



# ¡CUÍDATE, DIVIÉRTETE, DESAYUNA!



## PRESENTACIÓN

El desayuno es una comida importante por su influencia decisiva en el rendimiento intelectual y físico y en el equilibrio nutricional diario. Actualmente muchos niños y jóvenes omiten esta comida y la mayoría de los que desayunan lo hacen deficientemente.



## OBJETIVOS

- Conocer los conceptos y condiciones básicas para un desayuno saludable.
- Analizar y comprender la importancia del desayuno en la alimentación cotidiana.
- Fomentar hábitos correctos de alimentación, discriminando alimentos adecuados e inadecuados en un desayuno saludable.

## CONTENIDOS

- + Importancia del desayuno en la alimentación cotidiana.
- + Alimentos que deben formar parte de un desayuno saludable y sus nutrientes.
- + Condiciones para realizar un desayuno adecuado.

## OBSERVACIONES

Se requiere la presencia y participación de los profesores de la o las clases correspondientes. Resulta conveniente coordinar un desayuno realizado por el centro educativo o La Asociación de padres y madres con los alimentos básicos recomendados.



## METODOLOGÍA

- Para comenzar, el/la monitor/a se presentará a los alumnos con el ánimo de romper el hielo y fomentar un ambiente de colaboración entre el grupo.
- El taller consistirá en la proyección de un video con los contenidos del desayuno saludable, “Desayúnate el día” y el juego “Party del desayuno”.
- El juego incluye una ruleta con los iconos de referencia de las pruebas, tarjetas señaladas con las distintas pruebas a realizar (pregunta, mímica, dibujo y leer los labios) y una pizarra y rotulador vileda como soportes de la prueba “dibuja” o bien en la pizarra del aula.
- Después, explicará, con ayuda de las tarjetas y la ruleta que incluye el juego, las normas y objetivos del mismo. El objetivo del juego es ir reforzando los contenidos de la proyección que se expone al inicio de la sesión.
- A continuación, se dividirá al grupo-clase en 2 ó 3 equipos, dependiendo del número de alumnos participantes. Cada equipo se identifica con una fruta.
- Por turnos los equipos harán girar la ruleta y llevarán a cabo la prueba que les corresponda (pregunta, mímica, dibujo o leer los labios ). Por cada prueba superada los equipos recibirán un punto.
- El equipo que más puntos haya obtenido al final del juego será el ganador.



### NÚMERO DE ALUMNOS

Desarrollo óptimo con 30 alumnos. Máximo admisible: 50 alumnos.

### ESPACIO

- Aula que disponga medios de proyección y sonido (proyector, pizarra digital...)
- Otros espacios comunes

### DESTINATARIOS

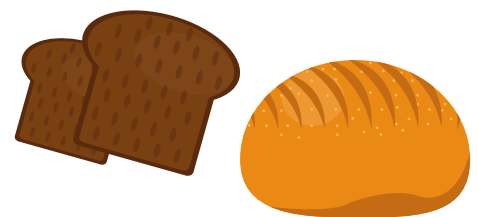
- Alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria
- Alumnos de ESO

## DURACIÓN Y COORDINACIÓN

Proyección y explicación de contenidos: 15 minutos.

Juego: 20 – 40 minutos.

El tiempo es flexible, se puede ampliar o reducir.



## MATERIALES DEL TALLER

### Alumnos de 4º, 5º, y 6º de primaria

- Vídeo “Desayúnate el día”.
- Ficha: El desayuno, la primera comida del día
- Juego “El party del desayuno”.  
Juego de preguntas para primaria.
- Pizarra y tizas del aula o pizarra portátil y rotulador

### Alumnos de ESO

- Presentación ppt ¡Despierta, Desayuna!
- Demostración práctica: azúcar que puede contener un desayuno.
- Ficha: El desayuno, la primera comida del día
- Juego “El party del desayuno”.  
Juego de preguntas para secundaria.
- Pizarra y tizas del aula o pizarra portátil y rotulador