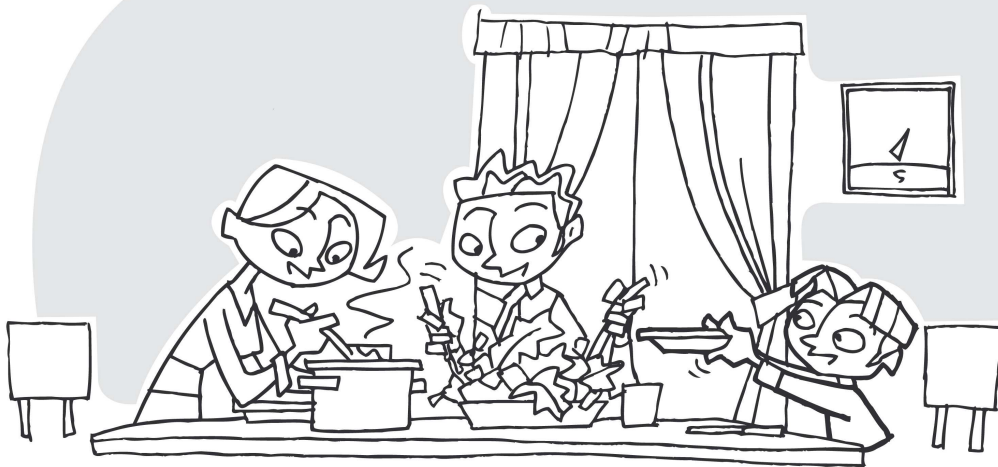


TALLER ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 4º DE ESO (2º CICLO)

**NUEVAS
ACTIVIDADES**

2011- 2012



Introducción.

A continuación presentamos un trabajo que surge de la necesidad de unificar esfuerzos y potenciar la experiencia de diferentes agentes sociales y educativos con el fin de ahondar en un tema de vital importancia, como lo es la educación para la salud de nuestros jóvenes. Por esta razón el Programa La Nevera en conjunto con diferentes profesionales con especialización en cada una de las áreas que conforman el programa (Alimentación, Sexualidad, Drogodependencias y Troncales), hemos elaborado el presente material.

En este caso se plantea abordar el ámbito de ALIMENTACION a través de una unidad temática en formato de taller, que consiste en cuatro sesiones que son desarrolladas en el aula por parte de profesores/tutores y agentes externos, para alumnos de 4º de ESO.

La intención que tenemos al desarrollar el taller de alimentación es la de brindar a los alumnos no solo información, sino el despertar inquietudes y un sentido crítico en relación a la elaboración de conceptos y la propia interpretación que cada uno pueda hacer de ellos. Con lo cual un objetivo primordial es que aprendan a vivir la alimentación de una forma natural.

Con este formato de sesiones mixtas en las que se combina la participación de profesores y agentes externos como figura de apoyo, se pretende trabajar bajo la participación activa, eludiendo el formato clásico de la díada experto-aprendiz. Así es que tan importante es la dotación de contenidos de la actividad a desarrollar, como el generar la participación activa del grupo en la elaboración de la información con la que se trabaja en cada taller.

En la interacción alumno-profesor-agente externo, es que se genera la dinámica que será la protagonista del taller, teniendo por objetivo final la reflexión, conocimiento y análisis de la alimentación como un pilar fundamental para el desarrollo de nuestra salud.

Selección de material y elaboración de la Unidad:

José Miguel Martínez Sanz – Diplomado en Nutrición Humana y Dietética

Cristian Figueredo – Coordinador Programa La Nevera

I. PRIMERA SESIÓN: (MONIT@R).

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza
2. Fichas con las preguntas y respuestas (las aporta el monitor).

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Establecer las sesiones de alimentación como un espacio diferente a las clases.
- Realizar estrategias de relajación entre los alumnos para realizar la sesión con mayor comodidad.
- Reforzar los conocimientos sobre alimentación a través de las diferentes pruebas que se establecen
- Establecer pautas alimentarias correctas mediante pregunta-respuesta establecidas en la actividad

Inicio de la sesión:

I.1 Presentación del Monitor y Taller. (10')

El **PRE-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE como parte de la actividad. Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **PRE-TEST** fuera de clase y con anterioridad a la realización de la primera actividad.

www.centro14.com/juventud/lanevera.html

Desarrollo de la sesión:

I.2 Preparación e introducción a la sesión (5')

El monitor procederá a situarse de la misma forma que se encuentran los alumnos y comenzará con una pequeña sesión de liberación de tensión y relajación por parte de los alumnos

I.3. **¿Qué sabes de los alimentos?** (30')

Actividad: Los alumnos se dispondrán en grupos de 4-5 personas (estos serán formados por el monitor) y uno de los alumnos se encargará de anotar la puntuación de cada equipo según las preguntas acertadas. Cada grupo se pondrá un nombre establecido por los mismos. La sistemática del juego tratara de la realización de una serie de preguntas relacionadas principalmente con las frutas, verduras y cereales (tipos, consumo, formas de preparación, como se encuentran en el mercado, etc), donde las preguntas podrán ser tipo test, de respuesta corta.

