



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS, MATEMÁTICAS

EDAD: 5° (10-11 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

¿Por qué es importante desayunar antes de salir de casa? ¿Qué necesitaríamos cambiar en la rutina diaria para desayunar bien?

El desayuno es una de las comidas importantes del día. Es tan importante que algunos estudios concluyen que un desayuno inadecuado puede estar relacionado con diversos problemas de salud presentes y futuros, y con el bajo rendimiento escolar.

Otros estudios, nos alertan también que entre un 10-15% de jóvenes no desayunan, o lo hacen de manera insuficiente, ¡cifra que llega al 30-35% cuando son adolescentes!

Haciendo una autoevaluación sobre lo que toman para comer durante todo el día, los alumnos/as pueden reflexionar si su desayuno es adecuado y suficiente para recargar las pilas.

Además, investigando por equipos la diversidad de frutas, lácteos y cereales que tienen a su alcance, los animamos a que organicen su propio calendario semanal de desayunos. Información que les servirá para, posteriormente, generar un debate sobre desayunar o no en casa.

En el material que encontrareis a continuación proponemos que el alumnado conozca la importancia del desayuno, para su salud y el rendimiento escolar.

¡Esperamos que disfrutéis con la propuesta!

Empezamos con esta [presentación de Genially](#), donde el alumnado introduce los conceptos básicos sobre la importancia de tomar un buen desayuno. Pueden verla de manera individual, aunque si la pueden seguir todos juntos desde la pizarra digital u otros dispositivos, os dará la oportunidad de comentar las ideas clave y resolver cualquier duda que pueda surgir.



Trabajo individual

- 1 _ El desayuno completo. Comprensión lectora.
- 2 _ Distribución de energía durante el día. Autoevaluación.

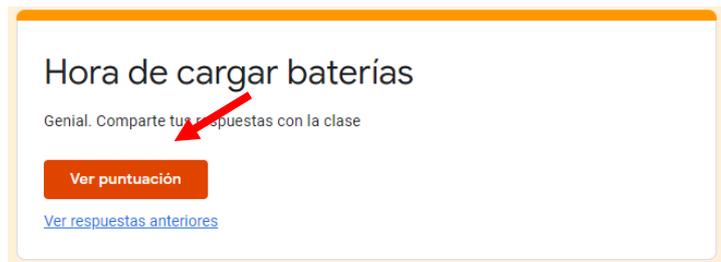
1 _ El desayuno completo. Comprensión lectora.

A partir de lo que han leído y comentado en la presentación de Genially, proponemos reforzar los conceptos clave a partir de una encuesta muy breve, tipo verdadero o falso, a la que pueden acceder desde este enlace: [encuesta de Google Forms “Hora de cargar las pilas”](#), y resolver de manera individual.

Es interesante que luego pongan en común sus respuestas con el resto de la clase. De esta manera empezamos a incidir en la importancia de no saltarse el desayuno, mostrando sus ventajas y consecuencias, y también en la adecuada elección de los alimentos.

Para compartir las respuestas, al finalizar el test, una vez rellenadas todas las preguntas y enviado, si clican a ver puntuación, pueden visualizar sus respuestas.

El formulario no recoge ningún tipo de información personal.



2 _ Distribución de energía durante el día. Autoevaluación.

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de la dieta saludable.

HORA DE CARGAR BATERÍAS
Y tú ¿ya desayunas bien?

¿Cada cuánto recargas tú las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 – 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 – 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 – 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

¿Y qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. En las 5 comidas que hacemos durante día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

APORTACIÓN DE ENERGÍA	COMIDA DEL DÍA
15 - 20%	Desayuno en casa
5 - 10%	Desayuno en la escuela
30%	Comida
10%	Merienda
30%	Cena

Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

Pararse unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos.

La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde.

Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos dio pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

En la [presentación de CANVA ¿Cada cuánto cargas tú las pilas?](#), ofrece información sobre qué alimentos aportan energía y cómo se distribuye las necesidades de energía en cada comida.

Proponemos que lo veáis todos juntos en la pizarra digital u otros dispositivos, para

aclarar conceptos y cualquier duda que pueda surgir.

Con lo que han aprendido en el vídeo, **tendrán que evaluar individualmente de qué manera recargan las pilas**. Para ello utilizan [esta plantilla de CANVA](#) que disponen en su ficha de alumno y que pueden rellenar desde su mismo equipo. Pueden trabajar por parejas, tanto la encuesta como el posterior análisis comparando sus resultados con lo que han aprendido en el vídeo y que os explicamos a continuación.

Analizar qué y cuándo comemos, ayuda a entender si el organismo recibe los nutrientes que necesita para crecer con salud.

Además, permite identificar donde establecer mejoras o cambios en las pautas de alimentación. Para esta tarea de análisis comparativo es importante que tengan a mano la información que vieron en la presentación. Desde [este enlace de CANVA](#) la puedes dejar fija en la pizarra digital.

En el análisis de su autoevaluación, es importante que se fijen en la cantidad y tipología de alimentos que incluyen en cada comida y valoren si creen que, con la información de la pizarra digital, se cumplen los porcentajes de energía que aporta cada comida.

Por parejas pueden presentar sus evaluaciones y análisis al resto de la clase, y si las hay, sus propuestas para mejorar el desayuno en casa o en la escuela.

Trabajo en equipo

- 1 _ Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.
- 2 _ Ayunadores versus desayunadores. Debate

1 _ Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.

Para que la alimentación sea saludable debe ser variada y equilibrada. Este criterio es de aplicación en cualquier comida del día. De la misma manera que para comer al mediodía no tomamos siempre

Orientaciones para docentes

los mismos alimentos, en el desayuno en casa y en la escuela es importante variar. Todos los días cereales y bocadillo de embutido... ¡es muy aburrido!

Proponemos que la clase trabaje en equipos, investigando qué alimentos se pueden tomar para desayunar en casa y en la escuela.

Luego pueden organizar un calendario de desayunos para toda una semana de lunes a domingo, teniendo en cuenta lo que han aprendido en las actividades individuales.

Al final, cada equipo puede presentar al resto su calendario de desayunos y podéis subirlo al blog del centro escolar, para promover los desayunos completos y saludables en todo el centro.

Para ello, podéis utilizar una plantilla como la que os proponemos en este [enlace de CANVA](#).

2 _ Ayunadores versus desayunadores. Debate

Para finalizar, proponemos un debate muy interesante. A partir de la autoevaluación que han realizado en la actividad individual 2, el alumnado se puede organizar en dos grupos. Por un lado, los que desayunan en casa y, por otro lado, los que desayunan poco o nada, intentando que el número de integrantes esté más o menos compensado.

Una vez divididos en dos grupos, tienen que generar sus argumentos a defender en el debate.

Para limitar el debate a unos temas concretos, proponemos que el grupo que sí desayuna base sus argumentos en lo que suelen tomar para desayunar, si se levantan con tiempo, cuál es su desayuno ideal y si su opción es saludable.

Y el grupo que desayuna poco o nada, basaría sus argumentos en porqué no desayuna, si es o no saludable y qué tendrían que cambiar en su rutina para hacer un desayuno completo. Para ello tendrán que explorar los motivos: se levantan con poco tiempo, no tienen hambre a primera hora, les da pereza prepararlo, etc.

La siguiente [imagen de CANVA](#) os puede ayudar a presentar el debate.