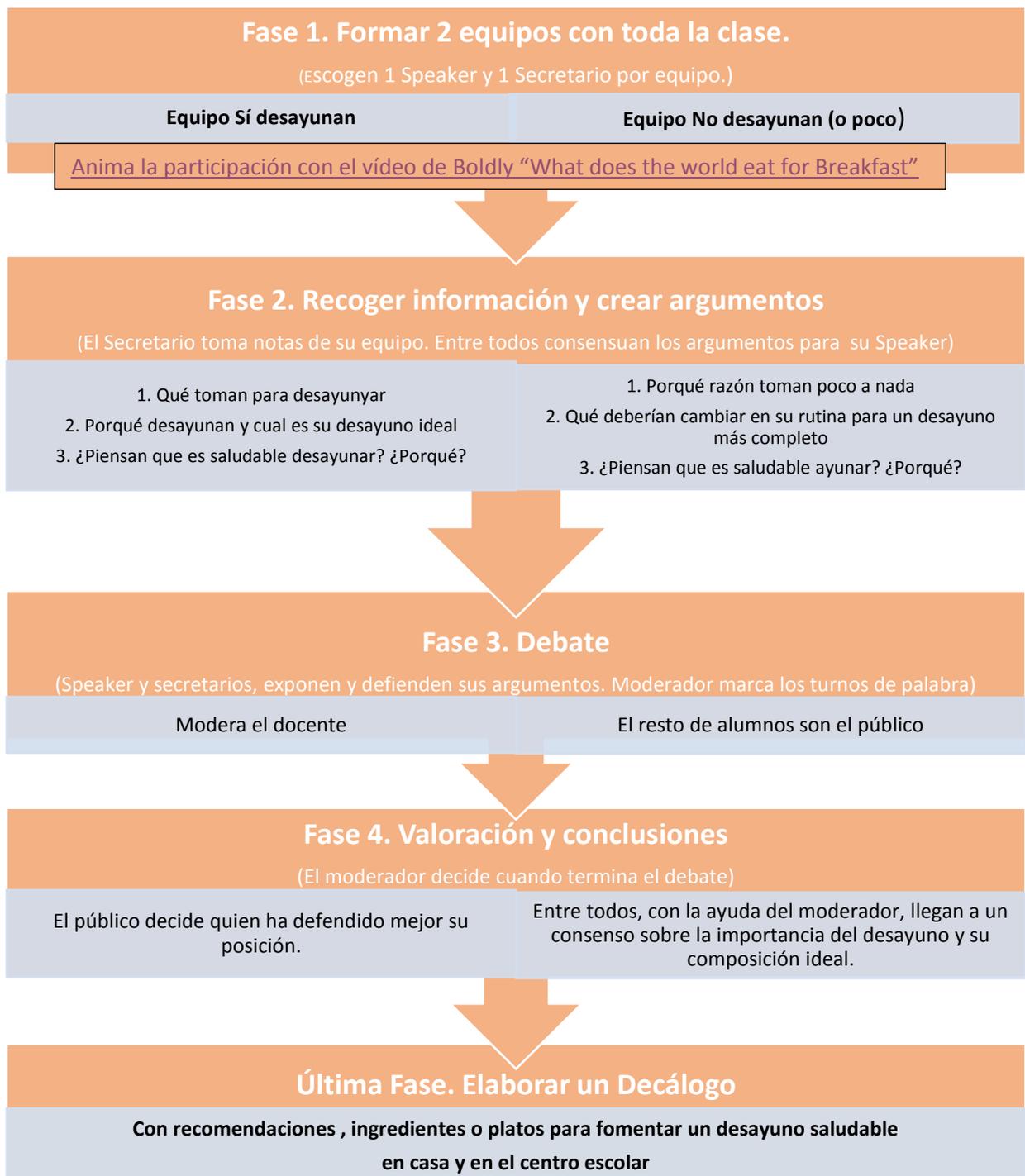


Desayunadores vs Ayunadores

Debate con conclusiones: ¿Qué es más saludable: desayunar o ayunar?



El proceso de la alimentación se compone de una serie de actividades básicas que aprendemos en diferentes etapas de la vida y que vamos ejecutando de manera sistematizada en el día a día. La forma en que lo hacemos es lo que denominamos hábitos alimentarios y tienen una gran importancia en nuestro crecimiento y desarrollo así como en nuestro estado de salud.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas didácticas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente.

Debate: La importancia del desayuno

Desarrollo de propuestas

¿Tiene alguna relación la dieta con la concentración y capacidad para aprender? Aunque existen muchos factores que influyen en el aprendizaje, uno de los más importantes es la alimentación.

a) Objetivos

- .Sensibilizar sobre la importancia del desayuno en casa y en el centro escolar
- .De qué se compone un buen desayuno
- .Cómo influyen las emociones en la elección de los alimentos
- .Cómo se consolidan los hábitos alimentarios

b) Metodología

1. Motivación: Está claro que no todos somos iguales. No todos nos levantamos con la misma energía, ni desayunamos lo mismo.

Así pues, a través de la pregunta ¿Qué desayunas antes de salir de casa?, anima a tus alumnos a que expliquen abiertamente qué desayunan en casa y si se levantan con energías o con tiempo para desayunar. Te ayudará a organizar los equipos en la siguiente fase.

En este video de un minuto y medio de BuzzFeed, puedes ver que desayunan en diferentes lugares del mundo <https://www.youtube.com/watch?v=ry1E1uzPSU0>

2. Trabajo inicial de equipo por grupos: Se divide el aula en dos grupos. Uno con alumnos que sí desayunan en casa y otro con los que desayunan poco o nada. La misma dinámica se puede utilizar para el almuerzo en clase. En ambos grupos se hará una puesta en común para determinar:

GRUPO SÍ DESAYUNO	GRUPO POCO O NADA DESAYUNO
1 Qué suelen tomar	1 Porqué razón toman poco o nada
2 Porqué razón desayunan y cuál sería el desayuno ideal	2 Qué deberían cambiar en su rutina para un desayuno más completo
3 ¿Piensan que es saludable? ¿Por qué?	3 ¿Piensan que es saludable? ¿Por qué?

Una vez recogida la información se genera un debate, donde el docente es el moderador y en el que tienen que defender su posición argumentándola en sus conocimientos sobre alimentación saludable.

Si todos los alumnos toman desayuno o almuerzo, se puede realizar un Trabajo de Análisis, teniendo en cuenta lo que ha tomado o traído cada uno hoy para desayunar o almorzar. Clasifican por grupos los alimentos del desayuno o almuerzo de más a menos recomendables, según su propio criterio y conocimientos de la dieta saludable y fundamentan el debate en este aspecto.

3. Puesta en común y reflexión: Finalizado el debate, el docente modera y conduce a una reflexión conjunta que permita llegar a un consenso acerca del desayuno-almuerzo y su composición.

4. Presentación de resultados y conclusión: Con la ayuda del docente, entre todos se elaborará un decálogo con recomendaciones para fomentar el desayuno en casa y en la escuela, y los alimentos ideales para un desayuno saludable.

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

- ¿Pueden identificar y describir emociones o situaciones con componente emocional que influyan en sus decisiones o hábitos alimenticios?
- ¿Son capaces de diferenciar hábitos más o menos saludables en relación al desayuno, el almuerzo y la alimentación en general?
- ¿Describen e identifican los alimentos que conviene consumir con moderación?
- ¿Reconocen la influencia de los buenos hábitos de alimentación en los estados de salud y en el desarrollo?