

INTEGRACIÓ SOCIAL

GESTIÓ DE LES UNITATS DE CONVIVÈNCIA

Nom

Cognom

Curs

Data

Observació

Supermercat

Dia setm.

INSTRUCCIONS

OBSERVA: l'etiquetatge, preus, qualitat i disponibilitat d'aliments saludables. Observa detingudament, fes una valoració personal de cada apartat.

Quins productes has triat per preparar un esmorzar saludable? Descriu els aliments seleccionats. (Pensa en fruites, verdures, cereals, làctics baixos en greix, iogurts, proteïnes saludables, etc.)

Considerant els productes escollits, com avaluaries el seu valor nutricional (proteïnes, greixos, hidrats de carboni)?

Quins aliments consideres que són més saludables per a un esmorzar equilibrat?

Llegeix les etiquetes dels productes. Quines dades importants t'ofereixen per saber si l'aliment és saludable?

COMPRA D'ALIMENTS SALUDABLES

Quines són les tres primeres dades que apareixen en una etiqueta nutricional? Per què creus que aquestes són les més rellevants?

Has trobat algun aliment amb alts continguts de sucres, greixos saturats o sal? Quins tipus d'aliments són i com afecten la salut?

Quin és el preu mitjà d'un esmorzar saludable? Com compares els preus d'aliments saludables amb els d'altres aliments menys saludables?

Existeixen opcions més econòmiques que siguin igual de saludables? Quines alternatives has trobat per reduir el cost?

Quina qualitat perceps en els aliments frescos (fruites, verdures, cereals)? Són frescos i ben conservats?

COMPRA D'ALIMENTS SALUDABLES

Quin tipus d'aliments saludables trobes fàcilment al supermercat ? Hi ha una àmplia varietat de fruites, verdures i cereals integrals disponibles?

Hi ha aliments vegetals o alternatives per a persones amb dietes específiques (com vegetarians o vegans)?

Has observat alguna tendència en els aliments que estan marcats com a "sense gluten", "sense lactosa", "bio", "integrals"? Creus que són més saludables o són només una estratègia de màrqueting?

Quines alternatives més saludables has trobat per a productes habituals d'esmorzar com els cereals, els embotits o els sucres?

Quin tipus de missatges educatius creus que podrien incloure els supermercats (Mercadona o altres) per ajudar els consumidors/es a prendre decisions més saludables a l'hora de comprar?

Creus que els clients tenen prou informació per fer eleccions saludables al supermercat? Per què sí o per què no?

CONCLUSIONS

Quin consell donaries a algú que vulgui fer una compra saludable, tenint en compte els preus i la qualitat dels aliments?

Fes un menú setmanal per oferir al teu usuàri i la seva família: