

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 5 L'ALIMENTACIÓ I LES EMOCIONS



1.- INTRODUCCIÓ

Tota l'experiència humana té implicacions emocionals. Les emocions són una part intrínseca de les creences, les conductes i els valors. Les emocions ens duen a l'acció. L'alimentació és més que aportar nutrients al cos, ja que està lligada a les emocions (plaer, angoixa, ira, tristor, alegria...) i a més té lloc en un escenari social d'intercanvi d'experiències, coneixements i vivències.

La relació entre emocions i alimentació és bidireccional; per una banda, depenent de com ens sentim menjam certs aliments (hi ha gent que quan està trista menja determinats aliments) i, per altra banda, el menjar ens fa sentir certes emocions.

2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Identificar els components emocionals de l'acte de menjar		X	X
Reconèixer la necessitat de canviar aspectes de l'alimentació lligats a les emocions		X	X
Desenvolupar més autocontrol per poder triar el menjar propi i gaudir del plaer de menjar, al marge de les pressions socials		X	X

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA (a triar-ne 1)	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior	Pluja d'idees	GG	10 min		X	X			
Emocions i aliments: Menjam quan estam...	Graella (dinàmica 1)	GP/GG	30 min		X (2n cicle)	X		X	
	Graella amb caretes (dinàmica 2)	GG	30 min		X (1r cicle)			X	
	Cas de n'Alfons (dinàmica 3)	GP/GG	30 min		X (2n cicle)			X	
	Cas de na Maria (dinàmica 4)	GP/GG	30 min			X		X	
Aliments i emocions	Debat (dinàmica 5)	GG	20 min		X	X		X	
	Menjam amb els cinc sentits (dinàmica 6)	TI/GG	40 min		X				
Relaxació	Tècnica de relaxació ràpida (dinàmica 7)	GG	40-50 min		X	X			X
Emocions i alimentació	Exposició (dinàmica 8)	GG	10 min		X	X	X		
Comiat	Una paraula	TI	10 min		X	X			

C: coneixements; A: afectes; H: habilitats