NUTRITION EDUCATION LESSON CODE GN-000-23

Comer Saludable sin Batallas

OBJECTIVE

Clients will be able to identify one or two emotional, visual or verbal eating cues which they can modify.

MATERIALS AND SET UP

Which One Is Bigger?

Two clear glasses which hold the same amount of ounces. One glass will be tall and skinny. The other one is short and very round.

Soda or another colored, visible liquid to go in the glasses.

Two identical hamburgers or sandwiches purchased from a local fast food restaurant. Remove the vegetables from one and place them in the other, so that one looks larger.

One small plate and one large plate.

Pens or pencils.

Note pads or papers for everyone in class.

Before class starts: Place your hamburger or sandwich with extra vegetables on a small plate. The small plate will also make it look bigger. Put the hamburger or sandwich without vegetables on a large plate. The big plate will make it look even smaller. Press it down a little so it becomes skinnier. Place these aside for use during the class.

Have a tall, skinny glass and a short fat one with the same amount of liquid in them in front of the class. Each glass should be clear so the liquid inside is visible. Place these aside for use during the class.

The Eye Appeal of Food

Cookies in a bag or on a plate

A glass of soda

A bag of potato chips or some chips in a bowl

Optional: Fresh fruit models or the real thing

Before class starts: Have a few foods like chips, cookies and a glass of soda where everyone can see them while they are waiting for class.

9/09

The Ear Appeal of Food: Option 1

A healthy, frozen, microwavable entree such as spinach soufflé or macaroni and cheese

A microwave oven

Small cups to hold a taste of the dish for everyone in class

Spoons for everyone

Before class starts: Have the entrée heated and in the small cups so it is ready to serve to the class.

Option 2: Flip chart and markers

Write the names of the food choices on the flip chart before class starts:

- Honey baked chicken OR Cooked Chicken
- Quick cheese enchiladas OR Mi abuela's cheese enchiladas with homemade sauce
- Slow cooked green beans with summer seasonings OR Canned green beans with butter
- Rice with vegetables OR Spanish rice with tomatoes and Veracruz spices
- Vanilla ice cream and topping OR Mexican vanilla ice cream with fruit compote and a covering of creamy milk chocolate
- Peach flavored tea with mint springs on crushed ice OR iced tea

Staff Information:

See *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* by Brian Wansink. Bantam, 2006. ISBN 0-553-80434-0. The material in this lesson was taken from the book.

CLASS INTRODUCTION

Ice Breaker

¿Podrían todas hablar sobre su comida favorita o la comida que menos les gusta? Yo empezaré. (Pick your own favorite or least favorite food description to share with the class. Examples: Me gusta el helado porque es sedoso y frío y sabe bien. O solo con ver el aderezo blanco, se me retuerce el estómago. ¡Es viscoso y asqueroso, como manteca con aceite!

Give everyone a pen and notepad to use during class. Ask them to write down what they want to remember during class.

1. Which One Is Bigger?

Place the two different size glasses and hamburgers or sandwiches on the table in front of the class.

Glasses -Ask the class which glass holds more. Most people will say the tall skinny one. Let people know that each glass has the same amount of liquid, but our eyes tell us we are getting more in tall skinny glasses. Having beverages in tall skinny glasses can help families drink less.

Hamburgers/Sandwiches-Show the two hamburgers or sandwiches to the class. Ask them which one is larger. Tell the class that both are the same in terms of meat and bread. Then ask them what made one look bigger and the other one smaller. Answers can include the size of the plate (smaller plates make the amount of food seem bigger; larger plates make the amount of food seem smaller), the extra tomatoes and lettuce make one look larger or mashing the sandwich down makes it look smaller.

Ask the class how they can use this information to serve smaller portions to their family. Let the class know that anyone past preschool age tends to eat what they are served, not what their body says they need. People can be just as satisfied if they eat smaller servings than they are used to. Especially if they do not realize that they are being given a little less. It is a question of what the eye sees, not what the stomach feels. Making these changes in the way you present food to your family can help your family eat smaller portions and keep a healthy weight.

Hoy vamos a hablar sobre varias cosas de las que casi no nos damos cuenta, tales como el tamaño del vaso o el grosor del sándwich, lo cual puede influir en qué y cuánto comemos. Durante la clase les daré ejemplos que luego podrán poner en práctica en casa con su familia. Al hacer estos pequeños cambios, su familia estará más saludable a largo plazo y nadie notará los cambios que usted hizo.

2. The Eye Appeal of Food

¿Alguien se dio cuenta de las papitas, las galletas o los vasos de refrescos gaseosos que había al entrar a la clase? ¿Acaso alguien vio aquí una comida que le gusta mucho? ¿Cómo se sintió cuando la vio? ¿Siente hambre? ¿Después de verla, se le antojó comérsela? ¿Si de veras desea comerla, acaso importa que tenga hambre o no?

¿Cuántas personas han comprado comida solo por verla en la tienda? ¿O cuántas personas han comido lo que está a la vista en casa? Mucho de lo que comemos es lo que vemos.

¿Qué pueden hacer en casa para mantener la comida tentadora fuera del alcance de la vista? (No la compren ni la traigan a casa. Pónganla en la parte de atrás del refrigerador o del gabinete de la cocina. Coloquen a la vista los alimentos saludables como la fruta para que la familia la coma). Mientras dice esto, vaya poniendo los alimentos altos en calorías que hay delante en la clase en una bolsa o caja y colóquelas fuera del alcance de la vista. Opcional: Pueden reemplazarlos con frutas.

