



DE QUÈ M'ALIMENTO?

GUIA DIDÀCTICA D'ALIMENTACIÓ

Proposta per a ESO i batxillerat

CONCURS FOTOGRÀFIC “SOM EL QUE MENGEM”

..... ACTIVITAT (concurs): Menjar és alimentar-se?

DIMENSIONS HUMANES

..... ACTIVITAT: Quina part de mi alimento?

LA IMPORTÀNCIA DELS PUNTS DE VISTA

..... ACTIVITAT: El què vull és el què necessito?

Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA D'ALIMENTACIÓ

De què m'alimento?

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

**Recull segons el “Model d’Habilitats per a la Vida” i el “Model SEER de desenvolupament Socioemocional”.*

- 4. Relacions interpersonals:** competència per interactuar positivament amb les altres persones.
 - ✓ Millora de la relació amb el que ens nodreix com a éssers humans.
- 5. Presa de decisions:** Capacitat per construir racionalment les decisions quotidianes de la nostra vida.
 - ✓ Capacitat de prendre decisions responsables per la pròpia salut i el propi benestar.
- 6. Solució de problemes i conflictes:** destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.
 - ✓ Responsabilitat envers les pròpies accions i eleccions.
- 8. Pensament crític:** capacitat per analitzar amb objectivitat experiències i informació, sense assumir passivament criteris aliens.
 - ✓ Interpretar les necessitats i les inquietuds.
- 9. Maneig d'emocions i sentiments:** Reconeixement i gestió positiva del nostre món emocional.
 - ✓ Consciència de les pròpies emocions.
 - ✓ Capacitat de gestionar les emocions en benefici de la salut.

OBJECTIUS

- ✓ Prendre consciència de les pròpies necessitats i desitjos
- ✓ Veure i reconèixer la relació entre l'alimentació, el nostre cos físic i el benestar
- ✓ Prendre consciència de la interacció entre emoció, raó, i comportament
- ✓ Prendre consciència de les eleccions que prenc envers la pròpia salut
- ✓ Definir objectius propis per assolir més benestar en el desenvolupament d'una personalitat saludable
- ✓ Veure i reconèixer les pròpies necessitats de cada dimensió humana: física, mental, emocional, social, energètica/espiritual

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

1-1.30h aproximadament

MATERIAL NECESSARI

projector, fitxes, colors, fulls blancs

SÍNTESI DE LA PROPOSTA

Treballem l'alimentació des de les diferents perspectives:

1. **Concurs fotogràfic: “Som el que mengem”:** Som conscients dels efectes en nosaltres si no ens alimentem com necessitem? Menjar és alimentar-se? Parlem de nutrients i dels colors dels aliments.
2. **Dimensions humanes:** descoberta de les nostres dimensions i treball dels cos físic. Ens desenvolupem de forma integral per nodrir la nostra vida. **“Quina part de mi alimento?”** Menjo sols per alimentar el meu cos físic? O també per relacionar-me? Com a resposta emocional? Per cultura? etc.
3. **La importància dels punts de vista:** les creences, les expectatives, els pensaments, la cultura, els coneixements.... **“Vull i necessito”:** A través del quadre “vull - no vull / necessito - no necessito” treballem la consciència del benestar que està associada a sentir, pensar, i fer el que necessitem i volem; Ho relacionem amb l'alimentació.

CONCURS FOTOGRÀFIC



“SOM EL QUE MENGEM”

Projecta a la pissarra de la classe les fotogràfies guanyadores del concurs i a partir d'aquí planteja un debat a nivell grupal:

- Què opines sobre el títol del concurs “Som el que mengem”? Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Quines emocions creus que senten aquestes persones? Quines emocions et transmeten a tu?
- És el mateix el que volem que el que necessitem menjar?
- Quan no mengem el que necessitem, des de quines emocions vivim la vida?
- Ens alimentem de més coses que del menjar? Relacions? Energies? Emocions? Pensaments?
- Quines malalties relacionades amb la alimentació coneixes?
- Coneixes alguns problemes socials derivats de la indústria de l'alimentació?
- Què podem fer per alimentar-nos de forma saludable?
- I tu? Tu, de què t'alimentes?

“SOM EL QUE MENGEM”

Mesa de Salut Jove de Palafrugell.



1r Premi

Esclau de la mètrica.

Pere Artigas Garcia



2n Premi

Mira'm em desfaig.

Anna Sàez



3r Premi

Ballant entre dos móns.

Paula Sumber Lunati

ACTIVITAT (concurs): MENJAR ÉS ALIMENTAR-SE?

