

Hábitos nutricionales en edad escolar

4a.



Objetivos

- ▶ Conocer cuáles son las ingestas de nutrientes básicos para el desarrollo del organismo humano.
- ▶ Valorar la importancia de una adecuada alimentación en la adolescencia.

Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

El/la profesor/a reparte los cuestionarios adjuntos a todos/as los/as alumnos/as:

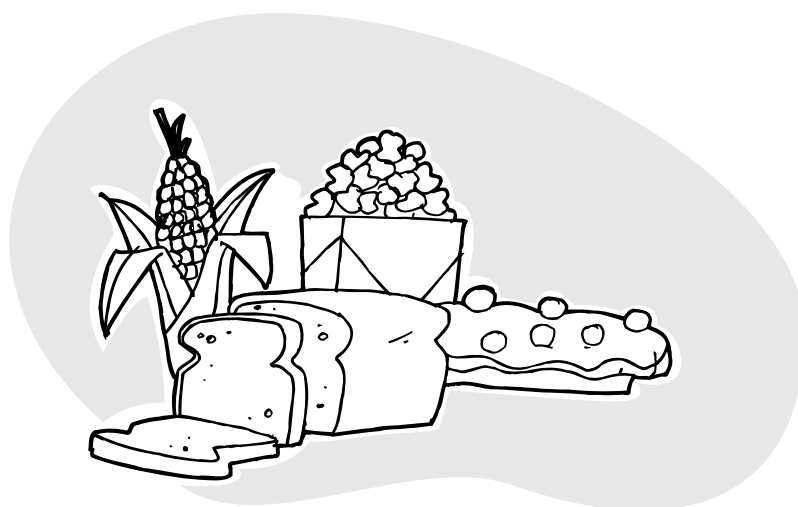
1. Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición. Ficha 4aA.
2. Test para conocer sus hábitos nutricionales Ficha 4aB.

Una vez que los han contestado, el/la profesor/a va preguntando al grupo las siguientes cuestiones y, según las respuestas de los/as alumnos/as, completará, con la información adecuada y de la que se adjunta, alguna anotación.

<p>1) ¿Pensáis que, en general, los adolescentes lleváis una alimentación correcta?</p>	<p>Los adolescentes en estas edades incorporan en su dieta un exceso de proteínas y grasas, siendo deficitaria la ingesta de hidratos de carbono; esto puede ser debido al abuso de bollería, comidas rápidas, hamburguesas, salchichas, etc. Además, también parece que existe en el adolescente un bajo aporte hídrico en muchos casos. El desayuno suele ser muy deficitario.</p> <p>Por último, es necesario hacer hincapié en las siguientes ingestas, ya que éstas son muy importantes para una alimentación correcta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Leche y productos lácteos, 3 ó más vasos diarios. ▶ Fruta, al menos 3 piezas diarias. ▶ Tomar verduras diariamente. ▶ Ingerir al menos 1'5 litros de agua al día. ▶ Eliminar bollería, golosinas y comida rápida. <p>Para corregir estos desarreglos nutricionales de los adolescentes hay que educar nutricionalmente tanto a los adolescentes como a sus padres y responsables educativos y docentes, tratando fundamentalmente de respetar los horarios de comidas (3 comidas principales fuertes y 2 ligeras, almuerzo y merienda) y reforzar el desayuno.</p>
<p>2) ¿Qué alimentos crees que son de los que no debes abusar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grasas saturadas: bollería, hamburguesas, salchichas, morcillas... ▶ Azúcares: chucherías, golosinas...

Aspectos a tener en cuenta

Hemos de mentalizar a los/as alumnos/as, pero sobre todo a los padres de que sus hijos/as deben cambiar los hábitos nutricionales incorrectos de los que aquí se ha hablado, fundamentalmente en lo referente al consumo de comida rica en grasas saturadas y azúcares simples.



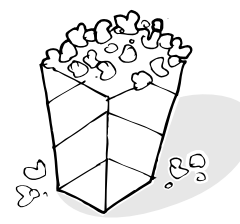
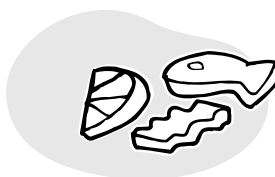
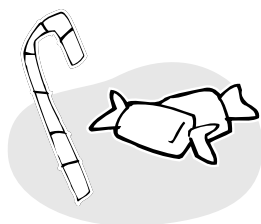
Ficha 4aA



Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición



1. ¿Cuántas veces crees que es conveniente comer al cabo del día?	
2. Nombra 3 productos lácteos diferentes.	
3. ¿Qué tipo de desayuno piensas es el ideal para comenzar el día?	
4. ¿Crees que las chucherías y golosinas te alimentan, y son beneficiosas para tu salud?	
5. ¿Cuánta agua crees que deberías beber al cabo del día?	





Ficha 4aB

Test para conocer los hábitos nutricionales de los/as alumnos/as

1. ¿Cuántas piezas de frutas tomas diariamente?	
2. ¿Cuánta verdura?	
3. ¿Cuánta leche tomas al cabo del día?	
4. ¿Qué sueles almorzar en la hora del recreo?	
5. Nombra tus 2 platos de comida más frecuentes.	
6. ¿Consideras que tu dieta diaria es completa?	
7. ¿Tomas diariamente muchas golosinas y chucherías?	
8. ¿Tomas diariamente muchos perritos, hamburguesas, etc.?	
9. ¿Comes y cenas sentado en la mesa diariamente?	
10. ¿Masticas lo suficiente los alimentos durante la comida?	
11. ¿Cuánta agua bebes al cabo del día?	
12. ¿Cuánta carne, pescado y huevos tomas a la semana?	

