

TUTORÍA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La sesión de tutoría se desarrollará con una presentación en power point a través de la cual se plantearán preguntas al grupo sobre qué es la alimentación, qué es una dieta saludable y qué es importante comer y de qué manera.

Tras la presentación, adaptándonos a los conocimientos del grupo, podemos poner uno de los vídeos del final de la presentación (que resumen en 5 minutos las claves de la alimentación saludable, recomendable para primer ciclo) y luego plantear varias actividades:

1. Para 1º de la ESO: proponer la elaboración de un mural con los distintos grupos alimenticios con recortes de folletos de supermercado.
2. Para el curso que quiera: Realizar un **cuestionario individual** investigando qué componentes nutritivos tiene nuestro desayuno, comida, merienda y cena y qué falla en ello.
3. Por grupos, se propone para los grupos de 3º y 4º de ESO que hagan un **mini trabajo de investigación** respondiendo por escrito a estas preguntas:
 - a. ¿Sabemos los adolescentes lo que es una alimentación saludable? ¿Por qué?
 - b. A veces nos alimentamos mal porque tenemos ideas erróneas sobre la alimentación. Escribe una lista de mitos sobre la alimentación que tenemos los adolescentes en la cabeza.
 - c. ¿Somos conscientes de que la alimentación es la clave de prevención de la mayoría de las enfermedades? ¿Por qué?
 - d. ¿Sabemos lo que comemos? Enumerad una lista de alimentos que no sabemos lo que contienen (o no queremos saber lo que contienen). Haced una investigación sobre qué contiene y de dónde viene alguno de los productos de chucherías o bollería que solemos comer y compártelo con la clase.
 - e. Enumerad las causas por las que los adolescentes comen mal.
 - f. En la adolescencia ¿nos importa la salud o nos importa la apariencia? ¿Por qué? ¿Qué peligros tiene esto?

Otros recursos:

4. Postcard sobre los peligros del azúcar (7 minutos):

<https://www.youtube.com/watch?v=A0jNNHLLQ5E>

5. Postcard corto sobre la composición de la Coca Cola (4 minutos):

<https://www.youtube.com/watch?v=pam8inXpXDs>