



Taller G10T1–#menjobesticB

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Reflexionar sobre les necessitats alimentàries a l'adolescència
2. Conèixer els beneficis de l'alimentació saludable
3. Motivar els i les joves a responsabilitzar-se de la seva alimentació

CONCEPTES CLAU

El cos i les necessitats nutricionals a l'adolescència: l'adolescència és una etapa vital en la que es produeixen importants canvis a nivell físic, emocional, psicològic i social. S'incrementa l'alçada, la talla, arriba la maduració sexual i el desenvolupament de noves habilitats i competències socials. Cadascú es desenvolupa al seu ritme en la franja dels 11 als 19 anys, aproximadament. A més, durant l'adolescència, els nois i noies guanyen al voltant del 50% del pes i del 20% de la talla que tindran com a persones adultes, comportant l'augment de la seva massa muscular i òssia.

En aquesta etapa el cos requereix d'una gran aportació d'energia: tant per garantir que el cos rep els nutrients que precisa per possibilitar tots aquests canvis maduratsius, com pel correcte desenvolupament de les activitats habituals dels i les adolescents (activitats acadèmiques, esportives, de lleure...). Hem de recordar que el cervell és l'òrgan del cos que realitza un major consum d'energia i, per aquest motiu, una alimentació saludable i un descans adequat seran la clau per al seu bon funcionament.

Alimentació saludable: és aquella que aporta els nutrients essencials i l'energia necessària que una persona requereix per mantenir-se sana. Per possibilitar un creixement adequat, assegurar un òptim estat de salut i tenir suficient energia per desenvolupar les activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, suficient, equilibrada, variada i satisfactòria.

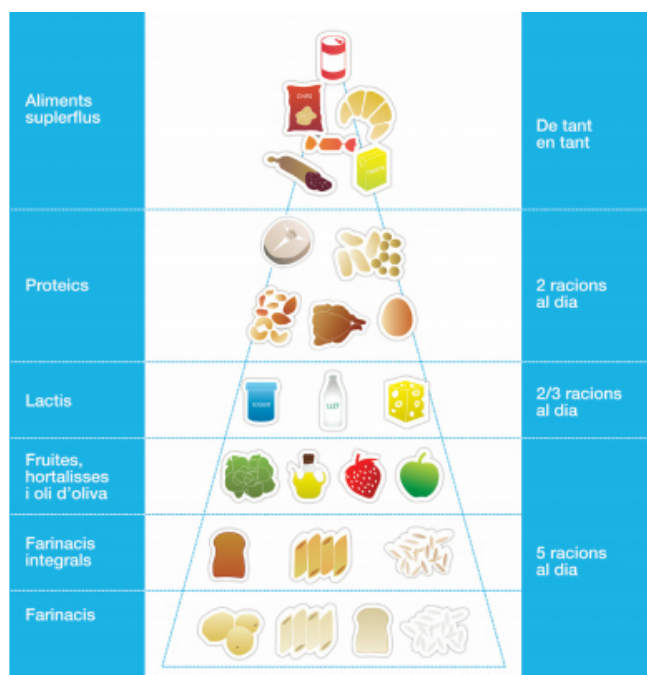
Una alimentació saludable es complementa amb una ingesta abundant d'aigua, activitat física diària i un descans adequat.

Característiques dels diferents grups d'aliments: Cada grup d'aliments està format per productes nutricionalment equivalents. Cal combinar-los correctament per evitar dèficits nutricionals i assegurar el manteniment de les funcions vitals.

- **Farinacis:** rics en hidrats de carboni. Aporten energia.
- **Fruïtes i verdures:** riques en vitamines, minerals i fibra. Indispensables per al bon funcionament del cos.
- **Oli d'oliva i fruita seca:** rics en greixos saludables. Aporten energia i antioxidants.
- **Proteïcs:** rics en proteïnes, greixos, vitamines i minerals. Bàsics per al nostre creixement.
- **Lactis:** rics en proteïnes i calci. Fonamentals per a la salut dels ossos.

- **Superflus:** rics en greixos poc saludables i sucres simples. S’han de consumir ocasionalment i amb moderació.

