

# ¿Cómo como?

5b.



## Objetivos

- ▶ Comparar los hábitos alimentarios propios con los de los demás.
- ▶ Conocer y analizar los cambios sociales.
- ▶ Reconocer la importancia del orden de las comidas.
- ▶ Asumir responsabilidades.

## Áreas

Tutoría. Matemáticas. Geografía e Historia.

## Desarrollo

Partiendo del informe elaborado por los grupos de alumnos/as de la actividad anterior “Nuestros hábitos alimentarios” y de las conclusiones obtenidas por cada grupo, se inicia un debate en torno a los cambios que se han ido produciendo en la sociedad en las formas de comer, tipos de alimentos, costumbres, horarios, etc.

1º Por grupos presentan al resto de la clase su informe con el análisis y conclusiones.

2º Se inicia un debate en torno a las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿Son similares los hábitos alimentarios?
- ▶ Si son diferentes, ¿en qué se diferencian?
- ▶ Tus hábitos alimentarios, ¿son similares a los de tu familia?
- ▶ ¿Se mantiene el orden de las comidas?
- ▶ ¿Os saltáis alguna comida?
- ▶ Respecto a los extras, los/as alumnos/as de los dos grupos de edades, ¿tomáis las mismas golosinas, chucherías y refrescos?
- ▶ ¿Que hábitos crees que tienen mayoritariamente los/as alumnos/as y se deberían cambiar?
- ▶ ¿Cómo se podrían cambiar?
- ▶ Resalta algún hábito positivo que tengan la mayoría de los/as alumnos/as.

3º Se reparte el cuestionario “¿Cómo se come en mi casa?”, para que lo rellenen en casa con su familia. Ficha 5b.

4º Se analizan las diferencias de los hábitos alimentarios de tres generaciones y se intenta sacar conclusiones generales de por qué se han producido estos cambios, amparándolas en los cambios sociales. Y se concluye con la valoración de las ventajas e inconvenientes de estos cambios.

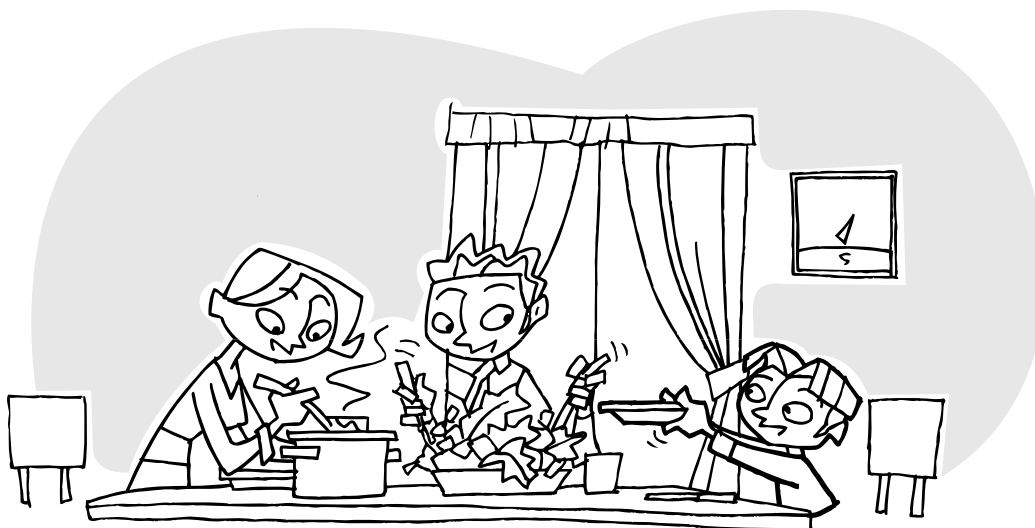
**Conclusión:** se trata de una actividad que deberá realizarse individualmente. La puesta en común ayudará a todos a valorarla críticamente, y será una ocasión para que el profesor o profesora haga un comentario globalizador de la experiencia al grupo-clase.

## Aspectos a tener en cuenta

El/la profesor/a debe hacer hincapié en los cambios socioculturales que se han producido en la familia que, de alguna manera, han producido cambios en las formas de la alimentación, los tipos de alimentos más consumidos, los horarios, las formas, etc.

Es interesante hacer una reflexión de cómo la incorporación de la mujer al trabajo ha supuesto que los dos padres estén trabajando fuera del hogar y han aparecido los llamados “niños de la llave”, que a determinadas edades han tenido que empezar a responsabilizarse de conductas que a la larga le suponen una gran ayuda en su proceso de maduración.

Responsabilizarse de su alimentación, horarios, etc. les aporta, sin duda, un hábito positivo para su vida adulta.





## Ficha 5b

## Cuestionario “¿Cómo se come en mi casa?”

Se trata de conocer los hábitos alimenticios de los/as alumnos/as, realizando esta sencilla encuesta sobre los platos preferidos por tres generaciones de vuestras familias: abuelos, padres y la vuestra.

A través de una pequeña investigación, tendréis que averiguar tres platos y un postre preferido de cada generación, según una propuesta de anotación similar a ésta:

ABUELOS/AS \_\_\_\_\_

PADRE/MADRE \_\_\_\_\_

VOSOTROS/VOSOTRAS \_\_\_\_\_

**A partir de los resultados obtenidos, responder a los siguientes cuestiones:**

¿Hay variaciones importantes entre los distintos platos favoritos?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿En qué consisten?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuáles pueden ser las razones de diferencias importantes? Costumbre, productos de la tierra, trabajo, tiempo, dinero, conocer recetas, gusto por cocinar, etc.

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Existen coincidencias en los gustos y cercanías alimenticias entre dos generaciones?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué dos platos de los propuestos en cada familia pueden ser los más completos nutritivamente hablando?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

