

ANEXO VIII:

¿Tus abuelos/as se comían todas las verduras?

1. En esta actividad tienes que investigar y recopilar datos de interés que te ayuden a completar y contestar las siguientes cuestiones basadas en la alimentación de tus abuelos/as.

¿De dónde proceden tus abuelos/as?

¿Qué alimentos comían? ¿Cuál era su dieta? ¿Era variada?

¿Comían lo mismo en cada estación del año?
(En caso contrario señala cuáles)

Invierno:

Primavera:

Verano:

Otoño:

¿De dónde obtenían las frutas y verduras?
¿Existía alguna huerta en la proximidad para obtener frutas, verduras y hortalizas?

¿Quién cocinaba en la casa? ¿Por qué?

2. En esta actividad tienes que contestar las preguntas desde un aspecto saludable y al final comparar tu dieta saludable con la de tus abuelos/as.

**¿Qué comes en tu casa?
¿Consideras que sigues una dieta equilibrada? ¿Por qué?**

**¿Se come en tu casa lo mismo en cada estación del año?
(En caso contrario señala cuáles)**

Invierno:

Primavera:

Verano:

Otoño:

¿De dónde obtienes las frutas y verduras?

¿Existe alguna huerta en la proximidad para obtener frutas, verduras y hortalizas?

¿Quién cocina en tu casa? ¿Por qué?

¿Se comía mejor antes o ahora? ¿Qué diferencias hay?