Arreglen la cocina de manera que los alimentos saludables sean más visibles y estén al alcance. Coloquen los alimentos menos saludables de manera que sean difíciles de

alcanzar y no estén a la vista. Esta es otra forma de alentar a la familia a tomar decisiones más saludables.

3. The Ear Appeal of Food

Option 1: Food Tasting with Descriptions

Tengo algo más para hacer hoy. Sé que todas ustedes están buscando recetas para preparar para sus familias. Necesito su opinión sobre dos recetas que daremos hoy. Todas en este lado de la clase recibirán la receta hecha en casa de la abuela de Olivia (what ever you are serving). Todas en este lado de la clase recibirán la receta normal (whatever you are serving). “Logré hacerla bien barata porque conseguí los productos que no eran de marca”.

¿A cuántas personas les gusta la receta hecha en casa de la abuela de Olivia _____?

¿A cuántas de ustedes de este lado de la clase les gusta la receta hecha con productos que no son de marca _____?

Tell the class that in reality both samples are from the same recipe. Ask if any one has any idea of what would make people like the “homemade” recipe more? (The answer is that the more appealing the description, the more appealing the food.)

Option 2: Food Description Alone: Vote on a Menu

Necesitamos saber su opinión. En la próxima clase de WIC serviremos algunas recetas para que prueben. Tengo algunas opciones de comidas que podríamos servir. Quiero que escojan las que les gustaría probar en la próxima clase de WIC.

Voy a leer las opciones: la segunda vez que las lea, levanten la mano para votar por una de ellas. Voy a marcar con un círculo en el papelógrafo las que prefieran.

- Pollo al horno en miel de abeja O pollo cocido (Read it again and ask them to vote for one of the two by raising their hands as the name is read.) Circle most popular one on the flip chart.
- Enchiladas de queso rápidas O Las enchiladas de queso de mi abuela con salsa casera
- Ejotes cocinados a fuego lento con aderezo de verano O ejotes en lata con mantequilla
- Arroz con verduras O arroz español con tomates y condimentos Veracruz
- Helado de vainilla y aderezo O helado de vainilla mexicano con compota de frutas y aderezo de leche de chocolate cremosa
- Té con sabor a durazno con menta en hielo granizo O té frío

¿Me podría decir alguien por qué prefirió la primera opción? ¿Y la segunda opción del papelógrafo, por qué les llamó más la atención la que escogieron? Las personas generalmente prefieren comer los platillos que suenan mejor. En realidad las opciones de recetas del pollo o de las enchiladas son las mismas. La mayoría de las personas prefieren la que fue descrita de manera que llamaba la atención a su imaginación y a sus sentidos.

With either option tell the class:

La realidad es que no todos nuestros gustos se encuentran en la boca. La manera en que las personas perciben la comida depende de cómo las llamamos y cómo las describimos. Los investigadores han intentado cambiar los nombres de las comidas en ciertas cafeterías públicas. Sirvieron las mismas recetas en diferentes días. Un día el menú decía "pollo asado suave" y "pudín de chocolate satinado". Otro día las mismas recetas decían "Pollo asado" y "pudín de chocolate". El cliente que pidió el pollo suave y el pudín satinado compró más y le gustó más.

Recuerden las comidas que las personas describieron al comienzo de la clase. ¿Qué descripciones recuerdan más? ¿Cómo les hizo sentir la descripción que más les llamó la atención sobre la comida? ¿Cómo les hizo sentir la descripción que menos les llamó la atención sobre la comida?

¿Cómo pueden utilizar esto en casa? (Ideas could include always describing healthy foods with appealing words or names. Las palabras que llaman la atención y un poco de diversión pueden ayudar a las mamás a que los hijos coman ciertas comidas como los vegetales. Llamen al brócoli "arbolitos" y verán cuántos arbolitos se puede comer un niño. No digan qué "deliciosas" o "buenísimas" saben las comidas que no son saludables como los postres o las papitas de sabores artificiales. Sus hijos y el resto de su familia van a querer comer más de eso).

Recuerden que la manera en que sus hijos perciben las comidas depende de cómo las describan. Al darles a los alimentos descripciones deliciosas y divertidas, sus hijos estarán más interesados en comerlos.

4. Evaluation

Hoy hablamos sobre cómo pueden influir las pequeñas cosas del entorno la manera como percibimos los alimentos y lo que comemos. Piensen en el tamaño y la forma de los platos y vasos que tiene en casa. Luego piensen sobre qué tan a la vista y tan accesibles están los alimentos saludables en su hogar. Y piensen en cómo hablan sobre la comida con su familia. ¿Cómo pueden usar las ideas de la clase de hoy para ayudar a su familia a escoger comidas saludables en cantidades saludables?

Ask everyone in class to write down one or two ideas from the class which they want to start doing at home during the next few weeks.

Ask people to share what they are going to do.

Let people take their class notes and goals home.

NE LESSON CODE – GN-000-23

**Effortless Healthy Eating / Comer saludable sin batallas
Staff Survey**

LA# _____

Date _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

Yes No

2. Did you like the activities included with this lesson?

Yes No

3. What did you like best about this class?

4. What would make the class better?

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

Good Negative Indifferent

6. Do you plan to use this lesson again?

Yes No

Comments:

NE LESSON CODE GN-000-23
Comer saludable sin batallas
Encuesta del participante

LA# _____

Fecha _____

1. ¿Cuánto le gustó esta clase?

- Bastante
- Un poco
- No me gustó

2. ¿Qué cambios piensa hacer en sus hábitos alimenticios después de esta clase?

3. ¿Qué cambios piensa hacer en los hábitos alimenticios de su familia?

4. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase de hoy?

5. ¿Qué haría que esta clase fuera mejor para usted?

6. Comentarios:

Gracias por sus respuestas.