El grupo elegirá un portavoz para responder a las preguntas.

Se seleccionara un grupo para responder a la primera pregunta, si estos aciertan recibirán un punto y elegirán que grupo será el siguiente en responder; si por el contrario el grupo falla la pregunta rebotará a otro grupo elegido por el monitor, continuando de este modo hasta dar con la respuesta correcta. Se darán 30 segundos para pensar en la respuesta. Entre algunas de las preguntas se establecerán pruebas contrarreloj (de dibujo, palabras prohibidas).

El monitor podrá establecer alguna pregunta si lo considera necesario, además de poder explicar de manera más extendida la respuesta de algunas preguntas para fortalecer los conocimientos y dar una mayor explicación.

Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre donde se explicará de manera más extendida y a modo de resumen, la respuesta de algunas de las pruebas para fortalecer los conocimientos y dar una mayor explicación.

II. SEGUNDA SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Video.
2. Proyector y equipo de sonido.

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Identificar diversas cuestiones que están relacionadas con la alimentación y con el sistema productivo de alimentos.
- Valorar los aspectos que promueven un mayor beneficio para el cuerpo y la salud.

Inicio de la sesión:

II.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

El profesor procederá a realizar una pequeña introducción sobre la película que se va a visualizar. Los alumnos se dispondrán como indique el profesor (podrán disponerse sentados en el suelo, sentados encima de las mesas, sentados en la silla, etc). El profesor administrará hasta donde se verá el video ya que esta partido en pases de 10 minutos (parte 1, 2, 3...) Se recomienda al menos los 3 primeros.

Desarrollo de la sesión:

II.2 Proyección de la película/documental "Food Inc."

Actividad: se procederá a proyectar el largometraje documental "Food Inc." que muestra el funcionamiento de la industria alimentaria de EE.UU y los procesos que se ocultan al consumidor con el consentimiento de las agencias reguladoras y de control gubernamentales. Revela que el suministro de alimentos de EE.UU está controlado por un puñado de corporaciones que a menudo anteponen los beneficios a la salud del consumidor, al sustento de agricultores y granjeros y a la protección del medio ambiente. ¿Y en España?...



Clickear aquí
para ver el
video online

<http://www.youtube.com/watch?v=G4FJ2b5jz4I>

Objetivos:

Cierre de la sesión:

Al finalizar la actividad se procederá a realizar un debate sobre los aspectos que más han impactado en los alumnos y proceder a establecer **conclusiones** finales.

III. TERCER SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza.
2. Fotocopias para grupos de 4 ó 5 alumnos, de las Fichas 6aA y 6aB.

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Que los/as alumnos/as analicen que a las personas no se las conoce la primera vez que las vemos.
- Que sean conscientes que prejuzgar a las personas la primera vez que las vemos puede llevar a error.
- Que aprendan a ser tolerantes con las diferencias.
- Que se paren a pensar en lo que pueden perder de conocer a los demás al juzgarlos por su imagen física.

Inicio de la sesión:

III.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

El profesor procederá a realizar una pequeña introducción sobre la actividad que tratará sobre la imagen corporal y las primeras impresiones.

Desarrollo de la sesión:

III.2 **Imagen a primera vista.** (30')

Se distribuye el aula en grupos pequeños (4 ó 5 alumnos) y se les reparte el dibujo (Ficha 6aA) explicándoles que se trata de un chico y/o una chica que ha llegado nuevo/a a la clase, y se les pide que contesten a las preguntas de la Ficha 6aB. (No se les da más información que la propia ficha con el dibujo)

Una vez contestadas las preguntas se exponen en el gran grupo las conclusiones más importantes iniciando un debate en torno al hecho de que nos podemos equivocar al dejarnos guiar por la primera impresión de una persona, con la poca información que de ella nos aporta su imagen física.

El/la profesor/a finalmente comenta que esos personajes a los que hemos analizado e intentado conocer eran de la siguiente manera: el chico juega en un equipo provincial de baloncesto y destaca en este deporte, y la chica es súper graciosa, canta fenomenal y pertenece a una ONG de colaboración social.