Quan menjo, sé què m'estic ficant al meu cos? A partir de les fotografies guanyadores del concurs, treballem la diferència entre **alimentar-se** i **menjar** i les conseqüències que pot tenir menjar sense alimentar-nos.

Per iniciar la dinàmica:

- ✓ Dona un paper Din-A4 a cada integrant del grup.
- ✓ Demana que dibuixin una silueta de si mateixos/es:
- ✓ Demana que dins la silueta dibuixin el percentatge de cada tipus d'aliment que cadascú menja.

EXEMPLE DIBUIX SILUETA:



EXEMPLE DIBUIX PERCENTATGES:



Brioixeria

Snacks

Begudes ensucrades

Carns i peixos

Ous

Fruites

Làctics

Verdures i Hortalisses

Llegums

Cereals

Aigua

Juguem una idea clau:

No és el mateix un “aliment” que un “preparat” que un “producte”!

**Un exemple seria menjar cereals:*

..... Aliment -> Una amanida de quinoa

..... Preparat -> Pa de blat

..... Producte -> Brioixeria

PREGUNTES

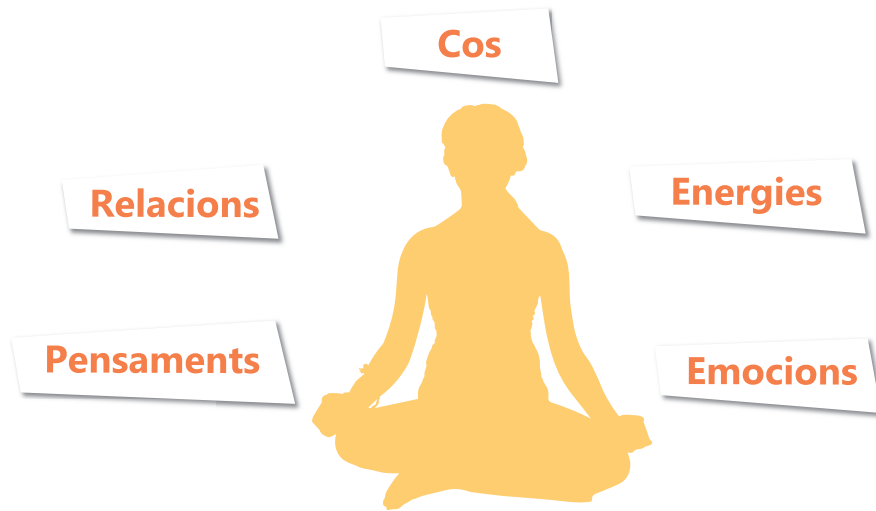
- ✓ Quines conseqüències creus que pot tenir a llarg termini menjar el que volem sense tenir present el que veritablement necessitem?
- ✓ Creus que en general som conscients de si el que mengem és el que volem? o és el que necessitem?
- ✓ Saps què t'aporta el que menges? Quan esculls una cosa per menjar, o refuses menjar alguna cosa, en base a què ho fas?
- ✓ Menges més aliments? Preparats? O productes? ...Què creus que és més saludable?

Idees per al treball transversal:

- Si no estàs alimentant el teu cos físic, què estàs alimentant?
- Menges segons com et sents?
**Els estats emocionals estan molt relacionats amb la forma d'alimentar-nos.*
- M'alimento quan menjo?
- Menjo el que vull? El que vull sempre és el que necessito?

DIMENSIONS HUMANES

Expliquem al grup les 5 dimensions de l'ésser humà. Treballem l'autoconeixement!



- **Cos Físic:** Parlem sobre l'alimentació i el que necessita el nostre cos per poder desenvolupar-se positivament. També treballem l'activitat física i la respiració conscient com a elements claus per a un cos físic en forma i saludable.
- **Cos Mental:** Donem atenció als pensaments (positius o negatius). Trobem aquí les creences, les expectatives, els patrons adquirits, les percepcions...
- **Cos Emocional:** Donem lloc a les emocions de benestar i de malestar, sentir-nos bé no és el mateix que passar-nos-ho bé.
- **Cos Energètic/Espiritual:** Ho connectem amb la motivació i els estats d'ànim. Podem donar-li profunditat i transcendència a través del que "ens vibra" i "ens resona"
- **Cos Social:** Situem aquí les nostres relacions. Com ens mostrem i com ens veuen. Aprofitem per parlar de les pressions de grup.

ACTIVITAT: QUINA PART DE MI ALIMENTO?