Piràmide d'alimentació saludable: És un gràfic que mostra quins aliments hem d'incloure en la nostra alimentació i en quines proporcions per tenir una dieta sana i equilibrada. A la base hi consten els aliments que convé prendre cada dia, i en el vèrtex, aquells que només hauríem de fer-ho de forma ocasional. Noves propostes de piràmide incorporen gràficament altres recomanacions per seguir un estil de vida saludable, com beure aigua, practicar activitat física, mantenir l'equilibri emocional,

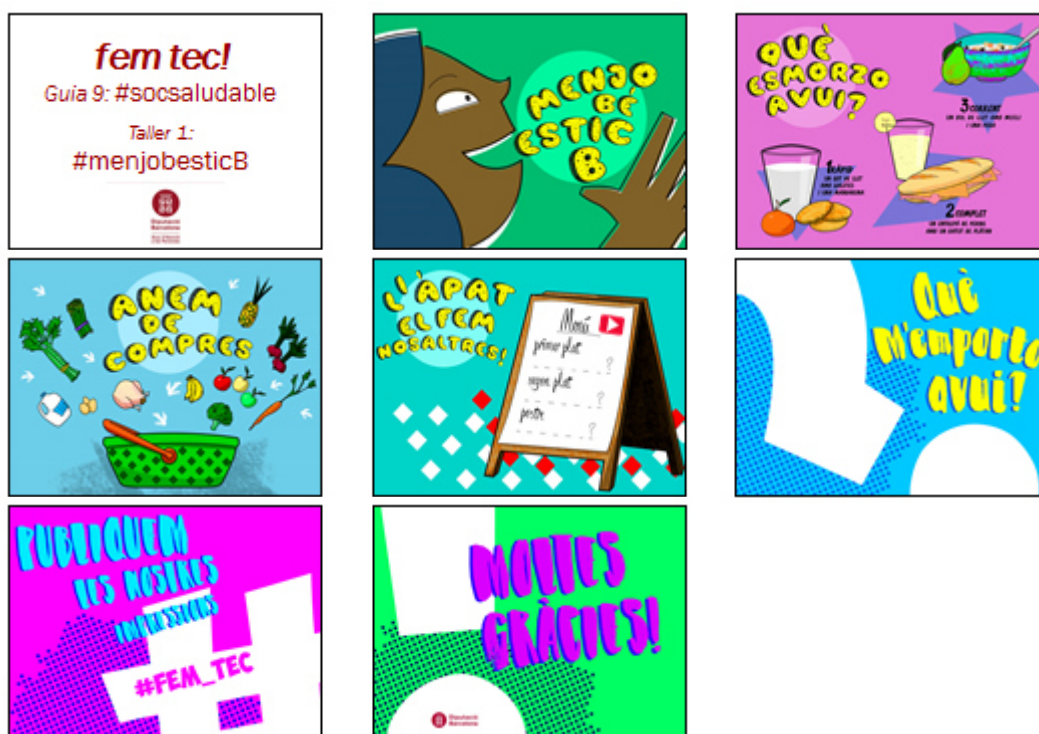


TEMPORALITZACIÓ

10'	10'	Activitat 1 – Què esmorzo avui?
15'	25'	Activitat 2 – Anem de compres
25'	50'	Activitat 3 – L'àpat el fem nosaltres!
10'	60'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	65'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document3_Presentació_G10T1_FEM_TEC_menjobesticB)



