo el desperdicio afecta a cada fase de este ciclo.



Puedes consultar el documento "Informe con las causas del desperdicio en las distintas fases de la cadena agroalimentaria y medidas para reducirlo" en el apartado **Recursos** de nuestra web:





COCINA CREATIVA CON SOBRAS

OBJETIVO

Enseñar a reutilizar sobras y evitar desperdicios.

CÓMO HACERLO

Organizar una actividad en la que los niños y niñas piensen en platos creativos que se pueden hacer usando sobras de alimentos.

Por ejemplo, batidos o mermelada con frutas maduras, un pisto con restos de verduras, galletas con plátano maduro, etc.





RETO: DESPERDICIO CERO

OBJETIVO

Fomentar el consumo responsable de alimentos.

CÓMO HACERLO

Plantear un reto en el que cada niño y niña debe intentar no dejar restos de comida en su plato durante una semana en el comedor o en casa.

Se puede hacer un gráfico o ranking en clase para ver quién logra desperdiciar menos comida cada día, semana o mes.





CUENTO SOBRE EL DESPERDICIO

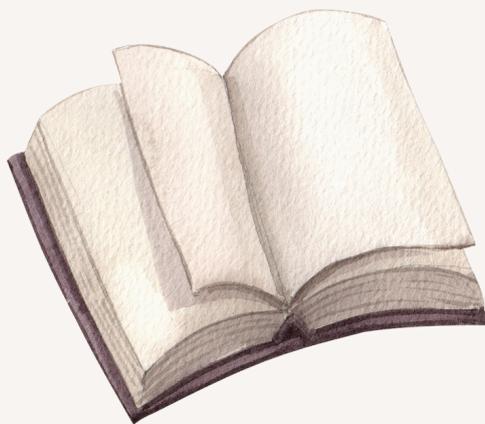
OBJETIVO

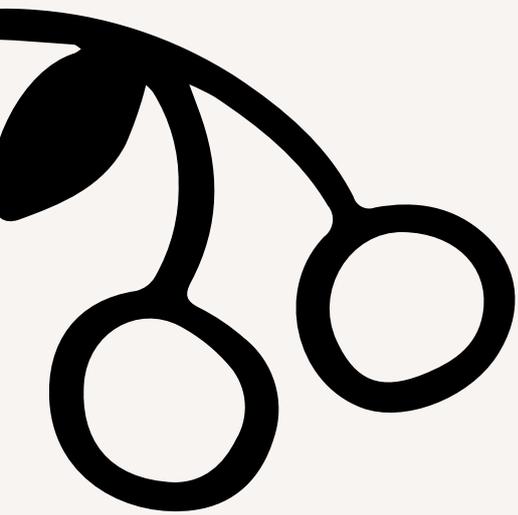
Reflexionar sobre el impacto del desperdicio de alimentos a través de la narrativa.

CÓMO HACERLO

Leer un cuento corto que trate sobre un personaje que desperdicia alimentos y las consecuencias que enfrenta.

Luego, discutir qué podrían haber hecho los personajes para evitar el desperdicio y sobre las consecuencias que tiene desperdiciar alimentos.





Institut d'Estudis
de l'Horta



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Universitats i Ocupació

