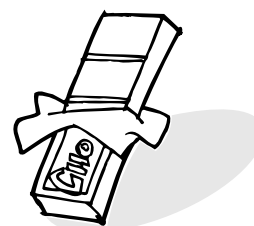


Stop a las "Chuches"

4d.



Objetivos

Reconocer y valorar la importancia de una alimentación sana, haciendo un uso correcto y controlado sobre la ingestión de alimentos no saludables (golosinas, "chuches"...).

Áreas

Educación Plástica y Visual.

Material necesario:

Etiquetas de chucherías.
Cartulinas, rotuladores, pinturas.
Fichas de trabajo.

Desarrollo

El consumo de dulces, golosinas, "chuches"... es cada vez mayor entre los escolares. Por este motivo, trataremos de analizar, a partir de los datos que el alumnado nos da, el consumo de este tipo de alimentos de entretenimiento, para llegar a descubrir entre todas las razones que nos aconsejan su consumo moderado.

Antes de la actividad: previamente al trabajo, el/la profesor/a habrá llevado a clase chucherías con sus etiquetas de los distintos grupos que aparecen en la clasificación de la Ficha 4dA.

Explicación de la actividad: comenzaremos anotando en la pizarra una clasificación de chucherías. Daremos a cada alumno/a una Ficha sobre la clasificación de golosinas y frecuencia con la que las consumen, para jugar al juego "alto el lápiz" (Ficha 4dA) que tiene que completar con los nombres de las distintas chucherías.

Todos/as los/as alumnos/as deben rellenar la casilla correspondiente con la letra que el/la profesor/a determine, anotando el nombre de las chucherías conocidas por ellos y que empiece por la letra elegida. Posteriormente escribirán la frecuencia con la que son consumidas. Para finalizar, los/as alumnos/as rellenarán la casilla de lo que se gastan en "chuches" al día.

Después de la primera actividad: por grupos, los/as alumnos/as podrán elaborar una Ficha de las golosinas más conocidas, fijándose en los resultados que hemos obtenido en el juego anterior; el/la profesor/a aportará a cada grupo las etiquetas de dichas chucherías (Ficha 4dB).

Para finalizar, se hará un debate reflexionando sobre los siguientes aspectos:

1. La cantidad de chucherías que comen al día.
2. Si las chucherías sustituyen a los alimentos y las consecuencias de ello.
3. Las repercusiones negativas del consumo abusivo de chucherías: caries, inapetencia, obesidad, etc. que puede tener en nuestra salud.
4. ¿Cuántas veces crees tú que deberías tomar golosinas?
5. ¿Qué otros “sustitutos” podrías tomar en lugar de golosinas?
6. ¿Cuánto dinero gastas a la semana en golosinas? ¿Te parece mucho o poco?
7. Propuestas para celebrar tu cumpleaños sin chucherías.

Por último, sería interesante que elaborarán un decálogo de consejos que han de tener en cuenta para llevar una dieta equilibrada.

Conceptos básicos

Una de las características de los hábitos alimentarios de la infancia y de la adolescencia es el abuso en el consumo de “chuches”, expresión coloquial con la que aludimos a un conjunto de productos dulces y salados, de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se picotean a cualquier hora del día.

Una de las consecuencias de tomar a voluntad, sin ningún control, este tipo de productos es la falta de apetito cuando llega el momento de la comida convencional, pues su contenido calórico debido al azúcar y a las grasas, que constituyen la mayor parte de sus ingredientes, provoca la saciedad suficiente como para causar inapetencia.





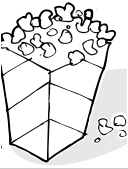


Si además se trata de productos azucarados, puede formarse un substrato dulce que favorece la supervivencia y desarrollo de los microorganismos que atacan la placa dentaria y provocan caries, ya que no es posible mantener la necesaria higiene dental cuando se están consumiendo estos productos en cualquier momento del día.

Bibliografía

Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Ministerio del Interior.



Ficha 4dA

	gominolas 	chicles 	chocolate 	caramelo 	fritos 	helados 	otros 
Frecuencia semanal							
Todos los días							
3 ó 4 días							
1 ó 2 días							
Ningún día							
Dinero que gasto							



Ficha 4dB

Nombre de la chuchería:

▶ _____

Ingredientes:

▶ _____

Forma de venta (envasado, a granel...):

▶ _____

Precio:

▶ _____

Dibujo:

Ficha 4dB. Stop a las "chuches"