

Diálogos en Casa

Propuestas para dialogar en familia y en la escuela

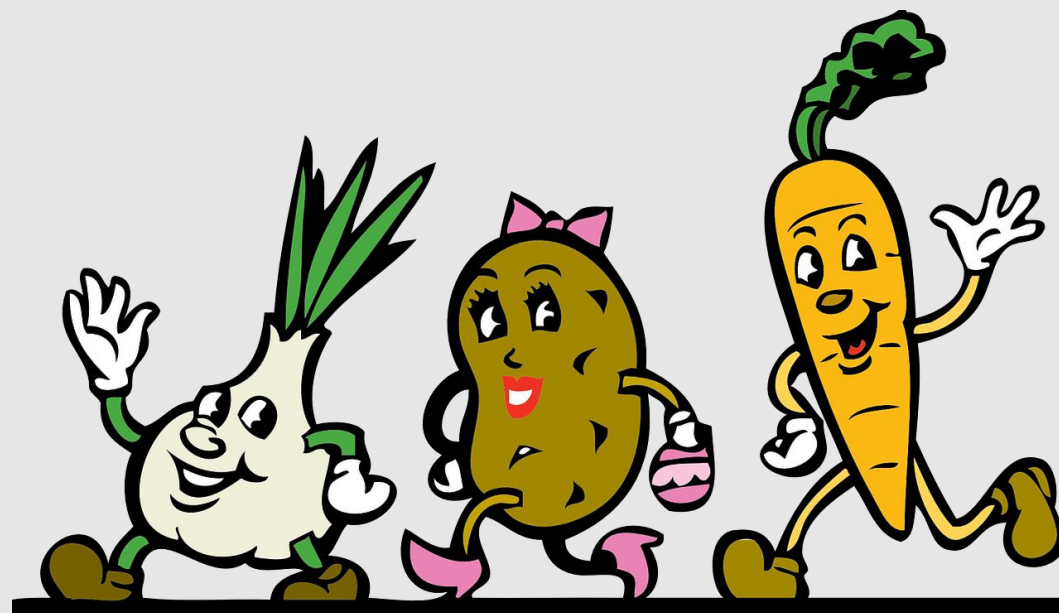


Image by Ctker-Free-Vector-Images from Pixabay

Cuestión 39 – Comer sano

Tema sugerido por María José Coronado Luque

Nota para padres, tutores o docentes. Este material contiene links a Web externas. Pese a ello, nos hemos asegurado que todas estén disponibles, podrías querer comprobarlas antes de que mostrarlas a los niños

Filosofía Para Niños



Thinking
Moves
A-Z

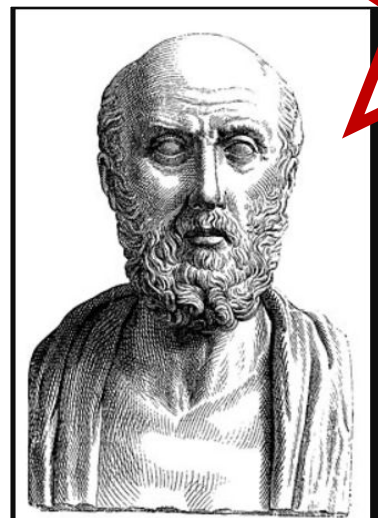
Si quieres recibir más recursos como este,
únete a

nuestra lista de email:
bobhouse@dialogueworks.co.uk

Traducido por Jorge Sánchez-Manjavacas
Mellado
[@jorgekoine](https://twitter.com/jorgekoine)

Esta semana nos centramos en comer de forma saludable

Que el alimento sea tu medicina y tu medicina sea el alimento.



Hipócrates
antiguo médico griego

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con más muertes en todo el mundo que el bajo peso.



Organización Mundial de la Salud

**#COMECOMIDAREAL
#REALFOODING**



CARIOS RIOS
Dietista-Nutricionista e influencer

Hippocrates quote from <https://www.purewow.com/wellness/healthy-eating-quotes>
WHO quote from <https://www.who.int/>
Marcus Rashford hashtag from Twitter
Hippocrates image – Unidentified engraver, Public domain, via Wikimedia Commons
WHO flag photo – Leif Jørgensen, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons
Marcus Rashford photo – Egghead06, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Pensando en comer de forma saludable

Pensamiento Cuidadoso

¿Hasta qué punto te preocupa que los alimentos que consumes sean saludables o no?

Pensamiento Cooperativo

¿Sería divertido cocinar algo saludable con tu familia?



Filosofía Para Niños

Pensamiento Creativo

¿Puedes elaborar una lista de cosas que sean saludables para comer pero que no sean demasiado caras para comprar?

Pensamiento Crítico

¿Cómo diferenciarías de todas las historias que se oyen sobre lo que es comer sano y lo que no?

