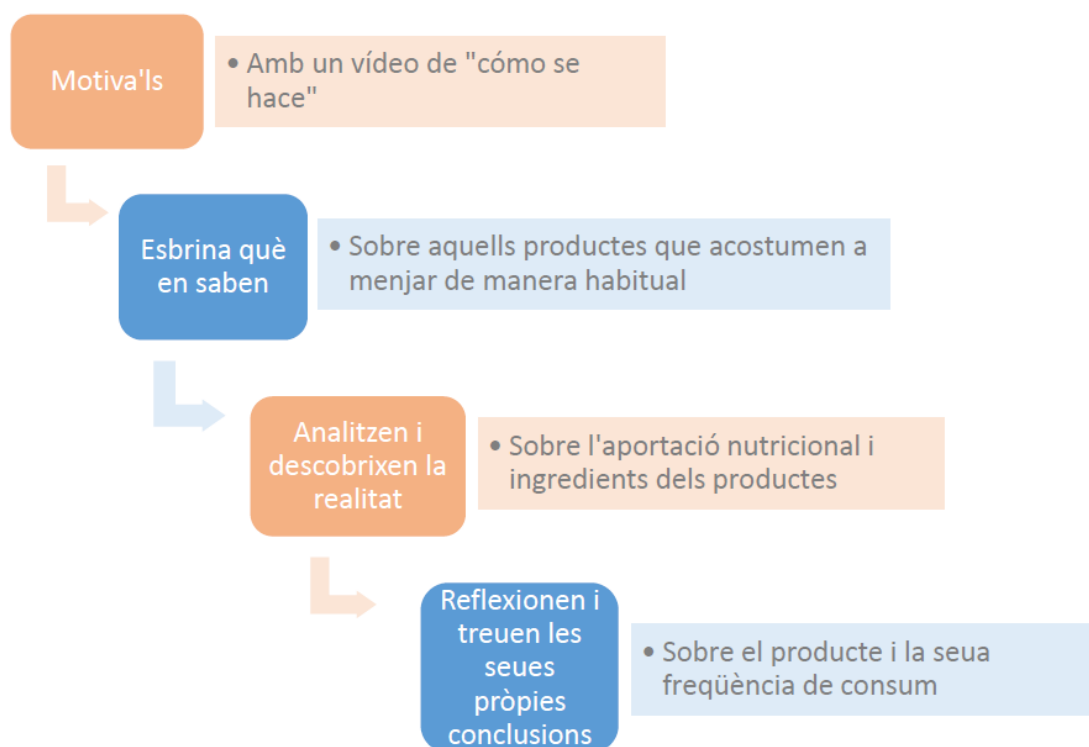


Eixa etiqueta ho va canviar tot Com m'etiquetes?

Anàlisi amb conclusions: L'etiqueta ens ajuda a seleccionar els aliments?



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 influeixen en el nostre cos i, en el cas dels xicotets i joves, 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.

Anàlisi: L'etiqueta ens ajuda a seleccionar els aliments?

Desenvolupament de propostes

Els ingredients, l'aportació nutricional, els al·lèrgens o la data de caducitat són informacions que ens solen passar desapercebudes en les etiquetes dels aliments. Per açò vos proposem un tema d'investigació a l'aula al voltant d'una pregunta clau: què aporta al nostre organisme el que mengem? Analitzant diverses etiquetes d'aliments que componen el berenar habitual dels joves, descobriran el que realment ens aporta a l'organisme i molt més. L'objectiu no és ser un expert, sinó donar-los un toc d'atenció perquè siguen crítics abans de triar.

a) Objectius

- .Descobrir la informació que ens aporta l'etiqueta
- .Aprendre a interpretar-la
- .Descobrir quin lloc ocupa un aliment en la dieta saludable, a partir de la seua etiqueta
- .Aprendre que una alimentació variada i equilibrada, com la dieta mediterrània, ens aporta els nutrients que necessita el nostre cos.

b) Metodologia

1. Motivació inicial: Ens centrem en un aliment molt habitual en el berenar dels nostres alumnes: les barretes de cereals, i en 5 minuts descobrim a través d'aquest vídeo com es fabriquen de manera industrial. Hem triat aquest aliment perquè la diversitat de marques i tipus pot donar molt de joc, però pots decidir-te per qualsevol altre, ja que la dinàmica serà la mateixa

<https://www.youtube.com/watch?v=bD9x3EFXyT8>

Una volta vist el vídeo, i utilitzant la pluja d'idees, cada alumne/a va dient les barretes de cereals que més li agraden.

2. Treball de descobriment i anàlisi: Dividix la classe en grups reduïts perquè cada un se centre en un tipus de barreta i anote en la fitxa de treball quin lloc creuen que ocupen en la Piràmide d'Alimentació Saludable

Per a la segona fase del treball és interessant que disposes de barretes reals o fotos del seu etiquetatge. A través d'estes, cada grup ha d'identificar i anotar en la fitxa de treball els ingredients, a més d'altres dades d'interés, marcant aquells que no van intuir inicialment o que desconeixen quina funcionalitat tenen.

En l'última fase, cada grup anota en la seua fitxa l'aportació de nutrients a partir de l'etiquetatge nutricional, i reflexionen sobre l'espai que ocuparia en la dieta saludable quant a freqüència de consum.

3. Posada en comú. Cada grup presenta als companys els aliments i etiquetes analitzades exposant la informació obtinguda en el seu treball de camp, posant una atenció especial en les idees preconcebudes de l'aliment i la realitat una vegada analitzat.

4. Exposició de les conclusions.

- .Quadre-resum en forma de mural per a exposar a classe
- .En la mesura possible, utilitzar aliments i etiquetes reals com a suport a l'exposició.
- .També poden utilitzar el format de blog per a comunicar les seues conclusions

Enllaços d'interés:

Per a ESO

<http://www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/UCM410496.pdf>

<http://kidshealth.org/es/parents/sugar-esp.html>

<http://kidshealth.org/es/kids/fat-esp.html?WT.ac=pairedLink>

Per a educadors i famílies

http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/la_dieta_equilibrada.htm

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 classificar els aliments a partir del seu etiquetatge nutricional, en consum diari, setmanal o ocasional?

-Reconeixen els diferents tipus de greixos i carbohidrats i la seua funció en l'organisme?

*Fitxa de camp

COM M'ETIQUETEU?

QUÈ ENS DIU L'ETIQUETA DELS ALIMENTS?

NOM DE L'ALIMENT		
SENSE MIRAR L'ETIQUETATGE, INDIQUEU EN LA PIRÀMIDE D'ALIMENTS ON EL SITUEU		<input type="checkbox"/> CONSUM OCASIONAL <input type="checkbox"/> CONSUM SETMANAL <input type="checkbox"/> CONSUM DIARI
I ARA, ETIQUETA EN MÀ: PODEU INDICAR ELS INGREDIENTS QUE CONTÉ?		

ARA FIXEU-VOS EN L'ETIQUETATGE NUTRICIONAL I INDIQUEU:

TIPUS I QUANTITAT DE CARBOHIDRATS		
TIPUS I QUANTITAT DE GREIXOS		
COM M'ETIQUETEU?		
ARA, EL VOSTRE SENTIT COMÚ VOS DIU QUE HO MENJARIEU...		<input type="checkbox"/> OCASIONALMENT <input type="checkbox"/> SETMANALMENT <input type="checkbox"/> DIARIAMENT

LA VOSTRA OPINIÓ SOBRE ESTE PRODUCTE ÉS LA MATEIXA QUE ABANS? PER QUÈ?

--