

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

3r d'ESO

IES SINEU

CURS 07-08

Catalina GENOVART MESQUIDA

Departament d'Educació Física

Índex

1. Introducció.....	3
2. Objectius generals.....	4
3. Continguts.....	5
4. Criteris d'avaluació.....	7
5. Unitats didàctiques.....	8
6. Criteris de qualificació.....	9
7. Distribució de les unitats didàctiques.....	10
8. Activitats complementàries.....	11
9. Material didàctic	12

1. Introducció

En aquesta àrea optativa de dietètica i nutrició el que volem és aprofundir en els coneixements que es donen entorn a aquesta temàtica a les àrees de Biologia i Educació Física.

Donar a conèixer la complexa i important temàtica que hi ha entorn de la nutrició en una unitat d'un curs és una tasca impossible. Oferir aquesta optativa és el primer pas per a què els alumnes entenguin la importància de la alimentació en relació a la qualitat de vida i la salut.

Després d'això el que volem és que els alumnes adquireixin tota una sèrie de coneixements i tècniques per a què sàpiguen alimentar-se de forma equilibrada tant en l'objectiu de sentir-se millor i rendir més física i intel·lectualment com en el de prevenir, millorar o curar problemes de salut.

Els temes que treballarem durant el curs pretenen donar entendre que l'organisme humà es un tot on tots els sistemes estan relacionats i que en el fet de sentir-nos bé hi tenen vital importància una correcta alimentació i activitat física.

També abordarem la nutrició i l'alimentació des d'una perspectiva social i crítica. Així a través de lectures, comentaris de text i debats s'abordaran, entre d'altres, temes com *la publicitat enganyosa de substància miracle, les dietes dràstiques, la manera de conservar i cuinar els aliments, els canons de bellesa, les substàncies dopants, el "fast food", etc.*

2. Objectius de l'àrea.

- Conèixer el concepte d'alimentació i la seva importància.
- Diferenciar aliments i nutrients.
- Conèixer les substàncies (energètiques o no) que componen els aliments i les seves funcions.
- Conèixer i saber explicar el procés de la transformació química dels aliments i l'absorció dels productes.
- Entendre la relació dels aparells digestiu, circulatori, respiratori i excretor.
- Definir els conceptes de "quilocaloria", "metabolisme basal" i "despesa variable d'energia".
- Utilitzar taules de composició i aport energètic dels aliments.
- Conèixer les pautes per aconseguir una dieta equilibrada.
- Elaborar menjades i dietes equilibrades per un mateix i per altres.
- Diferenciar tipus d'Activitats Físiques segons els substrats energètics emprats.
- Utilitzar taules de despesa calòrica per activitats físiques.
- Conèixer les diferències entre l'alimentació de l'esportista i la població general.
- Analitzar les característiques de l'alimentació en els diferents esports.
- Conèixer i analitzar diferents tipus de dieta (vegetariana, dissociada, energètica, macrobiòtica...)
- Conèixer la manera d'alimentar-nos enfront a problemes de salut (febre, colesterol, indigestions, gastritis, restrenyiment).
- Saber com conservar els aliments i les diferents maneres de cuinar-los esbrinant quines són més saludables i per quina causa.
- Conèixer les malalties relacionades amb la mal nutrició o amb la contaminació dels aliments.
- Distingir colorants i conservants alimentaris nocius per la salut dels que no ho són.
- Analitzar la manera en què s'alimenten els adolescents i comparar-la amb la correcta.
- Comentar, analitzar i debatre temes com poden ser *la publicitat enganyosa de substància miracle, les dietes dràstiques, la manera de conservar i cuinar els aliments, els canons de bellesa, les substàncies dopants, el "fast food", la desigual distribució d'aliments en el món, els factors desencadenants de l'anorèxia i la bulímia.*
- Col·laborar i participar en els berenars dietètics elaborats a classe, i no negar-se a tastar els diferents aliments.
- Valorar la importància d'una correcta alimentació per a la salut i la qualitat de vida.
- Canviar o millorar els hàbits d'alimentació incorrectes o no saludables començant per un mateix.

