

Dieta saludable vs dieta capritxosa

Educació emocional: Estan relacionats els estats d'ànim amb el que escollim per menjar?



Els nostres hàbits alimentaris estan determinats per la nostra cultura i els nostres valors personals, però també estan influïts per factors com les emocions o els interessos de les indústries alimentàries. És important parar-nos a reflexionar sobre la idoneïtat dels aliments que consumim i sobre com influïxen en el nostre cos i, en el cas dels xiquets, en el seu creixement i desenvolupament.

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

Educació emocional: Dieta saludable vs dieta capritxosa

Desenvolupament de propostes

El que més ens ve de gust menjar està renyit sovint amb el que resulta més saludable. Per açò proposem un tema de recerca a l'aula, al voltant d'una pregunta clau: ens hem de deixar portar per allò que ens ve de gust menjar en cada moment o hem d'analitzar abans què hauríem de menjar?.

a) Objectius

- .Diferenciar la dieta saludable d'una dieta capritxosa.
- .Reconèixer la influència dels estats d'ànim i les emocions en l'alimentació.

b) Metodologia

1. Motivació inicial: A partir de tres històries, el nostre protagonista se sent decebut, satisfet o emocionat. Probablement açò farà que es decante per uns aliments o uns altres. Llig les històries d'una en una, anima els teus alumnes a expressar com creuen que se sent el protagonista en cada moment i anota-ho en la pissarra per històries.

“Història 1. Quina decepció.

Se suposa que hui havia de ser un gran dia, un d'aquells que recordaries durant dècades. D'aquells que emmarcaries a Instagram amb “selfies” genials. Però tot ha anat malament. Has començat el dia amb el peu esquerre, punxant-te el peu amb les peces de Lego que el teu estimat germà no va recollir ahir... I ara, amb tot preparat i a punt d'eixir de casa, et confirmen per WhatsApp que el concert que feia tot un any que esperaves s'ha cancel·lat. Tot el dia que plou a cabassos i el teu gran dia se n'ha anat en orris. Decidixes quedar-te a casa i preparar-te alguna cosa per a menjar”

“Història 2. El món és dels valents

T'agrada quan les coses ixen bé i com ho tenies previst. I t'agrada molt més quan ho aconseguixes, no per sort, sinó com a recompensa al teu esforç i constància. Feia setmanes que et preparaves, clavant els colzes i quedant-te a casa encara que uns altres t'animaren a eixir. I hui és el gran dia. En un segon sabràs si vas passar o no, mentre busques el teu nom en la llista d'aprovats. Enhorabona, ho has aconseguit! Ningú va dir que fóra fàcil i per descomptat que ha valgut la pena. Ja tens el teu permís de conduir. Ara mateix et menjaries el món, però com que l'estómac et brama, primer preferixes passar per casa i preparar-te alguna cosa.”

“Història 3. Esteu tots convidats

Hui és el gran dia i serà memorable! Saps que no hi haurà un altre dia igual que este i per això ho has preparat tot fins a l'últim detall. Música, jocs, menjar i bons amics. No hi faltará ningú, ja que tots t'han confirmat. Encara falten tres hores perquè arriben i estàs molt nerviós. Sort que a fora fa un dia esplèndid. No podia ser d'una altra manera, sembla que els planetes s'han alineat perquè tingues la millor festa d'aniversari de la història. Per molts anys, hui en fas 18! I mentre t'“autofelicites”, et prepares alguna cosa per a menjar.”

2. Treball de descobriment i recerca: Dividix la classe en tres equips i repartix les fitxes de camp. En primer lloc faran una llista amb el que prepararien per a menjar en aquell moment si foren el protagonista. Tot seguit situaran cada aliment en un dels pisos de la piràmide. Finalment poden escollir una música o cançó que pensen que transmet la seua història.