¿Crees que has comido sano durante la última semana?

¿Cómo puedes hacer tu alimentación más saludable en el futuro?

¿Cuál es el vínculo entre su alimentación y su salud?



ANTICIPAR

RECORDAR

CONECTAR



DIVIDIR

ESCUCHAR/MIRAR

Hacer ZOOM (+/-)

¿Qué significa una alimentación sana para el planeta?

¿Qué significa para usted una alimentación sana?

¿Qué alimentos son buenos y cuáles son malos?

¿Cómo puedes saber de un producto si es saludable o no?

Propuesta de diálogo de 3 a 5 años

Estímulo



Apple, sweets, biscuit and cheese
images from Pixabay, attribution free

Puntos de discusión

- ¿Cuál de estos alimentos te gustaría más comer?
- ¿Cuál crees que es el mejor para ti?
- ¿Qué importa más, que sepa bien o que sea bueno para ti?

Actividad

- Busca en tu cocina un alimento que vaya en cada casilla de la página siguiente.
- Pide a tu familia que haga lo mismo y comprueba si hacen elecciones diferentes. Conversa sobre las razones de las elecciones de cada uno.

Encuentra algo para poner en cada recuadro

Es sano, pero no me gusta

Me gusta y es sano

No me gusta y no es sano

Me gusta, pero no es sano

Propuesta de diálogo de 6 a 9 años

Estímulo



Nunca es fácil llevar desayunos a la escuela. El dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario, [Aitor Sánchez](#), nos hace algunas propuestas para llevar al colegio.

¿Has probado todas? ¿Cuál te parece la más rica?
¿Cuál la más rara?

Puntos de discusión

- ¿Crees que el desayuno es una comida importante del día?
- ¿Qué significa para Aitor “comida superflua”?
- ¿Deberíamos permitir que cada alumno se lleve lo que quiera al colegio o deberíamos mirar por su alimentación?

Actividad

- En familia, haced un ránking de los 3 mejores desayunos que propone Aitor.
- Después haced una lista de los 3 desayunos que más te gustan, ¿cuáles coinciden? ¿alguno no lo has probado nunca? ¿cuál te gustaría llevarte mañana?

Propuesta de diálogo para más de 10 años

Estímulo

Serena Williams es una de las deportistas más exitosas de la historia. Ha ganado 23 Grand Slams de tenis. Es vegana y sigue una estricta dieta basada en plantas durante la gira.



Photo by Edwin Martinez, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons

Puntos de discusión

- ¿Te sorprende que algunos deportistas de élite no coman carne, pescado, huevos ni productos lácteos?
- ¿Qué crees que es saludable y qué no en tu propia dieta?
- ¿Cómo podría ayudar a la humanidad que la gente comiera menos carne?

Actividad

- Un consejo que puedes oír sobre la alimentación saludable es que **"cómete el arco iris"**.
- ¿Puedes pensar en algún alimento que corresponda a cada uno de los colores del arco iris de la página siguiente?
- ¿Son saludables los alimentos que has elegido?
¿Son fáciles de encontrar y asequibles?

¡Cómete el
arcoiris!



Oportunidades de formación para profesores, personal de apoyo y padres (solo disponible en inglés)

P4C Plus Foundation course (10.5hrs)

Una enseñanza que hace pensar más en el aprendizaje

- Te introducirá en la FpN Plus y desarrollarás tus habilidades durante el primer año de práctica
- Te equipará con una serie de habilidades para usar en las consultas de FpN y en todo el plan de estudios
- Incluye recursos de primera calidad y una guía para el profesorado

Thinking Moves A – Z course (6hrs)

Hacer más sencilla la metacognición en los planes de estudio

- Te mostrará cómo Movimientos del Pensar puede mejorar el pensamiento en cualquier asignatura, así como en las investigaciones de P4C
- Le ofrece orientación práctica sobre cómo integrar los Thinking Moves en el aprendizaje
- Incluye recursos de primera calidad y un manual

Ambos cursos están disponibles online o presencialmente, individualmente o para grupos de toda la escuela

Consulta <https://dialogueworks.co.uk/training/> para ver los próximos cursos

Ponte en contacto con enquiries@dialogueworks.co.uk para reservar o recibir más información

- [Más información sobre Diálogos en Casa, incluidas las antiguas ediciones](#)
- [Fomento de diálogo en familia: consejos para tener buenas conversaciones con tus hijos](#) *(Solo disponible en inglés)*

Para recibir tus Diálogos en casa semanalmente
escribe a bobhouse@dialogueworks.co.uk



[@dialoguewks](#)
#P4C and #thinkingmoves



[@dialoguewks](#)
#P4C and #ThinkingMoves