3. Continguts

3.1. Conceptes

- L'alimentació. Funcions bàsiques de la nutrició.
- Els nutrients energètics.
 - Els Glúcids o Hidrats de Carboni.
 - Les proteïnes.
 - Els lípids o greixos.
- Les vitamines i minerals.
- L'aigua
- La digestió,. Òrgans que intervenen.
- La coordinació entre aparell digestiu, l'aparell respiratori, l'aparell circulatori i l'aparell excretor.
- La quilocaloria.
- Despesa fixa i variable d'energia. Necessitats energètiques individuals.
- L'alimentació equilibrada. Els grups d'aliments.
- Tipus d'activitats físiques segons els substrats energètics.
- L'alimentació de l'esportista.
- La nutrició de l'adolescent.
- Tipus de dieta (vegetariana, dissociada, energètica, macrobiòtica...).
- L'alimentació com a prevenció de malalties.
- L'alimentació per millorar problemes de salut (febre, indigestió, colesterol, restrenyiment).
- Malalties relacionades amb la mal nutrició.
- La contaminació dels aliments.
- Formes de conservar i cuinar els aliments.
- Tipus de colorants i conservants
- L'esport i el dopatge.
- La publicitat i la nutrició. Els canons de bellesa.
- Els menjars ràpids.
- La desigual distribució d'aliments en el món.
- Factors desencadenants de l'anorèxia i la bulímia,

3.2. Procediments

- Diferenciació entre aliments i nutrients, i entre nutrients energètics o no.
- Descripció dels processos de la digestió i la transformació dels aliments.
- Càlcul de percentatges dels diferents nutrients d'un aliment, d'una recepta elaborada i d'una dieta.
- Càlcul calòric d'una dieta.
- Elaboració d'entrevistes prèvia a l'elaboració d'una dieta i a un esportista.
- Distinció dels aliments més rics en proteïnes, hidrats de carboni i greixos.
- Distinció de grups d'aliments
- Utilització de taules de composició i aport energètics dels aliments.
- Càlculs de metabolisme basal i despesa variable d'energia.
- Utilització de taules de despesa energètica segons tipus d'activitat física. Càlcul de la despesa energètica diària.
- Anàlisi de la pròpia dieta segons la informació de l'àrea.
- Diferenciació d'Activitats Físiques segons el substrat energètic emprat.
- Elaboració d'enquestes poblacionals entorn la temàtica de la nutrició.
- Elaboració de la pròpia dieta individual i per algun familiar o amic.
- Participació en comentaris i debats temes socials i culturals que trobem entorn a l'alimentació i la nutrició.
- Participació activa en els berenars dietètics organitzats a classe.

3.3. Actituds

- Valoració de la correcta nutrició per a una bona salut i qualitat de vida.
- Disposició a canviar d'hàbits alimentaris nocius per a la salut.
- Interès en les explicacions i en l'elaboració de treballs, activitats i comentaris.
- Bon comportament, i participació activa durant les sessions del curs.
- Disposició favorable per agrupar-se amb qualsevol company de classe per a l'elaboració d'activitats o treballs.
- Respecte a companys i professor.

4. Criteris d'avaluació

- Diferenciar entre aliments i nutrients.
- Conèixer les substàncies que componen els aliments i les seves funcions.
- Descriure correctament el procés de la digestió i l'absorció dels productes.
- Calcular correctament les despeses energètiques diàries individuals i d'altres.
- Elaborar i analitzar dietes diàries i setmanals pròpies i per altres tenint en conta els grups d'aliments i els percentatges dels nutrients energètics en el total de la dieta.
- Diferenciar activitats físiques segons els substrats energètics emprats.
- Esbrinar les diferències en l'alimentació de l'esportista enfront a la població general.
- Descobrir les diferències d'alimentació en esports diferents.
- Utilitzar amb correcció taules de composició d'aliments i de despesa calòrica per activitat física.
- Elaborar dietes correctes enfront a determinats problemes de salut.
- Comparar diferents tipus de dietes amb correcció.
- Seguir les explicacions, debats i comentaris amb interès.
- Elaborar el quadern dia a dia i lliurar els treballs quan el professor o digui.
- Disposar-se a canviar hàbits alimentaris nocius per a la salut.
- Comportar-se i participar activament durant les sessions del curs.
- Respectar a companys i professors i agrupar-se amb qualsevol company de classe per a l'elaboració d'activitats o treballs.

5. Unitats Didàctiques

Els continguts enumerats en el punt 3 s'aniran desenvolupant al llarg de 11 unitats temàtiques que es citen a continuació.

Les unitats didàctiques a treballar en la assignatura optativa de ***dietètica i nutrició*** a 3r d'ESO són:

1- L'alimentació. Per què mengem?.

