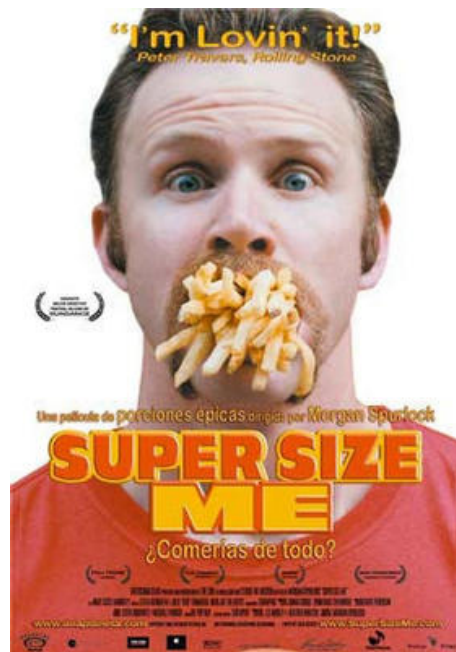


# CINEBAIX

## GUIA DIDÀCTICA



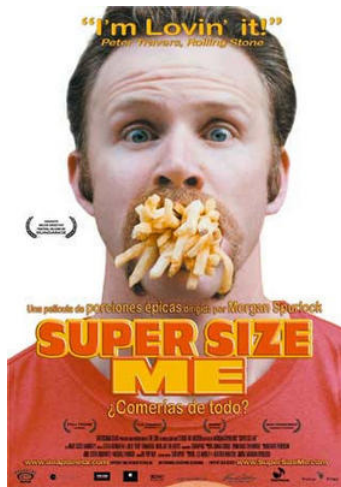
## ***SUPER SIZE ME***

CINEBAIX.EDUC 

**Cinema i educació**

<http://www.cinebaix.com/educa08/>  
[cinebaix@cinebaix.com](mailto:cinebaix@cinebaix.com)

# SUPER SIZE ME



## FITXA TÈCNICA

**Direcció i guió**\_Morgan Spurlock  
**Producció**\_Morgan Spurlock, The Con  
**País**\_EUA  
**Any**\_2004  
**Gènere**\_documental  
**Durada**\_96 min

## SINOPSI

Gairebé el 37 per cent dels nens i adolescents d'Estats Units tenen excés de grassa i dos de cada tres adults tenen quilos de més o són obesos. És un problema d'autocontrol, o devem culpar a les empreses? Spurlock va entrevistar a experts de vint ciutats d'Estats Units, també d'Houston, la ciutat més obesa d'Amèrica (ara és Detroit). Directors de salut pública, professors de gimnàstica, cuiners, nens, governants, legisladors, van exposar les seves investigacions, les seves opinions i reaccions que desperten en ells el constant augment del volum corporal del poble nord-americà. Per fi, Spurlock es va embarcar en un experiment de característiques excepcionals: va provar carn pròpia dels efectes del menjar ràpid sobre el cos humà. Durant trenta dies consecutius, Spurlock es va alimentar a base de *Cheeseburgers*, *Big Macs* y *McNuggets*, subsistint exclusivament amb productes del menú McDonald's. Degut el consum de fregits i aliments rics en sodi van augmentar el seu nivell de colesterol i sodi, i el que va començar a ser un experiment divertit es va convertir en un greu problema pel estat de salut de Morgan Spurlock. De tot aquest experiments alimentaris, amb la duració d'un mes, s'acompanya unes sèries de sinceres entrevistes amb els millors professionals mèdics i sanitaris, amb executius de publicitat i marketing i amb adolescents nord-americans. Els resultats són impactants.

# GUIA DIDÀCTICA

## PART TEÒRICA

### 1. Contesta les preguntes que apareixen a continuació:

Quin significat té, segons el teu criteri, una bona alimentació?

Què ens referim quan parlem d'obesitat?

Quin significat té, segons el teu criteri, una bona salut?

Quin paper juga la publicitat i el marketing a la vida real?

## 2. Llegeix atentament els anunciats i posa una creu a la casella si creus que és verdader o és fals

La meitat de les malalties que causen més morts a tot el món estan relacionades amb l'alimentació.

Veritat  Fals

Cuidar la nostra salut consisteix en menjar només verdures i fruites.

Veritat  Fals

Menjar *fast food* ens dóna més de la meitat de l'energia diària necessària.

Veritat  Fals

Només és culpa de les empreses que la gent mengi menjar ràpid.

Veritat  Fals

L'esport és una part molt important per cuidar la salut.

Veritat  Fals

## 3. Contesta a les preguntes que estan relacionades amb la pel·lícula

Quin país té el número més elevat de persones amb sobrepès?

Només té perill de patir sobrepès aquest país? Per què?

A quina experiència s'aventura el protagonista del documental, Morgan Spurlock?

Quines conseqüències pateix Spurlock al transcurs d'aquesta experiència?

Qui són els culpables d'aquestes males dietes?