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que encetem una guia nova: #socaludable. Es tracta d'una guia específica per reconèixer els hàbits saludables en la nostra vida quotidiana i com ens poden ajudar a sentir-nos millor.</p> <p>Parlarem de diversos temes, un tema per taller: hàbits alimentaris (#menjobesticB), autoestima corporal (#mestimoelmeucos), salut sexual (#sedueixetxseduir), efectes del consum de drogues (#jocontrolo), alcohol (#femfesta) i tabac (#esfumat), ús de les tecnologies (#surtdelapantalla) i autoestima (#socunaestrella).</p> <p>Encetem la guia amb el taller dedicat a parlar dels hàbits alimentaris i de l'alimentació saludable, per això l'hem anomenat: #menjobesticB</p>															
<p>Activitat 1 Què esmorzo avui? (10')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p>	<p>Síntesi de l'activitat Dinàmica d'activació. Votem quin esmorzar escollim per avui.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre la necessitat d'ingerir aliments per satisfer les necessitats energètiques del nostre cos en funció de l'activitat realitzada.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Expliquem als nois i noies que formen part de la comissió de menjador d'un casal d'estiu i que han de decidir els menús que s'oferiran en unes colònies de dos dies. El proveïdor ofereix les tres opcions d'esmorzar que es presenten a la diapositiva: Esmorzar «ràpid»: un got de llet amb galetes i una mandarina Esmorzar «complet»: un entrepà de pernil amb un batut de plàtan Esmorzar «corrent»: un bol de llet amb musli i una pera Els han de distribuir durant l'estada, sabent que el primer dia l'activitat del matí serà una gimcana esportiva i el segon dia es farà una activitat de relaxació i un passeig en bicicleta. A més, els dos dies, a mig matí com a desdijuni, els nois i noies prendran una peça de fruita o un grapat de fruits secs (a escollir). Votarem (a mà alçada) quin esmorzar volen per a cada dia, de les tres propostes que ens han ofert, i apuntarem els resultats en una pissarra o paper que sigui visible per tothom:</p> <table border="1" data-bbox="448 1767 1444 2045"> <thead> <tr> <th>dia</th> <th>activitat prevista</th> <th>esmorzar ràpid</th> <th>esmorzar complet</th> <th>esmorzar corrent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>primer</td> <td>gimcana esportiva</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>segon</td> <td>relaxació i bicicleta</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	dia	activitat prevista	esmorzar ràpid	esmorzar complet	esmorzar corrent	primer	gimcana esportiva				segon	relaxació i bicicleta			
dia	activitat prevista	esmorzar ràpid	esmorzar complet	esmorzar corrent												
primer	gimcana esportiva															
segon	relaxació i bicicleta															

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ens agrada l'esmorzar que hem triat entre tots i totes? Ens podem imaginar el color dels aliments? El seu olor i sabor?</p> <p>Demanarem a 6 voluntaris/àries (un per cadascuna de les opcions) que ens expliquin el perquè de la seva elecció. Quin criteri ha pesat més a l'hora de prendre la decisió?</p> <p>Quines han estat les opcions més escollides per a cada dia? Hi ha una gran diferència entre les opcions seleccionades? Algú ha escollit el mateix tipus d'esmorzar per als dos dies? Podrien ser totes les opcions correctes?</p> <p>És probable que la majoria comenti que han escollit l'opció d'esmorzar que més els agrada. Serà interessant que entenguin que l'important és que l'esmorzar faci una aportació suficient d'energia per realitzar les activitats que tinguin previst dur a terme. En el nostre cas, ens caldrà més energia en l'esmorzar del primer dia (tenim pensat fer una gimcana esportiva), que no pas el segon (començarem el matí amb una relaxació).</p> <p>Els tres esmorzars són nutricionalment correctes. Hi ha molta varietat d'esmorzars, dependrà del temps que tinguem que ens permetrà fer-ne un o altre i no per això deixaran de ser saludables.</p> <p>Durant la reflexió, és probable que nois i noies comentin sobre la necessitat o no de menjar aliments abans de realitzar activitat física, algú que manifesti que de bon matí no té gana, o bé que es preguntin sobre la necessitat d'un desdèjuni a mig matí, si no n'hi ha prou amb l'esmorzar. Tot i que cadascú té unes necessitats diferents, és important menjar després de la pausa nocturna per tenir prou energia per encarar les activitats diàries. Hi ha la falsa creença que estudiant o assistint a classe no es fa una gran despesa d'energia. Això és fals: d'una banda, perquè el cervell és un òrgan que té una despesa equivalent al 20% del total de la despesa energètica del cos i, de l'altra, perquè a l'adolescència s'està en ple desenvolupament corporal. Per això és molt important esmorzar adequadament (làctic + fruita + farinaci) i prendre aliments a mig matí per continuar al 100% de rendiment (hi ha molts nois i noies que, abans d'adonar-se que tenen gana, manifesten amb mal humor aquesta baixada energètica).</p>
<p>Activitat 2 Anem de compres (15')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p>	<p>Síntesi de l'activitat</p> <p>Reflexió sobre la conveniència de comprar aliments frescos o processats industrialment.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>Adquirir elements de valoració respecte al consum d'aliments processats industrialment, de si cal limitar-ne o no el seu consum, i sobre quines són les raons que motiven el consum ocasional dels aliments processats</p>

