

NE LESSON CODE GN-000-18

GROCERY SHOPPING / Vamos al super

LESSON DESCRIPTION

In this video and discussion lesson, class participants will explore smart and healthy grocery shopping strategies. (*Note: this lesson relies a lot on group discussion. Instructors should try to encourage input and involve participants as much as possible.*)

OBJECTIVES

After attending this class participants will be able to:

- state one way to better prepare themselves before going to the grocery store;
- list one healthy strategy they can try while they at the store; and
- state one thing they can do to make the shopping experience more positive for their kids.

MATERIALS NEEDED

- Television and DVD player
- DVD: *Fit Families – Grocery Shopping (Vamos al super)*, stock number DV0007, Produced by Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section, English - 6:45 and Spanish – 7:40
- Flipchart, markers
- Pens or Pencils for everyone in the class
- *How Does Your Grocery Style Stack Up? / ¿Qué tan bueno es su estilo de hacer las compras?* (used in beginning, attached, make copies as needed.)
- *Your New and Improved Grocery Shopping Style / Su nuevo y mejorado estilo de hacer las compras* (used at end, attached, make copies as needed.)

Note: The handouts can be copied on one sheet to create a single two-sided handout.

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please mail 30 completed *Participant Surveys* to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

ICEBREAKER

Introduce yourself and say something like: **Me gustaría que todas me contaran algo sobre la última vez que fueron al supermercado. ¿Qué palabra usarían para describir su experiencia haciendo las compras?** Prompt responses if necessary.

Possible descriptions might include:

- frustrante
- cara
- un fracaso
- buena
- ocupa mucho tiempo

¿Alguien diría que hacer las compras es ‘divertido’ o ‘entretenido’? (Pause for any responses.) **Muy bien, así que hacer las compras no va a encabezar nunca su lista de cosas divertidas para hacer, pero ojalá que la clase de hoy les dé algunas ideas para hacer las compras más fáciles, saludables y, quizás, incluso un poquito más agradables.**

Antes de ver el video, quisiera que todas contesten unas preguntas para ver cuáles son sus costumbres actuales con relación a las compras? Hand out question sheet entitled *¿Qué tan bueno es su estilo de hacer las compras?*

Voy a leer las preguntas y ustedes pueden anotar su respuesta a cada pregunta a medida que las voy haciendo. Read questions and answer choices out loud.

VIDEO INTRODUCTION

Mientras miran el video, tengan a mano este cuestionario y busquen maneras para mejorar algunas de sus costumbres al hacer las compras. Show the video.

VIDEO DISCUSSION

This section of the lesson contains 7 discussion topics. You must select and cover at least 4 of the topics. You can decide which topics to cover or let participants decide.

Say something like: **Platiquemos sobre algunos de los consejos mencionados en el video.**

1. Discuss shopping lists:

- **Platiquemos primero sobre cómo planear antes de hacer las compras. ¿Cuántas de ustedes llevan una lista de lo que van a comprar cuando van a la tienda?** For those that raised their hands, ask, **¿Cómo hacen la lista de las compras?** If needed, prompt the participants to add other ideas, such as:
 - Tengan una lista de las compras en la cocina (p. ej.: en el refrigerador o la pizarra), y añadan a la lista lo que necesitan durante la semana.
 - Siéntense y hagan una lista antes de ir a la tienda.
 - Anoten los platos fuertes y los de acompañamiento que piensan preparar y usen eso como la lista de las compras
 - Lleven recetas a la tienda y usen las listas de ingredientes como si fueran la lista de las compras.

2. Discuss using a master shopping list:

- **¿Alguna de ustedes hace una lista en la casa y luego olvida llevarla al super? ¿O hace una lista mental pero luego se le olvida algo importante?** Pause for responses.
- **Si las listas de las compras no han funcionado para ustedes, pueden hacer una "lista de las compras modelo" y guardarla en su monedero o bolsa. Una lista modelo es una lista de artículos que siempre quieren tener a mano. Hagamos una lista modelo. Mencionen algunos artículos que siempre quieren tener a mano.** Pause for responses. Write responses on a flipchart or marker board. Possible responses include:
 - pan
 - leche
 - cereales
 - crema de cacahuete
 - aceite
 - harina
 - huevos
 - papel de plástico
 - papel higiénico

Solo tienen que escribirlo una vez y luego, cuando estén en la tienda, saquen su lista modelo y hagan un chequeo mental rápido de cada artículo. Es mejor hacer la lista siguiendo el orden de las distintas secciones de la tienda. Quizás prefieran escribirla en un papel o ficha de color fuerte o incluso laminarla si tienen esa posibilidad. ¿Alguien ha intentado alguna vez hacer algo así? Pause for responses.