L'alimentació és la ingesta d'aliments per aconseguir els nutrients necessaris per desenvolupar-se i sobreviure. Ho diferenciem de menjar que és mossegar, mastegar i empassar un aliment independentment de que serveixi per aconseguir els nutrients que necessitem per desenvolupar-nos i sobreviure. Volem ajudar a prendre consciència de la diferència i del que implica fer una cosa o una altra. Vivim per assolir el benestar real on ens alimentem del que necessitem i volem, de forma conscient; o per contra, mengem sense ser conscients de la nostra alimentació?

Per iniciar la dinàmica:

- ✓ Acompanyem a l'alumnat a través de les preguntes per reflexionar sobre ells/es mateixos/es i prendre consciència si en algun moment alimentem alguna de les nostres dimensions o cossos més enllà del físic.
- ✓ Ens centrem en el cos físic i l'alimentació per treballar els nutrients i els colors dels aliments.

Juguem una idea clau:

ALIMENTACIÓ I COS FÍSIC

Proposta 1

Fer recerca a Internet de la tipologia d'aliments treballats a la dinàmica anterior (dibuix silueta), i relacionar-ho amb els nutrients necessaris per poder viure de forma saludable (Carbohidrats, Proteïnes, Greixos).

Valors recomanats:

- • • Carbohidrats (50-55%)
- • • Greixos (30-35%) dels quals -> Àcids grassos saturats (7-8%), poliinsaturats (5%) i monoinsaturats (15-20%)
- • • Proteïnes (10-15%)

Proposta 2

A través del concepte de l'alimentació ayurvedica, "alimentar-se de tots els colors", busquem aliments que coneixem per cada color (Blanc, Groc, Taronja, Verd, Lila, Vermell, Marró...) i quins nutrients ens aporten.

Preguntes:

- Menjo sabent el que els aliments m'aporten nutricionalment? O no m'ho qüestiono?
- Sé quins aliments, i quina quantitat de cadascun necessita el meu cos? Segon l'edat el que necessito canvia?
- Menjo de tots els colors? M'alimento de tots els colors de la vida?
- Hi ha alguna cosa que mengi normalment quan estic trist/a, cansat/da, etc.? L'emoció canvia després de menjar? Què necessito per alimentar la meva dimensió emocional i sentir-me bé?
*Diuen que el cos físic és mirall del cos emocional. Què en penses?
- Menjo el mateix quan estic amb la teva família que quan estic en el meu temps d'oci amb els meus amics/gues? Què fa que sigui diferent?
*Tot i que mengem per necessitat física, ens alimentem amb motius socials, relacionals?
- Hi ha dies que m'aixeco de bon humor i em ve de gust cuidar-me? També en el que menjo?
*L'estat d'ànim i la motivació per la vida ajuda a que cuidem el nostre cos?

Idees per al treball transversal:

- **Què alimenta cada dimensió, cada cos?**

Acompanyem a l'alumnat perquè pugui prendre consciència de com alimentar cadascuna de les seves dimensions, i si en algun moment utilitzen el menjar per fer-ho.

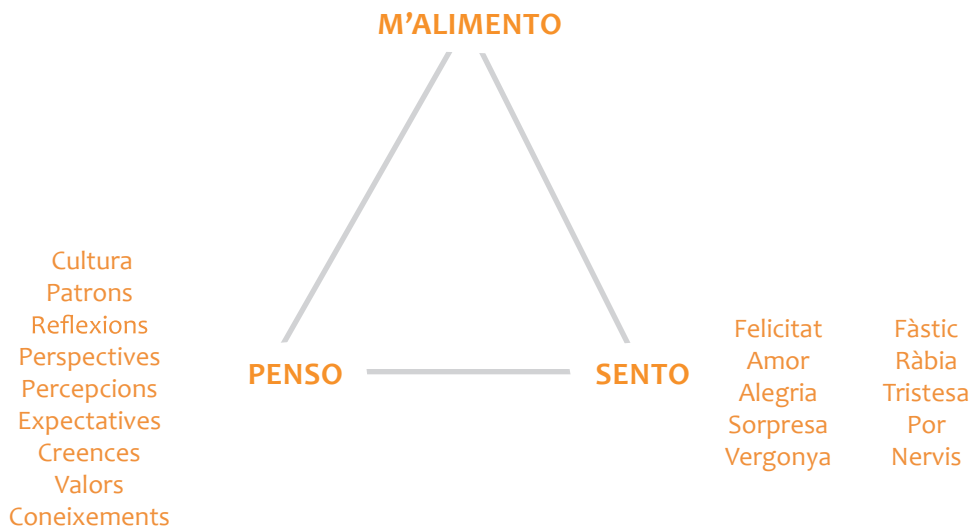
- *El menjar com factor clau de nutrició.*
- *El menjar com a element relacional.*
- *El menjar com a resposta emocional.*
- *Etc.*

LA IMPORTÀNCIA DELS PUNTS DE VISTA



Reflexionem sobre el que influeix en la forma de veure la nostra alimentació, els punts de vista i les emocions.

