

Apellidos del profesor: Gundogan	Nombre: Fatma
Título: Hacer un sándwich saludable tras la compra en el supermercado usando pensamiento computacional	Duración: 2 horas
Asignatura: BIOLOGÍA	
Objetivos: -Los estudiantes aprenderán a hacer un sándwich saludable seleccionando ingredientes del mercado, y en el proceso, investigarán y decidirán sobre su presupuesto y alimentos saludables.	
Elementos clave de CC: Descomposición; Reconocimiento de Patrones; Abstracción; Diseño de Algoritmos	
Grupo de edad: De 12 a 14 años	
Situaciones de Aprendizaje: aula	Tipo de Actividad: actividad de clase.
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Dinero para comprar - Verdulería - Utensilios de cocina para preparar sándwiches. 	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Se invitará a un nutricionista a nuestra escuela y le dirá a los estudiantes sobre qué grupos de alimentos y cuánto deben consumir.
Desarrollo del Aprendizaje	
Definición del Problema:	
<p>Introducción: Los estudiantes deben recibir información básica sobre la alimentación saludable. Esta información debe ser proporcionada por un nutricionista o por el profesor que la discute con los estudiantes.</p> <p>Proteínas: "Esto ayuda a que sus músculos crezcan. ¡Puede ser pollo, pavo, queso o incluso mantequilla de cacahuete!"</p> <p>Verduras: "Las verduras como la lechuga, los tomates, los pepinos o los pimientos hacen que su sándwich sea crujiente y le dan vitaminas."</p> <p>Granos enteros: "El pan integral o los envoltorios son mejores para su cuerpo porque le dan energía de larga duración."</p> <p>Grasas saludables: "¡El aguacate o un poco de aceite de oliva son buenos para tu cerebro y corazón!"</p> <p>Limitar los alimentos azucarados y procesados. Algunas cosas son deliciosas, pero no son buenas para nosotros si las comemos todo el tiempo. Cosas como el pan blanco, las salsas azucaradas o demasiada mayonesa no son buenas para nuestros cuerpos."</p> <p>La variedad es importante. "Probar cosas diferentes hace que sea divertido! No tienes que comer el mismo sándwich todos los días. Mezclar las verduras o usar diferentes tipos de pastas puede mantener tu sándwich emocionante." Control de porciones "No queremos demasiado ni demasiado poco. La cantidad correcta de todo hace que nuestro sándwich tenga la consistencia adecuada." Algunos</p>	

controles de nuestra dieta deben ser dados como información preliminar sobre lo que se necesita para ser más saludable.

Evaluación Previa (opcional)

1. Descomposición

Descomponga el proceso de hacer sándwiches en pasos más pequeños. Los estudiantes:

Identificar los ingredientes (pan, proteínas, verduras, productos para untar).

Identificar los utensilios de cocina (cuchillo, tabla de cortar, etc.).

Identificar los pasos (preparación de ingredientes, montaje).

En los grupos, los estudiantes enumeran todos los componentes necesarios para un sándwich saludable y agrupan artículos similares (por ejemplo, todas las verduras, todas las pastas de té, etc.).

2. Reconocimiento de patrones. (10 minutos)

Compare diferentes recetas de sándwiches e identifique los elementos comunes (por ejemplo, cada sándwich tiene una base como pan o un envoltorio, una fuente de proteínas y alguna forma de verduras o ingredientes).

Los estudiantes examinan 3-4 recetas de sándwiches y resaltan similitudes. Esto puede ayudarlos a entender la "plantilla" para crear nuevos sándwiches.

Ejemplo: Observe que el pan integral es una opción más saludable en comparación con el pan blanco.

3. Abstracción:

Pida a los estudiantes que identifiquen qué ingredientes son más importantes para hacer el sándwich saludable (por ejemplo, pan de grano entero vs. pan blanco, proteína magra vs. carnes procesadas).

Los estudiantes simplifican la receta eliminando elementos innecesarios (por ejemplo, salsas extra, quesos con alto contenido de grasa) para centrarse en los aspectos de salud de cada sándwich.

Centrarse en los siguientes componentes clave:

Granos enteros (para fibra y energía).

Proteína (para la reparación de los músculos y tejidos).

Verduras (para vitaminas y minerales).

Grasas saludables (por ejemplo, aguacate, aceite de oliva) para la salud general.

Dejar fuera los detalles extraños, tales como sobre-procesado de pastas de queso o condimentos azucarados

4. Diseño de algoritmos:

Paso 1: Elija el pan

Paso 2: Seleccione el Spread

Paso 3: Preparar los rellenos

Paso 4: Capa los ingredientes

Paso 5: Añadir condimentos o condimentos (opcional)

Paso 6: Ensamble el sándwich

Paso 7: Cortar y servir

5. Actividad (15 minutos):

- Llevar a los estudiantes a un mercado para comprar. Asegurarse de que hay una amplia variedad de productos en el mercado
- Pida a los estudiantes que elijan los alimentos que quieren usar para hacer sus sándwiches. Pueden hacer esta actividad en grupo o individualmente.
- Ayúdelos a preparar sándwiches mostrándoles los alimentos seleccionados.

6. Degustación y reflexión (10 minutos):

Paso 1: Reflexión individual:

Pida a los estudiantes que piensen en su sándwich favorito y por qué les gustó.

Animarles a reflexionar sobre qué sándwich creen que es el más saludable y por qué.

Paso 2: Discusión en grupo:

Pida a cada estudiante que comparta qué sándwich le gustó más y lo que aprendió sobre la alimentación saludable.

Discutir cómo podrían recrear su sándwich favorito en casa o hacerlo aún más saludable.

Incita a la reflexión:

"¿Qué nuevos ingredientes probaste hoy que no habías comido antes?"

"¿Cómo cambiarías el sándwich para que sea aún más saludable?"

"¿Qué has aprendido sobre cómo hacer un sándwich equilibrado y saludable?"

7. Conclusión (5 minutos):

Mejor comprensión de la nutrición

Mayor conciencia de los hábitos alimentarios saludables

Compromiso y creatividad

Desarrollo de las técnicas prácticas de cocina

Mejores capacidades de toma de decisiones

Mayor confianza en las opciones de alimentos saludables.

Tarea:

Desafío de sándwiches familiares

Anime a los estudiantes a hacer un sándwich saludable para un miembro de la familia y explique por qué es nutritivo.

Instrucciones: Haga que preparen un sándwich para cada miembro de la familia. Después de que los miembros de la familia comieran los sándwiches, pueden hablar sobre cómo reaccionaron sus familiares, qué cambios harían la próxima vez y pensar en lo divertido que es compartir hábitos saludables.

Evaluación:

Su capacidad de aplicar el pensamiento computacional para crear un proceso claro.

La salubridad del sándwich que crean.

Debates y reflexiones en grupo.

Prueba de evaluación posterior (opcional):**Feedback basado en la prueba posterior (opcional):****Resultados esperados:**

Los estudiantes adquieren conocimientos sobre la importancia de una nutrición equilibrada y las funciones de los diferentes grupos alimenticios en su dieta. Una mayor conciencia de los ingredientes saludables puede conducir a mejores elecciones alimentarias, tanto en la escuela como en casa, promoviendo hábitos alimentarios saludables durante toda la vida.

Notas:

Pida a los estudiantes que compren todos los ingredientes de sándwiches en una tienda de comestibles adecuada. Puede obtener ayuda de sus familias durante este proceso. Las familias pueden ayudar a los estudiantes con la compra de comestibles. Los estudiantes tomarán las decisiones.