<p>Material 4_G10T1_FEM _TEC_annex1, DINA4 i llapis de colors</p>	<p>industrialment.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Hem de planificar les compres necessàries per preparar un àpat de germanor. Com que estem de colònies i ens ho passem molt bé, volem que l'àpat amb les famílies sigui tot un èxit... però també que ens quedi temps per seguir gaudint de les activitats de les colònies! Es planteja un dubte dins del grup: anem a comprar els plats precuinats industrialment (ens estalviarem feina i podrem gaudir més estona de la piscina i les pistes esportives) o bé fem un àpat amb ingredients frescos (probablement ens ocuparà més estona i ens donarà més feina, però també tindrem més possibilitats d'èxit)? [NOTA: aquest plantejament pretén provocar la reflexió sobre la possibilitat de trobar un equilibri entre preparar un bon àpat i que també quedi temps per passar-ho bé].</p> <p>Demanarem als nois i noies que facin dos equips. Cada equip elaborarà una llista d'arguments a favor o en contra d'anar a comprar aliments frescos o bé plats precuinats industrialment:</p> <ul style="list-style-type: none"> . equip 1 - aliments frescos . equip 2 - aliments precuinats industrialment <p>Els equips disposaran de tres minuts per plantejar l'estratègia de defensa i recopilar tants arguments com sigui possible.</p> <p>Posteriorment, cada equip tindrà dos minuts per defensar els seus arguments i donar raons per escollir l'opció que presenten (poden escollir un/a representant o bé repartir-se els arguments a defensar).</p> <p>En funció de l'edat dels nois i noies (o si estan poc familiaritzats amb aquest tema) pot ser interessant facilitar-los arguments per al debat (document 4_G10T1_FEM_TEC_annex1):</p> <table border="1" data-bbox="475 1413 1423 2085"> <thead> <tr> <th></th> <th>A favor</th> <th>En contra</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>aliments frescos</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ▪ no passen tants processos de manipulació ▪ són més nutritius ▪ tenen més sabor ▪ tenen més vitamines, fibra i minerals ▪ no tenen conservants ni additius ▪ disposem d'una gran varietat d'aliments (fruita, verdura, peix,...) en funció de la temporada ▪ poden resultar més econòmics </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ▪ generalment, és necessari invertir més temps de preparació en l'elaboració dels plats ▪ s'han de consumir en poc temps, el temps de conservació no acostuma a ser molt elevat ▪ l'oferta de determinades fruites i verdures es limita als aliments de temporada </td> </tr> </tbody> </table>		A favor	En contra	aliments frescos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ no passen tants processos de manipulació ▪ són més nutritius ▪ tenen més sabor ▪ tenen més vitamines, fibra i minerals ▪ no tenen conservants ni additius ▪ disposem d'una gran varietat d'aliments (fruita, verdura, peix,...) en funció de la temporada ▪ poden resultar més econòmics 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ generalment, és necessari invertir més temps de preparació en l'elaboració dels plats ▪ s'han de consumir en poc temps, el temps de conservació no acostuma a ser molt elevat ▪ l'oferta de determinades fruites i verdures es limita als aliments de temporada
	A favor	En contra					
aliments frescos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ no passen tants processos de manipulació ▪ són més nutritius ▪ tenen més sabor ▪ tenen més vitamines, fibra i minerals ▪ no tenen conservants ni additius ▪ disposem d'una gran varietat d'aliments (fruita, verdura, peix,...) en funció de la temporada ▪ poden resultar més econòmics 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ generalment, és necessari invertir més temps de preparació en l'elaboració dels plats ▪ s'han de consumir en poc temps, el temps de conservació no acostuma a ser molt elevat ▪ l'oferta de determinades fruites i verdures es limita als aliments de temporada 					

	A favor	En contra
aliments processats industrialment	<ul style="list-style-type: none"> ▪ són ràpids i fàcils de preparar ▪ l'envasat garanteix que l'aliment està protegit d'agents externs ▪ els tractaments a temperatures elevades destrueixen els bacteris nocius ▪ es conserven durant molt més temps ▪ permet consumir determinats aliments fora de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ incorporen un alt contingut en sal, sucre i greixos ▪ perden moltes propietats (vitamines,...) ▪ no és fàcil conèixer la composició exacta de molts productes envasats (quantitat i qualitat dels ingredients) ▪ el valor energètic acostuma a ser elevat (i molts productes preparats s'han de fregir per al seu consum!). ▪ alguns incorporen nombrosos additius i conservants per mantenir-los en perfecte estat durant diversos mesos ▪ habitualment generen més residus perjudicials per al medi ambient (envàs) ▪ acostumen a ser més cars.