3. Discuss using coupons:

- **Ahora, platiquemos de los cupones. ¿Hay alguna "reina de los cupones" en la clase?** Ask participants to share their coupon tips and strategies.
- Ask questions like:
 - **¿Cómo organizan sus cupones?**
 - **¿Para qué tipos de alimentos utilizan normalmente los cupones?**
 - **¿Alguien usó alguna vez cupones para comprar cosas que en realidad no necesitaba?**
- Then say something like: **No olviden que es fácil caer en la trampa de los cupones para comprar cosas que en realidad no necesitan y acabar tirándolas.**

4. Discuss shopping on an empty stomach:

- **¿Qué ocurre si tienen hambre cuando van a la tienda?** Correct response: Si van siempre a la tienda cuando tienen hambre, entonces es más probable que compren alimentos que en realidad no necesitan.
- **Los expertos en consumidores dicen que cuando tenemos hambre, tenemos ganas de comprar más de lo que habíamos planeado. ¡Eso significa gastar más dinero para comprar más calorías que en realidad no habían planeado comprar en primer lugar! ¿Cuáles son algunas buenas soluciones para este problema?** Possible responses include:
 - compren a otra hora
 - coman un bocadillo saludable antes de ir a comprar.

5. Discuss buying whole foods vs. processed foods:

- **El video habló de comprar más alimentos integrales y menos alimentos procesados. Me gustaría que se imaginaran dos canastas de la compra que pertenecen a dos personas distintas. Imagínense la canasta que pertenece a la persona núm. 1 que, en general, compra alimentos integrales, sin procesar. ¿Qué tipos de alimentos encontrarían en la canasta de la persona núm. 1?** Use a flip chart to record participant's responses. Possible responses might include:

Shopper #1 (shopper that buys lots of fresh, healthy, whole foods):

- manzanas, plátanos y otra fruta fresca de temporada
- zanahorias, brócoli, cebollas, tomates, ajo, lechuga, pimientos, espinacas frescas, etc.
- carne o carne de ave (fresca o congelada)
- leche, queso, yogurt
- harina, bicarbonato de sodio, aceite para cocinar, etc.
- pan, pasta, tortillas

- **Ahora imagínense la canasta de la persona núm. 2. La persona núm. 2 compra, en general, alimentos procesados y semipreparados. ¿Qué tipos de alimentos verían en la canasta de esa persona?**

Shopper #2 (shopper that buys mostly processed foods and convenience items):

- comidas congeladas
- pizza congelada
- carnes preparadas precocinadas, carnes frías
- frutas y verduras enlatadas o congeladas
- bocadillos empaquetados

- **Ahora comparen mentalmente cómo se ven estas dos canastas una al lado de la otra. ¿Cuál canasta se ve mejor y por qué?** (Wait for responses) **Por supuesto, los alimentos integrales, frescos, sin procesar se ven mejor y, por lo general, son más saludables. Los alimentos integrales y frescos proporcionan más nutrientes buenos y normalmente tienen menos sodio, menos grasa y menos calorías que sus equivalentes procesados. Por supuesto, todo depende de cómo cocinen su comida una vez en casa.**
- **Entonces, ¿son los alimentos procesados *malos* para ustedes?** Pause for responses. **Claro que no. Hay muchos alimentos enlatados, congelados y empaquetados que pueden comer como parte de una dieta saludable. Pero los alimentos que son integrales y que no están procesados son normalmente más nutritivos.**
- **Veamos un ejemplo sencillo, el pan. El pan integral contiene todas las partes del grano de trigo, el cual incluye el germen, el salvado y el endospermo. Estas partes proporcionan vitaminas, minerales y fibra importantes. Pero cuando el trigo es procesado para convertirlo en harina blanca normal, se quitan varias partes del grano. Por ejemplo, el procesamiento quita el salvado, lo cual significa que hay menos fibra. También puede ser que se quite el germen, lo cual elimina algo de grasa y algunas vitaminas. Por eso recomendamos pan integral 100% ya que ustedes obtienen todos los beneficios del grano de trigo integral.**
- Optional activity: Pass around labels from 100% whole wheat bread and labels from white bread to compare ingredient listing and nutrition label. Point out difference in fiber and any other nutrient differences.

6. Discuss reading labels:

- **Cuando escojan alimentos procesados, lean las etiquetas y comparen.** Ask **¿Cuántas de ustedes leen habitualmente las etiquetas?** Comment on participant's responses – "muy bien" "traten de hacerlo la próxima vez que vayan a comprar, ¡les asombrará lo que aprenderán!".
- Ask, **¿Qué miran cuando leen y comparan las etiquetas de información nutritiva (Nutrition Facts Label?)** Prompt the following responses:

- Lista de ingredientes (para panes y cereales, que sean de harina o grano integral 100%)
 - Tamaño de la porción, porciones por envase
 - Calorías por porción
 - Grasa, grasa saturada, ácidos grasos trans (escojan alimentos más bajos en grasa saturada y ácidos grasos trans)
 - Sodio (los alimentos procesados normalmente tienen mucho sodio; escojan aquellos con menos sodio)
 - Hierro
 - Fibra
 - Vitaminas A y C
- } ————— Escojan alimentos que ofrezcan más de estos nutrientes.