3. Posada en comú. Per equips completaran en la pissarra els aliments que han decidit, la seua posició en la piràmide d'alimentació i la música o cançó. Finalment, entre tota la classe s'intentarà arribar a una conclusió sobre com els estats d'ànim influïxen en l'alimentació, incidint si els triem per capritx o no

4. Exposició de les conclusions.

.Quadre-resum en forma de mural per a exposar-lo a classe

.També poden utilitzar el format de blog per a comunicar les seues conclusions

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:


-Entenen que les emocions intervenen en l'elecció dels aliments?

-Saben situar els aliments en la Piràmide d'Alimentació?

-Reconeixen que alguns aliments que es trien per capritx no sempre són saludables?


Història 1. Quina decepció.

Se suposa que hui havia de ser un gran dia, un d'aquells que recordaries durant dècades. D'aquells que emmarcaries a Instagram amb "selfies" genials. Però tot ha anat malament. Has començat el dia amb el peu esquerre, punxant-te el peu amb les peces de Lego que el teu estimat germà no va recollir ahir... I ara, amb tot preparat i a punt d'eixir de casa, et confirmen per WhatsApp que el concert que feia tot un any que esperaves s'ha cancel•lat. Tot el dia que plou a cabassos i el teu gran dia se n'ha anat en orris. Decidixes quedar-te a casa i preparar-te alguna cosa per a menjar"

<p>COM PENSEU QUE SE SENT EL PROTAGONISTA?</p>	<p>Enumerar emocions i/o sentiments:</p>
<p>QUÈ PREPARARÀ PER MENJAR?</p>	
<p>EN LA PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ, ON HO SITUARIES?</p>	
<p>CONEIXEU LA FREQUÈNCIA DE CONSUM PER ESTE ALIMENT?</p>	
<p>QUINA CANÇÓ US TRANSMET ESTES MATEIXES EMOCIONS?</p>	


“Història 2. El món és dels valents

T’agrada quan les coses ixen bé i com ho tenies previst. I t’agrada molt més quan ho aconseguixes, no per sort, sinó com a recompensa al teu esforç i constància. Feia setmanes que et preparaves, clavant els colzes i quedant-te a casa encara que uns altres t’animaren a eixir. I hui és el gran dia. En un segon sabràs si vas passar o no, mentre busques el teu nom en la llista d’aprovats. Enhorabona, ho has aconseguit! Ningú va dir que fóra fàcil i per descomptat que ha valgut la pena. Ja tens el teu permís de conduir. Ara mateix et menjaries el món, però com que l’estómac et brama, primer preferixes passar per casa i preparar-te alguna cosa.”

<p>COM PENSEU QUE SE SENT EL PROTAGONISTA?</p>	<p>Enumerar emocions i/o sentiments:</p>
<p>QUÈ PREPARARÀ PER MENJAR?</p>	
<p>EN LA PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ, ON HO SITUARIES?</p>	
<p>CONEIXEU LA FREQUÈNCIA DE CONSUM PER ESTE ALIMENT?</p>	
<p>QUINA CANÇÓ US TRANSMET ESTES MATEIXES EMOCIONS?</p>	

Història 3. Esteu tots convidats

Hui és el gran dia i serà memorable! Saps que no hi haurà un altre dia igual que este i per això ho has preparat tot fins a l'últim detall. Música, jocs, menjar i bons amics. No hi faltarà ningú, ja que tots t'han confirmat. Encara falten tres hores perquè arriben i estàs molt nerviós. Sort que a fora fa un dia esplèndid. No podia ser d'una altra manera, sembla que els planetes s'han alineat perquè tingues la millor festa d'aniversari de la història. Per molts anys, hui en fas 18! I mentre t'"autofelicites", et prepares alguna cosa per a menjar."

<p>COM PENSEU QUE SE SENT EL PROTAGONISTA?</p>	<p>Enumerar emocions i/o sentiments:</p>
<p>QUÈ PREPARARÀ PER MENJAR?</p>	
<p>EN LA PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ, ON HO SITUARIES?</p>	
<p>CONEIXEU LA FREQUÈNCIA DE CONSUM PER ESTE ALIMENT?</p>	
<p>QUINA CANÇÓ US TRANSMET ESTES MATEIXES EMOCIONS?</p>	