

# TRABAJO: RECETA SALUDABLE



Antes de realizar este trabajo deberás ver el video que te dejo a continuación:

Dentro de los hábitos saludables que estamos tratando este año, la **nutrición** es de vital importancia. Nuestros jugadores NBA nos introducen el tema de una manera un poco infantil, pero muy correcta. Si solo hiciéramos esto ya tendríamos mucho camino recorrido.

<https://youtu.be/oWY5Q4udOF8>



El trabajo consistirá en realizar **TU PLATO SALUDABLE**, teniendo en cuenta el trabajo realizado de Nutrición: Pirámide de Alimentación.

Deberéis seguir los siguientes pasos:

1. Elaboración propia de tu plato saludable
2. Explicación de los ingredientes que tiene tu plato saludable y breve descripción de cómo lo has elaborado.
3. Realizar una FOTO a tu plato saludable.

El trabajo se enviará al email [anaprofesoraeducacionfisica@gmail.com](mailto:anaprofesoraeducacionfisica@gmail.com) indicando tu nombre, apellidos y curso.

## **Criterios de evaluación:**

- Presentación: plazo de entrega, claridad y presentación del trabajo (1 punto)
- Descripción de tu plato saludable: elección de los ingredientes ¿Por qué has elegido esos ingredientes) (2,5 puntos)
- Descripción de la elaboración de tu plato saludable (2,5 puntos)
- Foto de tu plato saludable: foto final y fotos durante el proceso (opcional). Importante sólo hay que realizar las fotos a los alimentos y plato final. (2 puntos)
- Creatividad del plato saludable (2 punto)