

Publicitat enganyosa



Objectius

- Aclarir creences errònies sobre l'alimentació i l'activitat física afavorides, de vegades, per la publicitat.
- Identificar informacions correctes i informacions errònies.
- Percebre que no tot el que surt als mitjans de comunicació és cert.
- Sentir-se capaç d'analitzar críticament els anuncis de premsa relacionats amb l'alimentació i l'activitat física.

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

Fases a seguir	Materials	
1. Es proposa que l'alumnat analitzi críticament, en grups petits, la fitxa "Recull de premsa". Es tracta d'un conjunt d'articles, cartes i anuncis de diferents revistes adreçats als joves. L'alumnat ha de llegir i discutir si afavoreixen comportaments saludables o no i per què.	Aquesta activitat es pot portar a terme amb el material que presentem o amb anuncis buscats pels joves a les revistes que llegeixin habitualment. Una altra possibilitat és utilitzar material audiovisual (gravar anuncis de TV, fer una observació d'una sèrie juvenil, etc.).	45 min
2. Els alumnes, amb suport docent, extreuen les conclusions de la unitat		

ARTICLES:

Costums sans

Esmorzar muesli és una manera molt sana de començar el dia. La barreja de cereals, fruites i fruita seca coneguda com a muesli proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals. I més encara si l'acompanyem d'un bol de llet. També té altres propietats: és eficaç en casos de restrenyiment, calma la gana i ajuda a mantenir la línia.

Cinc bones raons per menjar o beure lactis

Proporcionen gran quantitat de proteïnes, són molt importants per a la majoria de funcions vitals de l'organisme, són una font de calci excel·lent, la qual cosa assegura unes dents i uns ossos sans i forts. Pel seu contingut de calci, els lactis també són adequats per mantenir la salut del cor, el sistema nerviós i les defenses. Els formatges frescs i el iogurt contenen la major part dels nutrients que es troben a la llet completa, però el seu contingut de greix i calories és inferior; aporten vitamines del grup B, que ajuden a combatre el cansament i a prevenir l'anèmia i la depressió.

Menjar bé i fer esport

Combinar una alimentació saludable i exercici és el millor mètode per posar-se en forma. Els dos aspectes van junts i són imprescindibles per aconseguir un cos més sa. Si no es menja bé, els efectes de l'exercici no es perceben de la mateixa manera i la imatge que es reflecteix al mirall no és la que es desitja. Menjar bé no significa no menjar, sinó donar al cos el material de construcció que realment necessita.

Fruita, que no en falti!

Ha saltat l'alarma: els espanyols cada dia consumeixen menys fruita. Mentre renunciem a la fruita, una font barata de vitamines, cada cop consumim més preparats de vitamina C. Si és el teu cas, compte!, la fruita fresca és insubstituïble perquè prevé moltes malalties i manté la pell jove. Quanta n'hem de consumir? El més recomanable és menjar-ne dues o tres peces al dia.