#### **4. Expressa que t'ha transmès la pel·lícula**

Amb què m'ha fet pensar:

Quina opinió en tinc:

Com m'he sentit:

Què té a veure amb mi:

Què té a veure amb la meva edat:

## **PART PRÀCTICA**

Elaboreu una dieta sana i equilibrada pels set dies de la setmana, de dilluns a diumenge. Penseu en quins aliments són bons i necessaris pel bon rendiment diari d'una persona.

## GUIA PER AL PROFESSORAT

Aquesta guia didàctica consta de dues parts, una part teòrica i una altre de pràctica.

A la part teòrica es pretén assolir un objectiu principal, que és comprendre la importància que té la nostra salut. Per això, les preguntes estan plantejades de manera que l'alumne pensi per sí sòl i valori la seva pròpia alimentació.

La primera pregunta serveix per valorar els coneixements que tenen els alumnes sobre el tema. Individualment han de respondre-les i després s'hauria de fer una posada en comú. El mestre/a a de controlar i guiar les respostes, per tal de reafirmar-les i argumentar-les.

*Temps estimat: 5 minuts*

La segona pregunta consisteix en respondre verdader o fals a un seguit d'enunciats que pretenen situar a l'alumne a la temàtica que es vol treballar, la salut. Aquesta activitat s'ha de realitzar individualment i un cop han acabat, s'ha de comentar oralment amb tot el grup-classe.

*Temps estimat: 5 minuts*

La tercera pregunta es basa amb la temàtica de la pel·lícula, però no es pretén que només compregui de que va la pel·lícula, sinó que entenguin la importància que té menjar d'una forma sana, realitzar esport i la influència que té la publicitat subliminal cap a les persones. Explicar que el menjar ràpid, el menjar fregit i les begudes carbonatades, menjar-les de forma rutinària no ens aporta les calories necessàries i el cos comença a debilitar-se i ha aparèixer diferents símptomes que col·lapsen el bon funcionament del cos humà. Els culpables de les males dietes son tant les empreses com el mateix individu. Les empreses provoquen que es mengi amb grans quantitats (com el tamany *super size me*), però les persones es deixen emportar per aquests atacs abusius que reben.

*Temps estimat: 15 minuts*

La última pregunta de la part teòrica és perquè cada alumne faci un anàlisi propi sobre l'afecte que ha tingut la pel·lícula sobre ells mateixos. Un cop acabada s'hauria de posar en comú, perquè així tot el grup classe poguï expressar i aprendre dels altres companys. El últim enunciat de la pregunta, *què té a veure amb la meva edat*, és perquè els nens vegin que la obesitat infantil també existeix, que no és només un factor de gent adulta.

*Temps estimat: 10 minuts*

Per últim, hi ha una part pràctica que s'ha de realitzar en grups petits, de quatre o cinc alumnes i que ells reflexionin i pensin quins aliments s'han de menjar que siguin rics amb calories i vitamines.

Un cop que hagin elaborat la taula, cada grup ha d'exposar quin és el seu quadre de dieta sana i equilibrada.

En totes les dietes que realitzin els alumnes, el que s'hauria de ressaltar és que incorporin en ella la verdura, el peix i la fruita, ja que és essencial que de petits ho incorporin a les

seves dietes i ho prenguin com una alimentació fonamental. Incorporar en la guia didàctica una dieta perquè el mestre/a poguï guiar-se, encara que no és una taula feta per especialistes.

És important que el docent encamini els nens cap a la finalitat que volem arribar. Ha d'explicar la importància que té fer els quatre àpats, sobretot reforçant l'hora de l'esmorzar ja que molts dels nens no li donen molta importància.

*Temps estimat: 20-25 minuts*

Calculant un marge d'error d'entre uns cinc i deu minuts.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Llet Galletes Fruita	Llet amb cereals Suc Fruits secs	Llet Torrades amb melmelada i mantega Suc	Llet Galletes Fruita	Llet amb cereals Suc	Llet Torrades de pa amb oli d'oliva Fruita	Suc Pa amb xocolata
Mig matí	Entrepà de formatge Suc	Sandvitx	Entrepà de fuet	Entrepà de pernil dolç	Sandvitx Fruits secs	Entrepà de formatge	Galletes
Dinar	Carn de vedella Patates Pèsols Pastanaga	Amanida Macarrons Taronja	Llegums amb verdures Filets amb amanida logurt	Crema de verdures Arròs blanc amb tomàquet i un ou ferrat Pera	Llenties amb arròs, patates i pastanaga Amanida de pollastre. Taronja	Amanida de pasta Carn a la planxa logurt	Canelons Amanida variada Mandarina
Berenar	logurt Sandvitx	Entrepà de pernil dolç	Brioix Poma	Sandvitx Fruits secs	Entrepà de formatge Pera	Brioix	Galletes Plàtan
Sopar	Sopa Truita a la francesa Amanida Pera	Puré de verdures Peix a la planxa Pera	Truita de patates Mandarines	Lluç al forn amb patates Pera logurt	Espaguettis amb salsa de tomàquet. Filet de peix amb amanida. Poma	Suquet de peix amb patates Amanida Macedònia	Puré de patates amb champinyons Amanida de fruites.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Mig matí							
Dinar							
Berenar							
Sopar							