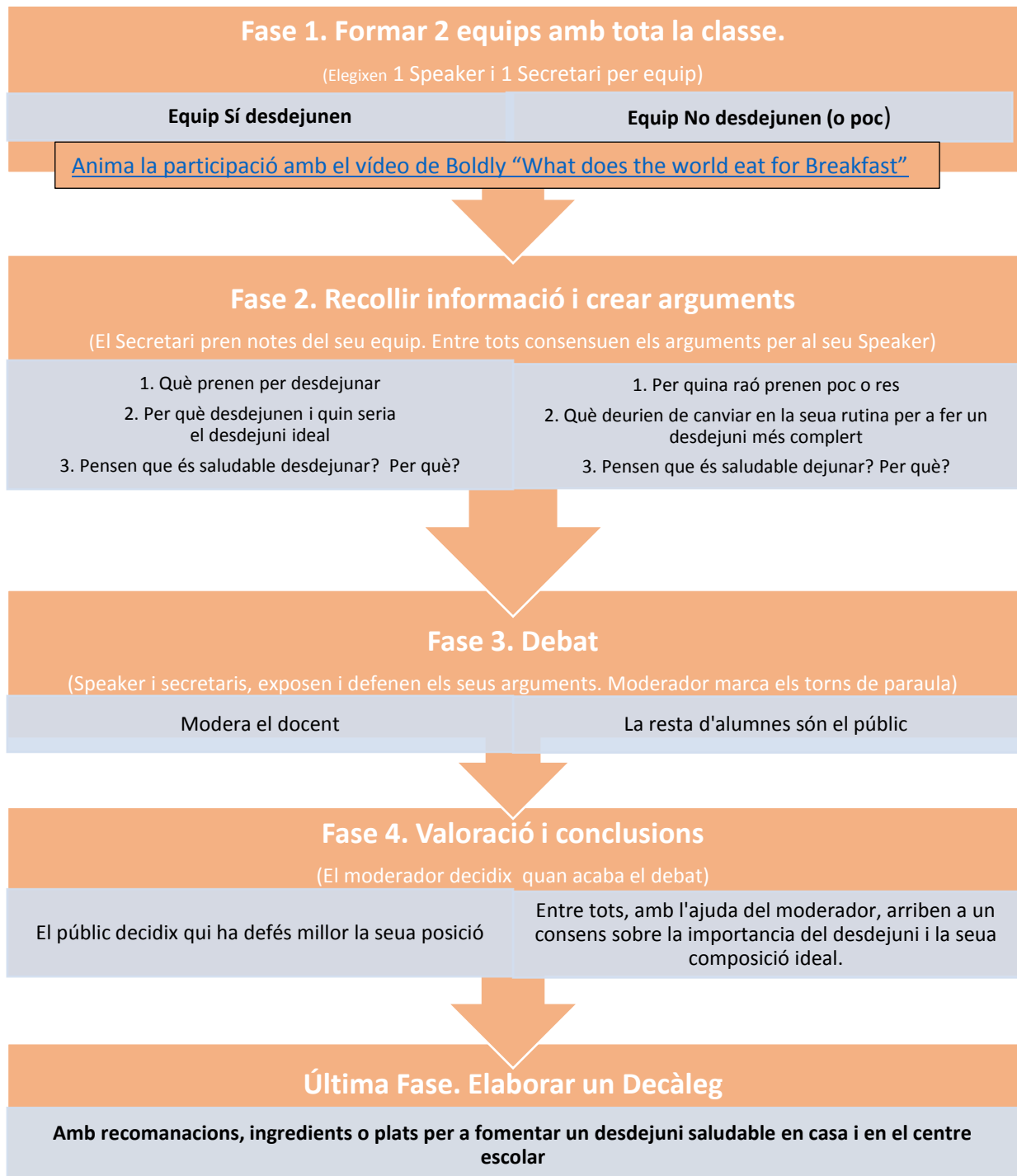


Desdejunadors vs Ajunadors

Debat amb conclusions: Què és més saludable: desdejunar o dejunar?



