

L'OBESITAT A ESTUDI

Objectius

- ▲ Realitzar un estudi científic sobre l'augment de l'obesitat els darrers anys.
- ▲ Valorar la necessitat de fer una dieta saludable.
- ▲ Analitzar el consum calòric de la ingesta d'aliments i la despesa energètica que realitzem a diari.

Descripció de la proposta

El nostre punt de partida va ser un gràfic trobat a l'edició digital del diari Ara del dia 28 de maig del 2014. L'objectiu que ens vam proposar va ser esbrinar les possibles causes d'aquest increment tan alarmant. Vam fer un llistat d'hipòtesis que podrien explicar el problema. Vam ser fer una enquesta a 4 persones del nostre entorn sobre la freqüència de consum de determinats grups d'aliments la freqüència de la pràctica esportiva, i el nombre d'àpats diaris. El següent pas va ser confeccionar, un menú saludable i un altre de menys saludable, amb els seus respectius llistats d'ingredients, a fi de calcular-ne el cost i el temps d'elaboració, comparar la despesa que havíem de fer i el temps que calia invertir per elaborar els dos menús. Finalment, vam decidir fer un registre setmanal de la nostra dieta (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò diaris) i la nostra activitat física (durada i tipus d'activitats dutes a terme durant el dia). Amb aquesta finalitat, vam elaborar dues graelles, i, un cop emplenades, vam calcular, en primer lloc, la despesa calòrica diària a partir d'una taula de despesa energètica d'activitat física, i, en segon lloc, la ingesta calòrica a partir d'un web de càlcul de calories per ració d'aliments. Una vegada fets els recomptes corresponents, i a fi de determinar l'existència d'un dèficit o un excés energètics, la idea era calcular la diferència entre la ingesta i la despesa calòriques diàries.

Aquesta proposta va ser presentada al Xè Congrés de la Ciència del Garraf

Aspectes didàctics i metodològics

Aquesta proposta es va temporalitzar al llarg d'un trimestre, fent una sessió setmanal dins de l'hora de medi (des de febrer fins a abril). L'agrupament de l'alumnat en gran grup per les discussions generals i en petit grup de cara a l'elaboració dels menús i dels continguts que havien de tenir les enquestes i graelles.

A partir de preguntes i de discussió en grup i petit grup vam anar plantejant, analitzant i debatent les hipòtesis plantejades a cada moment de l'estudi per tal d'arribar a conclusions sobre les preguntes que se'ns havien generat.

Recursos emprats

Carrasco P., Ortoll C., Sabaté, J., Segura F. i Villas N. (2013). *Medi natural, social i cultural: cicle mitjà, educació primària, 3r*. Barcelona: Barcanova.

L'Ara.cat: *La crisi fa augmentar l'obesitat*

http://www.ara.cat/societat/crisi-obesitat-OCDE_0_1146485628.html

Agència de Salut Pública de Catalunya: *Piràmide de l'alimentació saludable*

http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/docs/2012/10/16/15/43/75827639-4699-46ec-b45a-08eb037f1fd2.pdf

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya: *Piràmide de l'activitat física*

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/activitat_fisica/documents/piramide_de_l_activitat_fisica_per_a_poblaci_general.pdf

Generalitat de Catalunya: *Taula de despesa energètica d'activitat física*

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/activitat_fisica/documents/guia_adeprescripcioversioextensa.pdf

Dietas.net: *Tablas de composición nutricional de los alimentos*

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>

Continguts, competències i processos que es treballen de forma destacada

Estudi al voltant d'un menú setmanal de la dieta saludable i la ingesta calòrica i el consum energètic.

Alumnat a qui s'adreça especialment

Aquesta proposta va adreçada a l'alumnat de Cicle Mitjà d'Educació Primària i a aquell alumnat que estigui treballant els hàbits de salut a partir del consum d'aliments.

Documents adjunts

- Material per al professorat.

Guia ampliada.pdf

- Material de treball per a l'alumnat.

Graella per l'enquesta dels hàbits d'alimentació i de pràctica d'esport.

Graella per apuntar la dieta setmanal.

Graella per apuntar la despesa energètica.

Taula de calories per aliment.

Taula de consum energètic segons activitat física realitzada.

Autoria

Eva Ortí i Timau i Esteve Albiol i Díez. Mestres del Col·legi Sant Bonaventura de Vilanova i la Geltrú.

