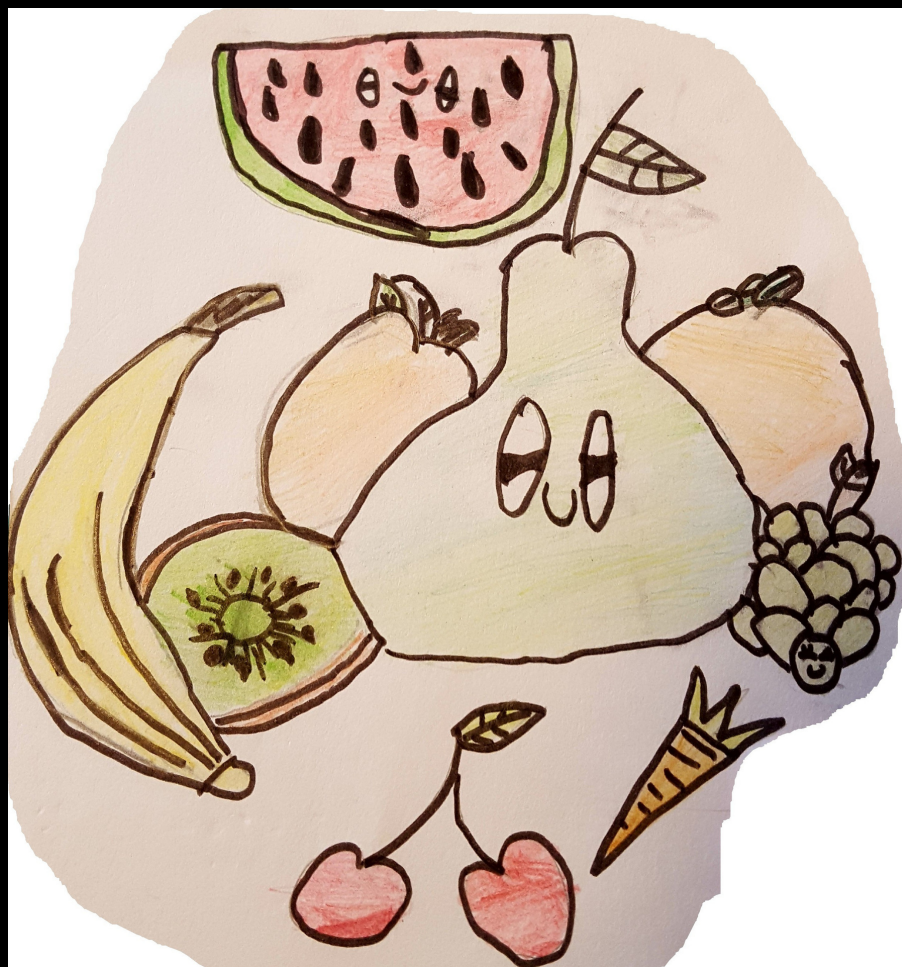


VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



Sesión 5 LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES



1.- INTRODUCCIÓN

Toda la experiencia humana tiene implicaciones emocionales. Las emociones son una parte intrínseca de las creencias, las conductas y los valores. Las emociones nos llevan a la acción. La alimentación es más que aportar nutrientes al cuerpo, ya que está ligada a las emociones (placer, angustia, ira, tristeza, alegría...) y además tiene lugar en un escenario social de intercambio de experiencias, conocimientos y vivencias.

La relación entre emociones y alimentación es bidireccional; por un lado, dependiendo de como nos sentimos comiendo ciertos alimentos (hay gente que cuando está triste come determinados alimentos) y, por otro lado, la comida nos hace sentir ciertas emociones.

2.- OBJETIVOS

Ciclo educativo			
Objetivo	Educación infantil	Educación primaria	ESO/Ciclos formativos
Identificar los componentes emocionales del acto de comer.		X	X
Reconocer la necesidad de cambiar aspectos de la alimentación ligados a las emociones.		X	X
Desarrollar más autocontrol para poder elegir la comida propia y disfrutar del placer de comer, al margen de las presiones sociales		X	X

CONTENIDO	TÉCNICA	Agrupación	TIEMPO	CICLO			AREA*		
				EI	EP	ES	C	A	H
Acogimiento y recordatorio de la sesión anterior	Lluvia de ideas	GG	10'		X	X			
Emociones y alimentos: comemos cuando estamos.....	Rejilla (dinámica 1)	GP/GG	30'		X 2n ciclo	X		X	
	Rejilla con caras (dinámica 2)	GG	30'		X 1er ciclo			X	
	Caso de Alfonso (dinámica 3)	GP/GG	30'		X 2n ciclo			X	
	Caso de María (dinámica 4)	GP/GG	30'			X		X	
Alimentos y emociones	Debate (dinámica 5)	GG	20'			X		X	
	Comemos con los cinco sentidos (dinámica 6)	TI/GG	40'		X				
Relajación	Técnica de relajación rápida (dinámica 7)	GG	40-50'			X	X		X
Emociones y Alimentación	Exposición (dinámica 8)	GG	10'		X	X	X		
Despedida	Una palabra	TI	10'		X	X			

C: conocimientos, A: área afectiva, H: habilidades