Aquesta unitat servirà d'introducció al curs explicant les funcions bàsiques de la nutrició i fent entendre als nostres alumnes la importància d'aquest acte quotidià, a vegades quasi inconscient, què és el menjar.

S'explicarà mitjançant esquemes a la pissarra, fitxes de treball i amb la lectura d'un article d'una revista especialitzada.

2- Les substàncies que componen els aliments i les seves funcions. Els glúcids, les proteïnes, lípids, vitamines, sals minerals, aigua i fibra.

Una vegada aclarida la diferència entre aliments i nutrients, i entre nutrients energètics o no, passarem a explicar una a una les substàncies que componen els aliments (funcions, propietats i fonts).

Es combinaran les explicacions teòriques amb la recerca dels alumnes a les taules de composició d'aliments i amb activitat diverses i exercicis matemàtics de percentatges en quan a la presència de principis immediats.

Es farà un treball d'aquest tema que consistirà en escriure una recepta que mengin sovint a casa seva i analitzar-ne la composició. Després s'ha de fer una etiqueta informativa i un escrit de propaganda d'aquell plat, enumerant propietats i l'adequació a una determinada hora o situació.

3- La digestió. La transformació química dels aliments i l'absorció dels productes.

Trobem indispensable en aquesta àrea repassar el funcionament de l'aparell digestiu fent incidència en la transformació de l'aliment al llarg d'aquest i així com s'absorbeixen els nutrients.

S'utilitzaran esquemes i gràfics i els alumnes respondran algun qüestionari sobre el tema. També treballarem sobre un article "como digerir mejor", d'una revista especialitzada.

4- Les calories. El metabolisme basal i despesa variable d'energia. Taules de composició i aport energètic dels aliments. Necessitats energètiques segons edat, sexe, pes i activitat física.

És necessari aclarir als alumnes el terme "caloria" tan present en la societat moltes vegades de forma errònia. Volem també diferenciar entre despesa fixa i variable d'energia i incloure aquí el tema de la importància de l'activitat física enfront a una vida sedentària. Es donaran explicacions teòriques i realitzarem varies activitats de càlcul de calories.

5- L'alimentació equilibrada. Els grups d'aliments. Elaboració de dietes equilibrades.

Aquest és el tema més important del curs. Estudiarem un per un els grups d'aliments i veurem quina ha de ser la presència de cada un d'ells a la dieta perquè aquesta sigui equilibrada.

Els alumnes hauran d'elaborar un treball d'anàlisi de la pròpia dieta que consistirà en escriure tot el que mengen en una setmana i després contestar a tota una sèrie de qüestions que els faran reflexionar sobre els hàbits incorrectes o correctes que tenen adoptats.

Una vegada ben conegudes les característiques d'una dieta equilibrada, n'elaboraran una per un familiar tenint en compte les seves necessitats en quan a horari de feina, activitat física i constitució corporal.

6- L'alimentació durant l'adolescència.

Analitzarem específicament els problemes que hi ha entorn a l'alimentació en aquesta etapa (les preferències pels menjars econòmics i ràpids, l'excessiva preocupació pel pes corporal, els casos d'anorèxia i bulímia), enfrontarem tot això amb les necessitats reals i es diferències d'alimentació amb l'adult.

Llegirem articles sobre el tema, i els alumnes tendran uns apunts escrits amb unes activitats a realitzar amb l'ajuda de la professora.

7- Tipus d'Activitat Físiques segons els substrats energètics. Taules de despesa calòrica per esport o activitat física.

Classificarem les activitats físiques segons els substrats energètics emprats. Cal repassar per això l'absorció i transformació dels aliments del tema 2. S'hauran de respondre activitats sobre els apunts fotocopiats.

8- L'alimentació de l'esportista. Variacions respecte de la població general.

Com s'alimenten els esportistes és un tema que pot interessar a l'alumnat. Explicarem les característiques generals de l'alimentació en l'esportista (augment d'ingesta calòrica, menjar hidrats de carboni o proteïnes segons el moment del dia o la fase de la temporada) i després establim diferències entre esports.

9- Tipus de dietes. Mediterrània, vegetariana, macrobiòtica, energètica, dissociada...

Analitzarem inconvenients, virtuts i beneficis de diferents tipus de dietes i les compararem amb la dieta equilibrada ja estudiada en el tema 5. Llegirem articles especialitzats sobre cada una d'aquestes dietes i farem debats i activitats sobre els mateixos.

10- L'alimentació durant les malalties i l'alimentació com a prevenció. Malalties relacionades amb una mala nutrició o per una contaminació dels aliments.

