



MATÈRIES DESTRESSES
LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES,
MATEMÀTIQUES

EDAT: 5é (10-11 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Per què és important desdejunar abans d'eixir de casa? Què necessitaríem canviar en la rutina diària per a desdejunar bé?

El desdejuní és una de les menjades importants del dia. És tan important que alguns estudis conclouen que un desdejuní inadequat pot estar relacionat amb diversos problemes de salut presents i futurs, i amb el rendiment escolar baix.

Uns altres estudis ens alerten també que entre un 10-15% de joves no desdejunen o ho fan insuficientment, xifra que arriba al 30-35% quan són adolescents!

Fent una autoavaluació sobre el que mengen durant tot el dia, l'alumnat pot reflexionar si el seu desdejuní és adequat i suficient per a recarregar les piles.

A més, investigant per equips la diversitat de fruites, lactis i cereals que tenen a l'abast, els animem a organitzar el seu propi calendari setmanal de desdejunis. Informació que els servirà per a generar, posteriorment, un debat sobre desdejunar o no a casa.

En el material que trobareu a continuació proposem que l'alumnat conega la importància del desdejuní per a la salut i el rendiment escolar.

Esperem que disfruteu amb la proposta!

Comencem amb esta [presentació de Genially " El desdejuni a casa i a l'escola"](#) en què l'alumnat introduïx els conceptes bàsics sobre la importància de desdejunar bé. La poden vore individualment encara que, si la poden seguir tots junts en la pissarra digital o altres dispositius, vos donarà l'oportunitat de comentar les idees clau i resoldre qualsevol dubte que puga eixir.



Treball individual

- 1 _ El desdejuni complet. Comprensió lectora.
- 2 _ Distribució d'energia durant el dia. Autoavaluació.

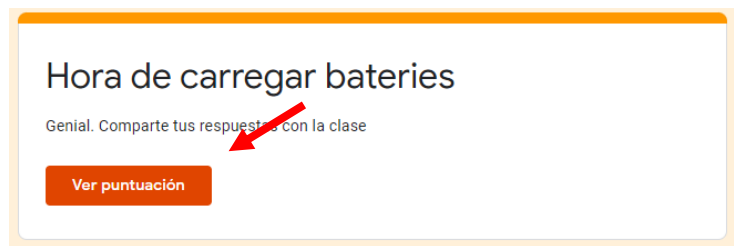
1 _ El desdejuni complet. Comprensió lectora.

Després de llegir i comentar la presentació de Genially, proposem reforçar els conceptes clau a partir d'una enquesta de verdader o fals molt breu a la qual poden accedir des d'este enllaç: [enquesta de Google Forms "Hora de carregar les piles"](#) per a resoldre-la individualment.

És interessant que després posen les respostes en comú amb la resta de la classe. D'esta manera comencem a incidir en la importància de no saltar-se el desdejuni, mostrant-ne els avantatges i les conseqüències i també l'adequada elecció dels aliments.

Quan finalitzen el test, una vegada emplenades totes les preguntes i enviat, si cliquen en "Vore la puntuació" podran visualitzar-ne les respostes i compartir-les.

El formulari no arreplega cap tipus d'informació personal.



2 _ Distribució d'energia durant el dia. Autoavaluació.

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté mitjançant la dieta saludable.

HORA DE CARGAR BATERÍAS
¿Y sí, ¿vive desayunando 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
15%	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 [presentació de CANVA Cada quant de temps carregues tu les piles?](#), s'informa de quins aliments aporten energia i com les necessitats d'energia es distribuïxen en cada menjada.

Vos proposem que el veieu tots junts en la **pissarra digital** o altres dispositius per a aclarir conceptes i qualsevol dubte que puga eixir.

Amb el que han après en el vídeo, **hauran d'avaluar individualment de quina manera recarreguen les piles**. Per a fer-ho disposen d'[esta plantilla de CANVA](#) en la fitxa d'alumne i que poden emplenar des de el seu propi dispositiu. Poden treballar per parelles, tant l'enquesta com l'anàlisi posterior, comparant els resultats amb el que han après en el vídeo i que vos expliquem a continuació.

Analitzar què mengen i quan ho fan ajuda a entendre si l'organisme rep els nutrients que necessita per a créixer amb salut.

A més, permet identificar on cal establir millores o canvis en les pautes d'alimentació. Per a esta tasca d'anàlisi comparativa és important que tinguen a mà la informació. Des d'[este enllaç de CANVA](#) la pots deixar fixa en la pissarra digital.

Per a l'anàlisi és important que es fixen en la quantitat i tipologia d'aliments que han inclòs en cada menjada en l'autoavaluació i que valoren si, amb la informació de la pissarra digital, es complixen els percentatges d'energia que aporta cada menjada.

Poden presentar les avaluacions i anàlisis per parelles a la resta de la classe i, si en tenen, les proposades per a millorar el desdèjuni a casa o a l'escola.

Treball en equip

- 1 _ Un desdèjuni complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca:
- 2 _ Dejunadors versus desdèjunadors. Debat

1 _ Un desdèjuni complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca:

Perquè l'alimentació siga saludable ha de ser variada i equilibrada. Este criteri s'aplica a qualsevol menjada del dia. De la mateixa manera que al migdia no menges sempre els mateixos aliments, en el desdèjuni a casa i a l'escola és important variar. Cada dia cereals i entrepà d'embotit... és molt avorrit!

Vos proposem que la classe treballi en equips per a investigar quins aliments poden desdèjunar a casa i a l'escola.

Orientacions per a docents

Després poden organitzar un calendari de desdejunis per a tota una setmana (de dilluns a diumenge) tenint en compte el que heu après en les activitats individuals.

Al final, cada equip pot presentar a la resta el seu calendari de desdejunis, que poden pujar al blog del centre escolar per a promoure els desdejunis complets i saludables en tot el centre.

Per a fer-ho, podeu utilitzar una plantilla com la que vos proposem en este [enllaç de CANVA](#).

2 _ Dejunadors versus desdejunadors. Debat

Per a finalitzar, vos proposem un debat molt interessant. A partir de l'autoavaluació que han fet en l'activitat individual 2, l'alumnat es pot organitzar en dos grups. D'una banda, els que desdejunen a casa i, de l'altra, els que desdejunen poc o res; intentarem que el nombre d'integrants estiga més o menys compensat.

Una vegada dividits en dos grups, han de generar els arguments que defendran en el debat.

Per a limitar el debat a uns temes concrets, proposem que el grup que desdejuna base els seus arguments en el que solen desdejunar, si s'alcen amb temps, quin és el seu desdejuni ideal i si la seua opció és saludable.

I el grup que desdejuna poc o res ha de basar els seus arguments en per què no desdejuna, si és o no saludable i què haurien de canviar en la rutina per a fer un desdejuni complet. Per a fer-ho hauran d'explorar els motius del que fan: s'alcen amb poc temps, no tenen fam a primera hora, els fa pesa preparar-lo, etc.

Esta [imatge de CANVA](#) vos pot ajudar a presentar el debat.