

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana Prueba 5 – DIETA SALUDABLE

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA PRUEBA?

¡MENS SANA IN CORPORE SANO! Y en gran parte, la salud depende de lo que comemos. Por este motivo, es necesario que nuestra dieta sea lo más variada y completa posible. Para participar en esta prueba tendrás que aprender –con la ayuda de la Asociación y de tu familia– cuáles son los alimentos y nutrientes más importantes para nosotros.

La prueba consistirá en diseñar el menú de una semana de una familia. Os daremos los posibles platos (primeros, segundos, postres, desayunos, etc.) de forma separada, estilo puzzle. Tendréis que distribuirlos en un panel semanal, que quedará expuesto y que un jurado revisará.

Tendréis 60 minutos para realizar la prueba.

Para preparar la prueba, de aquí a febrero tendrás que aprender cuáles son los elementos básicos de una dieta equilibrada, en qué alimentos se hallan esos elementos, y cuál es el modo más adecuado de cocinarlos para que sean saludables. (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, etc.).

¿QUÉ VALORARÁ EL JURADO?

El jurado ponderará los menús, evaluando el equilibrio de tu propuesta, teniendo en cuenta:

- tipo de alimento
- modo de cocinarlo
- y relación con el resto de componentes de la semana.

MATERIAL FACILITADO:

Paneles y “piezas” del panel. Revistas y libros sobre nutrición de consulta.