Cierre de la sesión:

Se concluye la actividad reflexionando sobre la importancia de no dejarse guiar por la impresión que el aspecto físico nos aporta de una persona, y de la necesidad de conocerla más personalmente.

IV. CUARTA SESIÓN: (MONIT@R)

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza.
2. Fotocopias para grupos de 4 ó 5 alumnos de las Ficha 7aA y fichas 7aB

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Identificar los componentes emocionales del acto de comer.
- Desarrollar un mayor autocontrol para elegir comida sana.
- Analizar la relación de la comida con las emociones.
- Identificar nuestros estados de ánimo a través de los alimentos que ingerimos.

Inicio de la sesión:

IV.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

Desarrollo de la sesión:

IV.2 **La comida y las emociones.** (30')

Se trata de identificar y reconocer las emociones con respecto a la comida, razonar el por qué se come en determinadas situaciones y acontecimientos. Se propondrán alternativas y se tratará de comunicar a los demás de forma asertiva sus estados de ánimo y sus emociones para no recurrir a la comida como compensación.

El/la profesor/a repartirá a los/as alumnos/as el cuestionario de la Ficha 7aA para que lo rellenen individualmente.

Antes de hacer una puesta en común de los aspectos más sobresalientes, o curiosos, el/la profesor/a explica que, con el acto de comer, entran en juego todos nuestros sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el gusto y el tacto.

Les invita a que lo analicen y expliquen cada sentido que se manifiesta al comer.

Posteriormente continúa explicando que con la comida se favorecen las relaciones personales, puesto que en nuestra cultura se utiliza en cualquier acto social importante en la vida: bautizos, bodas, acontecimientos relevantes, celebraciones, fiestas locales, quedar con los amigos a comer, comidas de trabajo, etc.

Y otra vez se les invita a que analicen para qué se come en estos actos y por qué.

Continúa, el/la profesor/a, explicando que la comida debe ser un acto de disfrute, de placer y de compartir; y que esta forma de disfrutar se produce tanto en la preparación como en la degustación. Una vez más se plantea a la clase esta cuestión para que la debatan.

A continuación se les proporciona la Ficha 7aB para que la rellenen.

Cierre de la sesión:

Por último se concluirá con un debate en torno a si los estados de ánimo determinan los alimentos que consumimos, para qué los tomamos y en qué creemos que nos ayuda y en qué nos perjudica

IMPORTANTE: POST TEST*.

El **POST-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE en la Web de la concejalía www.centro14.com/juventud/lanevera.html y en el enlace de Evaluación, como parte del taller.

Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **POST-TEST** fuera de clase y con posterioridad a la realización de la última actividad.

Ficha 6aA



Ficha 6aB



1. ¿Qué imagen te has formado de esta persona?
2. ¿Qué te sugiere su aspecto físico?
3. ¿Qué te llama la atención de este/a chico/a?
4. ¿Qué te gusta más de su aspecto físico?
5. ¿Qué no te gusta?
6. Su aspecto físico, ¿te produce rechazo o te atrae?, ¿por qué?
7. ¿Dirías que tiene cualidades o habilidades positivas?
8. ¿Crees que es buena persona?
9. ¿En qué cosas crees que destaca?, ¿podrías adivinarlo con sólo verle?
10. Si una persona te produce rechazo en la primera impresión, ¿sueles intentar conocerle más o lo rechazas de entrada?
11. ¿Crees que te dejas condicionar por la primera impresión que te produce una persona o no?



Ficha 7aA

Cuestionario

1. Ante la gran variedad y cantidad de alimentos atractivos, sabrosos y bien presentados (dulces, frutos secos, chocolatinas, pizzas, etc.):
 - ¿Qué te sugieren?
 - ¿Te entran por los ojos?
 - ¿Son irresistibles?
 - ¿Cuándo los comes?
2. ¿Disfrutas con la comida?
3. ¿Podrías decir que para ti comer es un placer?
4. ¿Disfrutas preparándola?
5. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos positivos.
6. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos negativos.
7. ¿Has observado si sueles tomar algún alimento determinado en una situación determinada?
8. ¿Crees que existe relación entre algunos alimentos que tomas y tu estado de ánimo?
9. ¿Por qué crees que sucede esto?
10. ¿Te ayuda tomar esos alimentos para cambiar tu estado de ánimo?

▶ _____





Ficha 7aB

Une con flechas

Dulces

Pescado

Chocolates

Pizza

Verdura

Fruta

Lácteos, yogures, etc.

Carne

Deprimido/a

Alegre

Enfadado/a

Apático/a

Aburrido/a

Muy feliz