Ben segur que ambdós equips han trobat molts arguments a favor i en contra. El que ara cal és posar-nos d'acord com a grup si anem a comprar aliments frescos o bé aliments precuinats industrialment. No es tracta que un equip o l'altre «guanyi» la discussió, sinó d'arribar a un acord.

Elements per a la reflexió

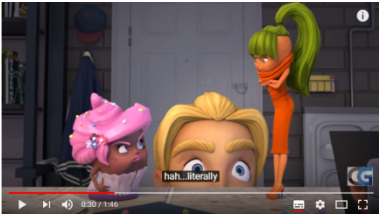
Podem demanar als nois i noies què és el que fan quan s'han de preparar el dinar. La conclusió hauria de ser que és més saludable menjar aliments frescos i que el recurs dels plats precuinats industrialment sempre implicarà menjar de manera menys saludable a causa dels additius que contenen i elevats continguts en sal, sucre i greixos.

Seria bo aclarir que existeixen diferents tipus de processats:

- **Aliments mínimament processats:** es tracta de les manipulacions mínimes que faciliten el consum, sense afegir-hi ingredients de cap tipus. Exemples d'aquest tipus de processos serien el que es fa a la fruita seca sense closca (nous, ametlles, avellanes ...) o bé les hortalisses i les verdures llestes per consumir (enciam rentat i tallat en bossa).

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aliments sotmesos a algun tipus de tractament: en aquest cas, els aliments se sotmeten a algun procés tecnològic: congelació, cocció, conserva... (com ara les verdures congelades, les llegums cuites o bé les llaunes de sardines). ▪ Aliments amb ingredients afegits: es tracta de processos que afegeixen als aliments edulcorants, colorants i/o conservants (sovint presents a les salses i altres plats preparats). ▪ Aliments molt processats: han estat sotmesos a un alt nivell de processament i són aptes per al consum immediat (brioxeria industrial, galetes, embotits, patates rosses, caramels,...) ▪ Aliments altament processats: tots aquells aliments o plats precuinats que ja estan a punt per escalfar i servir (pizzes, canalons, quiche, ...) <p>No es pot basar l'alimentació només en els aliments processats però no han de suposar un problema si no se n'abusa i es consumeixen amb consciència i coneixement dels diferents tipus d'aliments processats que podem trobar i les seves implicacions.</p>
<p>Activitat 3 L'àpat el fem nosaltres! (25')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p>Material fulls DIN A4 i llapis de colors</p> 	<p>Síntesi de l'activitat Confeccionar el menú d'un dinar.</p> <p>Què volem treballar Motivar als nois i noies a preparar els seus àpats de manera equilibrada.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Explicarem que les colònies s'acabaran amb un dinar de germanor amb les famílies que elaborarem entre tots i totes. Hem de decidir quin serà el menú del dinar.</p> <div data-bbox="451 1326 831 1541" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>Abans de prendre cap decisió sobre els continguts del menú, visualitzarem el vídeo Piràmide de l'alimentació saludable [canal salutgeneralitat, 2:39'] https://youtu.be/ssEZRRoPny4</p> <p>Finalitzat el vídeo, explicarem el procediment per escollir el menú (dos plats i postres):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ individualment, dibuixaran o escriuran en un paper quin menú els agradaria que se servís. Invitarem als nois i noies a deixar anar la seva creativitat i imaginar tots els aspectes possibles dels plats que proposaran: quin aspecte tindrà? Quina olor farà? I el seu sabor? La presentació dels plats serà creativa o tradicional? ▪ en equips de cinc, s'explicaran les propostes individuals i caldrà arribar a un acord per presentar una sola proposta corresponent al seu equip. ▪ entre tots els equips, votarem un únic menú. Per fer-ho, penjarem els dibuixos o escriurem els 5 menús a la pissarra i farem una votació. Prèviament, un/a representant de cada equip podrà defensar la