7. Discuss tips for shopping with kids:

- **Por último, vamos a platicar de los niños y el supermercado. En el video había unas sugerencias muy buenas con relación a este tema. ¿Cuáles son algunos de los consejos preferidos que aprendieron del video o haciendo las compras con sus hijos?** Record participant's responses on a flip chart. In addition to ideas in the video, other ideas might include the following:
 - Hagan las compras en las horas más tranquilas, con menos gente, para que ustedes y sus hijos estén más relajados.
 - Jueguen a juegos de búsqueda (como el "juego de veo, veo" o busquen alimentos que sean todos de un cierto color o forma)
 - Hagan que los niños tachen los alimentos de la lista de las compras a medida que ustedes los vayan poniendo en el carrito (es muy bueno para los niños que están aprendiendo a leer). Asimismo, digan a los niños mayores que hagan matemáticas básicas con los precios, pesos, etc.
 - Usen los carritos disponibles para niños (carritos con carros de plástico donde van los niños, etc.), pero es mejor limpiar los derrames y los gérmenes antes. A los niños mayores les encantan los carritos de la compra que son pequeños y de color plateado, pero, primero, deben saber las reglas (no se corre, no se hacen carreras con los carritos, etc.), así como las consecuencias de no seguir las reglas (ya no hay más carrito).

EVALUATION QUESTIONS

Say something like: **Espero que se les hayan ocurrido algunos buenos consejos que seguirán la próxima vez que hagan las compras** Hand out copies of *Su nuevo y mejorado estilo de hacer las compras*. **Por último, me gustaría que contestaran estas tres preguntas. Luego, llévense esta información para acordarse de cómo planear una compra más inteligente y saludable.**

Thank participants for coming and remind them to have *fun* the next time they go grocery shopping!

Optional Evaluation Activity: Instead of asking participants to write down their ideas, have them to pair up with each other and tell each other three ways they plan to be smarter and healthier shoppers (based on the concepts of “pre-preparation,” “while they’re at the store,” and “shopping with kids.”)



¿Qué tan bueno es su estilo de hacer las compras?

Marque sus respuestas con un círculo

PREPARACIÓN ANTES DE IR A LA TIENDA

1. ¿Planea sus comidas antes de ir a la tienda?

- Siempre
- A veces
- Nunca

¿Va alguna vez a la tienda cuando tiene hambre?

- B.** Nunca
- C.** De vez en cuando
- D.** Claro, puedo comer algo en la tienda mientras hago las compras..

¿Usa cupones cuando va a pagar?

- E.** Nunca
- F.** Para ciertas cosas
- G.** Siempre, soy la reina de los cupones.

CUANDO ESTÁ EN LA TIENDA

¿Compra principalmente en los pasillos del centro de la tienda?

- H.** Casi siempre
- I.** Algunas veces
- J.** Casi nunca

Por lo general, ¿compra alimentos procesados o integrales?

- K.** Procesados
- L.** Integrales

Cuando compra, ¿lee las etiquetas de los alimentos que compra?

- M.** Casi siempre
- N.** A veces
- O.** Nunca

LOS NIÑOS Y LOS SUPERMERCADOS, ¿SUEÑO O PESADILLA?

¿Hace algún tipo de preparación para su hijo antes de ir a comprar?

- P.** Sí
- Q.** No

¿Hace que su hijo participe durante la compra y el proceso de selección en la tienda?

- R.** Sí
- S.** No

¿Les permite a sus hijos escoger alguna de las golosinas que hay en los estantes de la caja registradora?

- T.** Sí
- U.** No

NE LESSON CODE GN-000-18
GROCERY SHOPPING
Staff Survey

LA# _____

DATE _____

2. Was the lesson easy to read and follow?

Yes No

3. Did you like the video included with this lesson?

Yes No

4. Did you like the activity included with this lesson?

Yes No

5. What did you like best about this class?

6. What would make the class better?

7. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good Negative Indifferent

7. Do you plan to use this lesson again?

Yes No

Comments:

Thank you for your comments!

NE LESSON CODE GN-000-18
GROCERY SHOPPING
Participant Survey

LA# _____

DATE _____

1. My ethnic group is:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ___ White | ___ Asian |
| ___ Hispanic | ___ Native American |
| ___ African American | ___ Other |

2. How much did you like this class?

- A lot
 A little
 Not at all

3. What change do you plan to make to your grocery shopping habits?

4. What is the most useful thing you learned from the class today?

5. What would make this class better for you?

6. Comments: _____

Thank you for your answers!

NE LESSON CODE GN-000-18
VAMOS AL SUPER
Encuesta del participante

LA# _____

FECHA _____

1. Mi grupo étnico es:

- | | | | |
|-----|----------------|-----|-----------------|
| ___ | Blanco | ___ | Asiático |
| ___ | Hispano | ___ | Indio americano |
| ___ | Afro americano | ___ | Otro |

2. ¿Cuánto le gustó esta clase?

- Mucho
 Poco
 Nada

3. ¿Qué costumbres planea cambiar con relación a la compra de alimentos?

4. ¿Qué es lo más útil que ha aprendido en la clase de hoy?

5. ¿En su opinión, qué mejoraría esta clase?

6. Comentarios:

¡Gracias por sus respuestas!