Es tracta en aquest tema d'aprendre a alimentar-nos adequadament en diferents situacions (grip, gastroenteritis, estrenyiment, febre...) i també de concebre l'alimentació com a forma de prevenir malalties i conèixer el poder curatiu d'alguns aliments (herbes, fruites, verdures i hortalisses), parlant sempre de malalties no greus i comuns a les diferents estacions,

11- La conservació dels aliments. Colorants i conservants alimentaris. Formes de cuinar els aliments

Apart d'enumerar les diferents maneres de fer durar un aliment, veurem també aquí aquelles substàncies presents en els productes envasats de les quals no parlarem en el tema 2, els colorants i conservants. Analitzarem quins d'ells són nocius i quins no, si són naturals o químics

També en aquest tema donarem unes nocions bàsiques sobre les formes de cuinar els aliments i de quines són més saludables.

12- La nutrició des d'una perspectiva crítica. Anàlisi sobre diferents temes, com poden ser *publicitat enganyosa, els canons de bellesa, les diferents costums d'alimentació arreu de la terra, la desigual distribució d'aliments en el món, les substàncies dopants, l'anorèxia i la bulímia...*

Aquest tema es treballarà mitjançant debats i lectures de forma relacionada amb altres unitats didàctiques durant tot el curs.

6. Criteris de qualificació

En aquesta assignatura es valorarà l'interès de l'alumne i l'adquisició d'eines per tal d'aplicar el que s'explica a classe a la realitat de la vida diària.

S'avaluaran principalment els procediments mitjançant treballs i exercicis de classe que impliquin una aplicació pràctica dels conceptes apresos.

Els percentatges de la qualificació total són els següents:

- Quadern – 35% (apunts, activitats, articles, fitxes correctament ordenats i treballats).
- Treballs – 35% (treballs fets a casa o a classe sobre alguns dels temes, no es descarta realitzar alguna prova teòrica)
- Actitud – 30% (comportament, esforç, interès, quadern i treballs al dia)

NOTA:

- Cada 3 negatius es descomptarà 0'5 punts sobre 10 de la nota d'actitud.
- Cal tenir aprovades les tres parts per superar l'avaluació.

7.Distribució de les unitats didàctiques

1a avaluació

- 1- L'alimentació. Per què mengem?.
- 2- Les substàncies que componen els aliments i les seves funcions. Els glúcids, les proteïnes, lípids, vitamines, sals minerals, aigua i fibra.
- 3- La digestió. La transformació química dels aliments i l'absorció dels productes.
- 4- Les calories. El metabolisme basal i despesa variable d'energia. Taules de composició i aport energètic dels aliments. Necessitats energètiques segons edat, sexe, pes i activitat física.

2a avaluació

- 5- L'alimentació equilibrada. Els grups d'aliments. Elaboració de dietes equilibrades.
- 6- L'alimentació durant l'adolescència.
- 7- Tipus d'Activitat Físiques segons els substrats energètics. Taules de despesa calòrica per esport o activitat física.

3a avaluació

- 8- L'alimentació de l'esportista. Variacions respecte de la població general.
- 9- Tipus de dietes. Mediterrània, vegetariana, macrobiòtica, energètica, dissociada...
- 10- La conservació dels aliments. Colorants i conservants alimentaris.
- 11- L'alimentació durant les malalties i l'alimentació com a prevenció. Malalties relacionades amb una mala nutrició o per una contaminació dels aliments.

La **unitat didàctica 11** ("La nutrició des d'una perspectiva crítica. Anàlisi sobre diferents temes, com poden ser la publicitat enganyosa, els canons actuals de bellesa, les substàncies dopants, la desigual distribució d'aliments en el món ...") es treballarà durant tot el curs de manera relacionada amb altres temes de cada trimestre.

8- Activitats complementàries

No es descarta la possibilitat de realitzar una sortida o una activitat complementària al centre amb professionals de la dietètica i nutrició per tractar algun dels temes. Al primer trimestre es farà un berenar el matí complet i equilibrat i a final de curs un dinar tenint cura de què tots els grups d'aliments hi siguin presents.

9- Material didàctic

Els alumnes no tenen llibre, tot el material es passarà fotocopiat i alguns temes s'explicaran a la pissarra. La majoria del material està elaborat a partir de fonts diverses pel departament d'Educació Física de l'IES Sineu encara que s'empra algun material elaborat a altres instituts.