	<p>idoneïtat de servir el menú que proposa el seu equip, posant especial esment en descriure els sentits que activarà i les emocions que provocarà la degustació de cada plat proposat. També poden explicar com pensen organitzar-se per elaborar el menú i explicar la presentació dels plats. Serà divertit?</p> <ul style="list-style-type: none"> Abans de fer la votació final, es descartaran els tres menús que es considerin menys equilibrats per la seva composició segons la piràmide alimentària i es realitzarà una votació a mà alçada entre els dos menús finalistes. <p>Opcionalment, si es vol allargar l'activitat, es pot confeccionar, entre tots i totes, una llista dels ingredients que necessitarem per a l'elaboració del menú escollit.</p> <p>Seria ideal que, encara que sigui un altre dia, es miri d'elaborar almenys un dels plats del menú que hagi guanyat o bé que cada equip pugui realitzar un dels plats del seu menú i que tot el grup comparteixi l'àpat.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>En el cas dels menús descartats, què podríem fer per millorar l'equilibri en la seva composició? Hem tingut en compte la piràmide de l'alimentació saludable a l'hora de planificar el menú?</p> <p>El que voldríem posar de manifest amb aquesta activitat és que els nois i noies són capaços d'elaborar un àpat. També reflexionar sobre la possibilitat, tot i que no és aconsellable fer-ho habitualment, de què en ocasions especials és possible que mengem de manera menys equilibrada i que ho podem compensar amb la resta d'àpats del dia.</p> <p>Els podem comentar que a la web http://www.cuinasenseparees.cat trobaran vídeos sobre com elaborar receptes de cuina saludable.</p>
<p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 6</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Oferim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>

<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 7 i 8</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixina les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 Parem taula per esmorzar (40')</p> <p>Material fotografies dels diferents aliments que poden constituir un esmorzar saludable (4_G10T1_FEM_TEC_annex2), cola, DINA3</p>	<p>Síntesi de l'activitat Planifiquem un esmorzar saludable.</p> <p>Què volem treballar Promoure bons hàbits alimentaris a l'hora d'esmorzar.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Abans de realitzar l'activitat, visualitzarem el vídeo Cheat Day, on una pastanaga i una magdalena es disputen l'atenció d'un noi. [És en anglès i subtitulat en anglès, tot i que té molt poc diàleg]. [Canal TheCGBros, 1:46] https://youtu.be/n3sSF098q4Y</p>  <p>Preguntarem als nois i noies què n'opinen de les dues opcions que té aquest noi per esmorzar. Són irreconciliables? Seria més saludable el pastís de pastanaga, tal i com proposa el noi?</p> <p>L'activitat consisteix en dissenyar un esmorzar saludable, equilibrat i nutritiu en equips (de 4-5 membres). Lliurarem a cada equip un joc de fotografies de diferents tipus d'aliments (4_G10T1_FEM_TEC_annex2) entre les que podran seleccionar i combinar per confeccionar un esmorzar.</p> <p>Imaginem-nos l'olor, el sabor i la textura dels diferents aliments. Com els combinaríem per fer un esmorzar saludable?</p> <p>Cada equip enganxarà en un DINA 3 els aliments seleccionats. Penjarem tots els DINA3 en un lloc visible i cada equip haurà de presentar l'esmorzar que ha dissenyat a la resta del grup.</p> <p>Elements per a la reflexió Són semblants tots els esmorzars que s'han confeccionat? Quin és l'aliment que apareix a més esmorzars? Us ve de gust l'esmorzar que heu planificat? És equilibrat el vostre esmorzar? Falta algun tipus d'aliment? Aquest esmorzar s'assembla al que feu cada matí abans de sortir de casa? És molt recomanable esmorzar quan ens llevem al matí, doncs, mentre</p>