**Et convidem a treballar les idees que no hagin sortit encara en les reflexions del grup*



Per iniciar la dinàmica:

- ✓ Repartim a l'alumnat la fitxa perquè la puguin omplir individualment (annex1).
- ✓ Donem uns 15 min per omplir la fitxa amb idees personals.
- ✓ Generem un espai de reflexió per compartir i transformar creences i pensaments.

A la meva vida jo sento, penso, faig el que...

A la meva vida menjo el que ...

	Vull	No vull
Necessito		
No necessito		

Omplir la fixa:

Et convidem a fomentar l'autoreflexió per omplir els requadres.

- Què menjo o faig a la meva vida que vull i necessito?
- Què no vull però si necessito?
- Què vull per no necessito?
- Que no vull i no necessito a la meva vida?

Ajuda'ls a la reflexió a través de idees i preguntes com:

- Les persones fem, sentim, pensem el que **necessitem i volem**, i d'altres vegades fem, sentim, pensem, coses que **no necessitem o no volem**.
- Pots recollir idees que no siguin d'alimentació com: consums, violències, relacions de parella, amb la família, etc.
- Com ens sentim si fem alguna cosa a la vida que no volem? I que no necessitem?
- Te sentit consumir quelcom que no necessitem?

Idees per a la reflexió:

(després d'omplir la fitxa):

- Ajudem a desenvolupar la consciència sobre el que els joves coneixen de la seva alimentació:
Saps quins aliments necessites per estar ben alimentat? Quin tipus d'aliment necessites si et falta l'energia? quin tipus de nutrients necessites en aquesta etapa de la teva vida?
- Demana als joves que es preguntin:
I jo, tot el que menjo ho necessito? Arrel de la reflexió potser canvien algun element de la fitxa requadre.
- Pot ser que de vegades mengi coses que no vull però ho faig perquè sé que és bo per al meu cos? (p. ex menjo verdura cada dia).
En algun moment he deixat de menjar coses que necessito, o en la quantitat que necessito/vull? Què em porta a fer-ho? Elecció personal, pressió social, malestar emocional?
- I a nivell més general...
Quines coses fas que estarien en el requadre vull i necessito? Venir a l'escola o el institut en quin requadre estaria?
- I els nostres pensaments... A quin requadre anirien aquests tipus de pensaments?
Pensar que hi ha alguna cosa que no puc aconseguir? Aprovar el curs, sentir-me bé amb el grup classe..? Estar bé a casa? Etc.
- Ajudem a l'alumnat a fer transferència cap als diferents aspectes de la seva vida i que agafi força el requadre **“vull i necessito”**.

Informació clau per ajudar a donar resposta...

Aliments variats, equilibrats, suficients i agradables.

- Llet i derivats / Carns, peixos, marisc, ous i llegums / Cereals / Fruites, fruits secs, verdures i hortalisses / [...]
- Equilibri de nutrients i equilibri entre el que menjo i el que cremo.
- 5 menjars al dia: Desdejuni / Esmorzar / Dinar / Berenar / Sopar.
- Forma de preparació, alimentació sociabilitzadora, alimentació omnívora – vegetariana – vegana...

Aportació nutricional.

- Carbohidrats (50-55%), Greixos (30-35%), Proteïnes (10-15%)
- Minerals i vitamines: Ferro, calci, Zinc, Vitamina D, etc.

A la adolescència és necessari un augment de l'aportació global de nutrients.

A Internet pots trobar...

- Taules de valors nutricionals en l'adolescència (busca les més fiables).
- Piràmides d'alimentació (troba la més actualitzada).

ANNEX 1

	Vull
Necessito	
No necessito	

No vull

Reflexions



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



**ajuntament de
palafrugell**
joventut
benestar social

agraïments

INS Baix Empordà
INS Frederic Martí Carreras
Col·legi Prats de la Carrera
Col·legi Sant Jordi

creació



GUIA DIDÀCTICA D'ALIMENTACIÓ