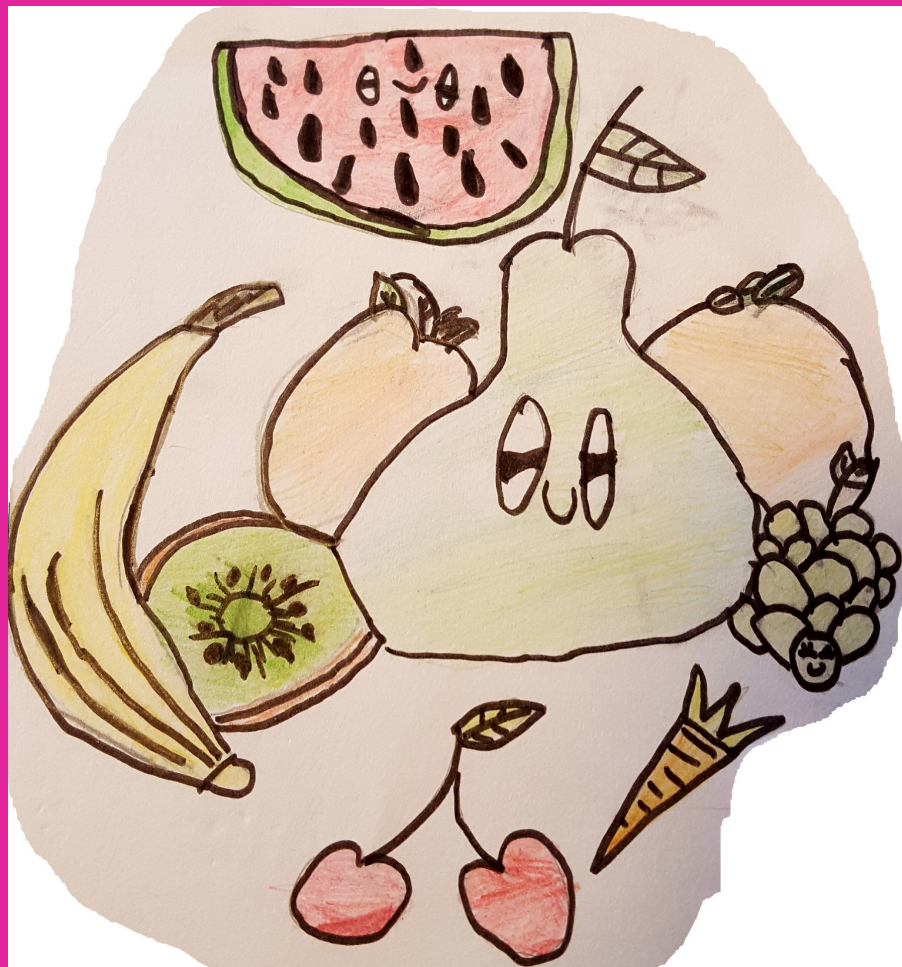


VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 6 MITES EN L'ALIMENTACIÓ. DIETES MIRACLE



1.- INTRODUCCIÓ

L'alimentació és un tema que preocupa cada vegada més la societat, tant per l'estreta relació entre alimentació saludable i prevenció de malalties com pel creixent culte a la bellesa i la primor com a condicionants per aconseguir l'èxit avui en dia.

Aquest gran interès ha fet que sorgeixin entorn de l'alimentació creences errònies que l'únic que fan és confondre les persones que volen perdre pes per millorar la seva salut. Molts d'aquests mites no tenen una evidència científica i estan promoguts per interessos comercials i econòmics.

2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Identificar els mites més habituals relacionats amb l'alimentació		X (2n cicle)	X
Ampliar els coneixements sobre els aspectes de seguir una alimentació no basada en els mites.		X (2n cicle)	X
Expressar i compartir experiències relatives als mites sobre l'alimentació		X (2n cicle)	X
Identificar patrons de comportament alimentaris apropiats		X (2n cicle)	X
Capacitar per adoptar comportaments alimentaris apropiats		X (2n cicle)	X
Identificar quan una dieta es pot considerar dieta miracle			X
Identificar els riscos de les dietes miracle per a la salut			X
Reconèixer les deficiències nutritives en les dietes miracle i els beneficis d'una dieta saludable			X

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior	Pluja d'idees	GG	10 min		X 2n cicle	X			
Mites en l'alimentació	Travessa + debat (dinàmica 1)	TI(GP)/GG	50 min		X 2n cicle	X	X	X	
	Pluja d'idees + debat (dinàmica 2)	GG	50 min		X 2n cicle	X	X	X	
Què són les dietes miracle i quines característiques tenen?	Pluja d'idees (dinàmica 3)	GG	20 min			X	X	X	
Conseqüències de les dietes miracle per a la salut	Exposició (dinàmica 4)	GG	20 min			X	X		
Tipus de dietes miracle	Pluja d'idees + exposició (dinàmica 5)	GP/GG	40 min			X	X		
	Lectura crítica d'articles (dinàmica 6)	GP/GG	30 min			X	X		
Comiat	Una paraula	TI	10 min		X	X			