	<p>dormíem, hem estat un període molt llarg en dejú. Si ens agrada fer el ronso al llit i ens costa llevar-nos d'hora, no podem justificar-ho estalviant-nos el temps d'esmorzar. Encara que no tinguem gana, és important fer aquest primer àpat perquè ens ha d'aportar energia per iniciar la nostra activitat diària.</p> <p>Es recomana que durant el matí hi hagi dues ingestes: l'esmorzar complet i un refrigeri a mig matí.</p> <p>Com hem vist a l'activitat 1, un esmorzar complet inclou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Farinacis (preferentment integrals): pa, torrades, musli... ▪ Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, ocasionalment, formatge. ▪ Una peça de fruita: preferentment fresca i de temporada. <p>També cal tenir molt present que la brioixeria o pastisseria no és l'alternativa d'esmorzars i berenars. El seu consum, en tot cas, ha de ser esporàdic, no pas de forma habitual.</p> <p>Seria ideal que, un altre dia, els nois i noies elaborassin aquests esmorzars amb aliments reals i que tots els grups els poguessin compartir.</p>
<p>Activitat alternativa 2 Veritat o fals? (40')</p> <p>Material dau, gomets de colors o altres petites recompenses com bales (<i>caniques</i>), cromos, cireres, maduixes...</p>	<p>Síntesi de l'activitat Joc de debat per equips.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre les creences dels i les joves sobre la nutrició.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Dividirem el grup en dos equips (o més, en funció del nombre de participants) i explicarem les normes del joc. L'objectiu és «guanyar el debat».</p> <p>El procediment del joc serà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abans d'iniciar el debat, cada equip nomenarà un/a portaveu (el paper de portaveu pot ser rotatori, canviant per a cada enunciat). ▪ Qui dinamitzi llegirà un enunciat ▪ El primer equip tirarà un dau. Si surt un nombre parell, haurà d'aportar arguments a favor de l'enunciat i l'altre equip en contra (si hi ha més de dos equips, es fa una sola tirada i es divideixen els equips entre els que «van amb la tirada» i els que no). ▪ Els equips disposaran de tres minuts per plantejar l'estratègia de defensa i recopilar tants arguments com sigui possible. ▪ Els i les portaveus dels equips defensaran la postura de l'equip. ▪ Quan s'hagin escoltat els arguments a favor i en contra de tots els equips, es confirmarà si l'enunciat és cert o fals i es repartiran els premis corresponents [per cada resposta encertada, l'equip rebrà un punt en forma de gomet de color o petita recompensa]. ▪ L'equip que hagi argumentar millor la seva resposta guanyarà un gomet

suplementari (o recompensa).

- Continuarem el debat amb la resta d'arguments i el dau l'anirà tirant cada equip alternativament.
- Quan haguem debatut tots els enunciats farem el recompte. Guanyarà l'equip que hagi aconseguit més gomets o recompenses.

Els enunciats que utilitzarem són:

1. La llet de vaca és indigesta
2. La pasta i algunes fruites com el plàtan són molt energètiques.
3. Beure suc de fruita envasats és igual de saludable que menjar fruita.
4. La brioxeria industrial té molts sucres i greixos.
5. Saltar-se un àpat és sa.
6. Les begudes energètiques no aporten energia.

El resultat del debat hauria de mostrar que:

1. És fals que es pugui generalitzar que la llet de vaca sigui indigesta. No hi ha cap raó que justifiqui que una persona sana deixi de prendre llet com a font de calci i menys el iogurt o el formatge.
2. És cert que la pasta i algunes fruites com el plàtan són molt energètiques: aporten glúcids o carbohidrats que són una font d'energia. La pasta i el plàtan es transformen en energia i fan que el cos estalvi les reserves de glucosa del múscul. Són molt aconsellables si hem de fer esforç físic perquè ajuden a restablir els nivells de glucosa.
3. És fals que beure suc de fruita envasats és igual de saludable que menjar fruita. És millor menjar una fruita fresca, doncs en els suc envasats no hi ha fibra i aporten un excés de sucre (que cal limitar, per contribuir a evitar l'aparició de càries dentals i l'augment de pes).
4. És cert que la brioxeria industrial té molts sucres i greixos. Constitueix un dolç temptador, però el seu consum habitual no és gens saludable. És molt calòrica i amb molt greix saturat o trans. El seu consum només hauria de ser ocasional.
5. És fals que saltar-se un àpat sigui sa, doncs pot generar hipoglucèmies i baixades de tensió (cansament, somnolència, falta de concentració, lentitud, poca agilitat mental, malestar, apatia, irritabilitat, etc.). Si no aportem glucosa a l'organisme, no hi ha prou energia per a les neurones i no podrem realitzar les nostres activitats.
6. És cert que les begudes energètiques no aporten energia, acostumen a tenir molta cafeïna i d'altres estimulants naturals. La mitjana de cafeïna d'una beguda energètica equival a 3-4 tasses de cafè. Es recomana no barrejar el seu consum amb l'alcohol, ja que poden emmascarar els seus efectes.