El procés d'alimentació es compon d'una sèrie d'activitats bàsiques que aprenem en diferents etapes de la vida i que anem executant de manera sistematitzada en el dia a dia. La manera en que ho fem es el que anomenem hàbits alimentaris i tenen una gran importància en el nostre creixement i desenvolupament així com en el nostre estat de salut.

CONSUM, associació de consumidors compromesa amb el seu entorn, posa a la disposició de la comunitat escolar eines educatives que fomenten l'alimentació saludable i el consum responsable en benefici de la salut, de la comunitat i del medi ambient.

Debat: La importància del desdèjuni

Desenvolupament de propostes

Té alguna relació la dieta amb la concentració i capacitat per a aprendre? Encara que hi ha molts factors que influeixen en l'aprenentatge, un dels més importants és l'alimentació.

a) Objectius

- .Sensibilitzar sobre la importància del desdèjuni en casa i l'esmorzar el centre escolar
- .De què es compon un bon desdèjuni
- .Cóm influeixen les emocions en l'elecció dels aliments
- .Cóm es consoliden els hàbits alimentaris

b) Metodologia

1. Motivació: Està clar que no tots som iguals. No tots ens llevem amb la mateixa energia, ni tots desdèjuniem el mateix.

Així doncs, a partir de la pregunta: Què desdèjunes abans de sortir de casa?, anima als teus alumnes a que expliquen obertament què desdèjunen en sa casa i si es lleven amb energies o amb temps per a desdèjunar. T'ajudarà a organitzar els equips en la següent fase.

En este vídeo d'un minut i mig de BuzzFeed, pots vore que desdèjunen en diferents llocs del món. <https://www.youtube.com/watch?v=ry1E1uzPSUO>

2. Treball inicial d'equip per grups: Es dividix l'aula en dos grups. Un amb alumnes que sí desdèjunen en sa casa i un altre amb els que desdèjunen poc o res. La mateixa dinàmica es pot utilitzar per l'esmorzar a l'escola. En els dos grups es posarà en comú per determinar:

GRUP SÍ DESDEJUNI	GRUPO POC O RES DESDEJUNI
1 Què és el que solen prendre	1 Per quina raó prenen poc o res
2 Per què desdèjunen i quin seria el desdèjuni ideal	2 Què deurien de canviar en la seua rutina per a fer un desdèjuni més complert
3 Pensen que és saludable? Per què?	3 Pensen que és saludable? Per què?

Un cop recollida tota la informació es genera un debat, on el docent és el moderador i en el que han de defensar la seua posició argumentant-la amb els seus coneixements d'alimentació saludable.

Si tots els alumnes prenen un desdejuní en casa o en l'escola, es pot fer un Treball d'Anàlisi, tenint en compte el que han pres o dut cada un per a desdejunar. Classifiquen per grups els aliments del desdejuní de més a menys recomanables, segons el seu propi criteri i coneixements de la dieta saludable i fonamentaran el debat en este aspecte.

3. Posada en comú i reflexió: Finalitzat el debat, el docent modera i conduïx a una reflexió conjunta que permeti arribar a un consens sobre el desdejuní i la seua composició.

4. Presentació de resultats i conclusió: Amb l'ajuda del docent, entre tots s'elabora un decàleg amb recomanacions per a fomentar el desdejuní en casa i en l'escola, i els aliments ideals per a un desdejuní saludable.

c) Criteris d'avaluació

Si necessites criteris d'avaluació per a valorar l'aprofitament que els alumnes han fet del treball, ací te'n suggerim alguns:

- Poden identificar i descriure emocions o situacions amb un component emocional que influïsquen en les seues decisions o hàbits alimentaris?
- Són capaços de diferenciar hàbits més o menys saludables en relació amb el desdejuní, l'esmorzar i l'alimentació en general?
- Descriuen i identifiquen els aliments que convé consumir amb moderació?
- Reconeixen la influència dels bons hàbits d'alimentació en els estats de salut i en el desenvolupament?