

## FE-000-08, CCNE: Comprar inteligentemente y ahorrar

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### Snapshot of Group Session:

**CCNE Lesson Title:** CCNE: Comprar inteligentemente y ahorrar

**Developed by:** Texas WIC State Office

**Date Developed:** 11/2010

**Approved by:** Texas WIC State Office

**NE Code:** FE-000-08

**Class Description:** This class uses group discussion and a short video that covers ways to save while you are grocery shopping. The instructor guides the discussion and encourages clients to share helpful hints about shopping and planning ahead to keep within their budget.

**Target Audience:** All Categories

**Type of Learning Activities:** discussion, video, hands on activity.

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: FE-000-08, CCNE Comprar inteligentemente y ahorrar

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Name one way they can plan ahead for their next shopping trip.</li> <li>• Share tips on ways they save at the grocery store.</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. How to get the best value at the store by comparing products price, ingredients, and nutrition.</li> <li>2. Methods for planning ahead for shopping trips.</li> <li>3. Techniques to help participants stick to the items on their shopping list.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DVD “Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable” Stock no.DV0609.</li> <li>• DVD player</li> <li>• Examples of store brand and name brand products like; whole grain rice, cereal, bread packages, and juice with visible nutrition label, and ingredient lists.</li> <li>• Hoja informativa, Lista para comprar inteligentemente (pdf. file)</li> <li>• (Optional) Shopping list pads or hand-outs.</li> <li>• (Optional) Flipchart or white board</li> </ul>
<p><b>Resources</b> – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The following web site has an example of shopping list that can be printed out for participants; <a href="http://www.health.gov">http://www.health.gov</a> then search “dietary guidelines”.</li> <li>• The following web site has tips and material for the instructor to review about shopping on a budget; <a href="http://www.nal.usda.gov">http://www.nal.usda.gov</a> then search “shopping on a budget”.</li> </ul>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – <i>Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</i></p>	<p>Arrange chairs in a circle, leave room for baby carriers and strollers. Plan to sit in the circle with the class.</p> <p>It may be helpful during the discussion to write participants’ responses on a white board or flip chart. This will help the instructor keep the session on track and summarize it at the end.</p>

## Part 2: Session Outline

**Lesson:** FE-000-08, CCNE Comprar inteligentemente y ahorrar

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>After welcoming the participants, introduce the class by saying something like:</p> <p>¿Alguna vez ha tratado de hacer un viaje rapidito al supermercado para comprar solo lo necesario, y termina saliendo con un carrito lleno de comida que no pensaba comprar? A muchos nos ha ocurrido esto. Hoy vamos a platicar de las maneras que hemos descubierto para “Comprar inteligentemente y ahorrar” y a ver un video que nos dará unos consejos útiles para ahorrar al máximo.</p>
<p><b>Icebreaker:</b> <i>Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</i></p>	<p>Pida que los padres se presenten y digan por lo menos un artículo que compraron sin pensarlo, que no estaba en la lista de compras la última vez que fueron al supermercado.</p> <p>Explique que las compras impulsivas son productos que no necesitaba o que no pensaba comprar. Ejemplo: comprar dulces en la fila de la caja.</p>
<p><b>Activities:</b> <i>For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</i></p>	<p><b>PLÁTICA:</b></p> <p>Haga varias preguntas abiertas que animen a los padres a comentar sus ideas y experiencias sobre las compras para su familia y sus consejos para ahorrar dinero.</p> <p>Algunas posibles preguntas son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo planea de antemano el viaje al supermercado para hacer las compras?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Planear las comidas para toda la semana, usar una lista de compras, revisar el refrigerador y la alacena para saber qué falta y ver los avisos y los cupones de la tienda.</li></ul></li><li>• ¿Cómo encuentra el mejor precio o las mejores rebajas?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Comprar frutas y verduras congeladas, comprar frutas y verduras de cosecha, leer las etiquetas de precio por unidad, usar cupones o avisos de la tienda, comprar alrededor del BORDE de la tienda y quedarse en los pasillos de los costados y del fondo donde están los alimentos frescos, evitar los pasillos del centro que contienen alimentos empaquetados y procesados.</li></ul></li><li>• ¿Cuál es la diferencia entre los alimentos de marca y los de la</li></ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>marca de la tienda?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tenga algunos ejemplos de productos de marca y de la marca de la tienda. Pase los productos de marca y de la marca de la tienda para que los participantes lean la lista de ingredientes y la etiqueta de nutrición y comparen las diferencias y similitudes. (<b>Por ejemplo:</b> pase unos recipientes de jugo de naranja Tropicana y de HEB. Luego, pida que los participantes comparen la etiqueta de nutrición y la lista de ingredientes. Escriba en un rotafolio o tablero blanco las similitudes y las diferencias entre las dos marcas).</li> <li>○ Una vez comparados, ¿cuál compraría y por qué? A menudo son pocas las diferencias entre los productos de marca y de la marca de la tienda cuando se habla de ingredientes y datos de nutrición. El precio también es un gran factor al determinar cuál producto comprar, y los productos de la marca de la tienda muchas veces son más económicos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cómo nos ayuda a comprar inteligentemente la lectura de las etiquetas? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compare el costo, la información sobre nutrición, las diferentes marcas.</li> </ul> </li> <li>● Piense en la última vez que fue de compras con hambre o cansado. ¿Cómo afectaron esas sensaciones su viaje al supermercado o los artículos que compró?</li> <li>● ¿Qué hacen las tiendas para hacernos comprar productos que no están en la lista? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Especiales de 2 por 1, muestras del producto, dulces en la fila de la caja, venta de café dentro de la tienda.</li> <li>○ ¿Cómo podemos evitarlos?</li> </ul> </li> <li>● Las tiendas a menudo arreglan los pasillos para que los productos que les gustan a los niños estén a su alcance. ¿Cómo puede hacer las compras con sus hijos sin alejarse de la lista? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Enséñeles a leer las etiquetas, deje que escojan frutas y verduras de varios colores, pida que busquen artículos de la lista.</li> </ul> </li> </ul> <p>Distribuya la hoja informativa "Lista para comprar inteligentemente" y avíseles a los participantes que van a ver un video que se llama <i>Comprar inteligentemente y ahorrar</i>. Pida que usen la lista mientras miran el video para marcar las cosas que ya hacen, y las que quisieran probar en su próxima ida al supermercado.</p> <p><b>VIDEO: Show only segment 4:</b> "Comprar inteligentemente y ahorrar" (8:23 minutes English, 10:11 minutes Spanish) From DVD "Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable" (Stock</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	No. DV0609).
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>Review the ideas that the group came up with. If you've written these down on a flipchart or board during the discussion, refer to the list. Then ask:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué puede hacer para planear su próximo viaje al supermercado?</li> <li>• ¿Cuál consejo bueno para las compras que aprendió hoy le ayudará a ahorrar en su próxima compra?</li> </ul>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p>
<p><b>Supplemental Information –</b>  <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	