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>Durant l'execució de l'activitat ja hem anat reflexionant sobre cadascun dels temes de debat. Comentarem la influència d'aquests tipus d'idees sobre l'alimentació a l'hora de prendre decisions sobre què és el que menjarem.</p> <p>Què ens ha sorprès més? Alguna de les idees que s'han demostrat falses? Després d'aquest debat, ens plantegem la necessitat de canviar o modificar algun hàbit alimentari?</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="464 593 730 871"> <p>1 Parlem d'alimentació saludable. Consell de la Joventut de Barcelona. http://www.cjb.cat/publicacio/parlem-dalimentacio-saludable [URL escurçada: http://bit.ly/2kj08eN]</p> </div> <div data-bbox="464 911 730 1189"> <p>2 Parlem d'Alimentació Saludable: «Menjar de Carmanyola». Consell de la Joventut de Barcelona. http://www.cjb.cat/publicacio/parlem-dalimentacio-saludable-menjar-de-carmanyola/ [URL escurçada: http://bit.ly/2s0uqWZ]</p> </div> <div data-bbox="464 1220 730 1568"> <p>3 Alimenta la teva salut. Llibre de receptes saludables editat en el marc de la campanya «Vivir en salud» del Institut de Prevenció, Salut y Medio Ambiente de la Fundació MAPFRE en col·laboració amb la Generalitat de Catalunya. http://www.ugtsanitat.cat/hospitantamaria/wp-content/uploads/2010/09/ec0610ec-0dd4-4752-a8a6-931b4c437755.pdf [URL escurçada: http://bit.ly/2IAxqUY]</p> </div> <div data-bbox="464 1608 730 2031"> <p>4 Decàleg de l'alimentació saludable. Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona. Aquest document recull 10 consells bàsics sobre com alimentar-se per desenvolupar satisfactòriament les activitats de la vida quotidiana, prevenir malalties, créixer adequadament i viure amb salut. http://www.diba.cat/documents/713456/71391757/DecalegAlimentacioSaludable2017/24df8cbd-69d9-42c5-a579-5b94130c6dd4 [URL escurçada: http://bit.ly/2kfXUwq]</p> </div>



5 Cuina sense pares. Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona. Pàgina web, adreçada a joves, amb receptes fàcils, ràpides i econòmiques però sobretot saludables.

<http://www.cuinasensepares.cat>



Departament de Salut Pública de Catalunya

6 Tríptic de la piràmide de l'alimentació saludable.

Canal Salut. Generalitat de Catalunya. Tríptic informatiu sobre la piràmide de l'alimentació saludable amb informació comprensible i recomanacions per facilitar que tothom pugui incorporar una ingesta saludable a la seva vida quotidiana.

http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/linies_dactuacio/salut_i_qualitat/salut_publica/paas/documents/arxius/triptic_piramide_saludable.pdf

[URL escurçada: <http://bit.ly/2KLoNU6>]



7 La nueva pirámide de la alimentación saludable.

Guías alimentarias para la población española.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), desembre 2016. Recull les noves recomanacions de la SENC i representa gràficament consideracions bàsiques com la pràctica de l'activitat física, l'equilibri emocional, el balanç energètic per mantenir el pes corporal adequat, les tècniques culinàries saludables i la ingesta adequada d'aigua.

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/43>



8 L'alimentació a l'adolescència. M. Anguera, A. Geis,

R. Vendrell, J. Iglésias, N. Cuenca. Ed. SAIP– Fundació Blanquerna Assistencial i de Serveis (Universitat Ramon Llull), febrer 2009. Aquesta guia és la darrera d'una col·lecció de cinc, creades amb l'objectiu de crear bons hàbits alimentaris i promoure la salut entre els infants i joves. És un projecte de col·laboració impulsat per la Fundació Blanquerna i la Societat Catalana de Pediatria.

<https://www.prevenico.cat/download.php?file=Guia%20alimentacio%20adolescencia.pdf>

[url escurçada: <http://bit.ly/2IYA2LW>]

	 <p>9 Guia preventiva sobre trastorns relacionats amb la nutrició i el comportament alimentari. J. Royo-Isach, M. Magrané, A. Velilla. Fundació Crèdit Andorrà, 2017. https://www.creditandorrargroup.com/sites/default/files/pdf/guiatrastorns_alimentaris_v9.pdf [url escurçada: http://bit.ly/2xWFv1E]</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Fundació Faros, plataforma digital de promoció de la salut i el benestar infantil de l'Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona. http://faros.hsjdbcn.org/ca/nutricion</p> <p>Fundació Alicia, Alimentació i ciència, és una fundació privada sense ànim de lucre, que té com a finalitat que tothom mengi millor, és a dir, que l'alimentació sigui saludable, sostenible, saborosa, acceptada en funció de les cultures i les tradicions i adaptada a qualsevol situació de vida en què es trobin les persones. http://www.alicia.cat</p>