

# El desayuno

5c.



## Objetivos

Valorar el desayuno como la comida más importante del día, ya que de ella va a depender nuestro organismo durante la parte de la jornada en que éste va a necesitar más energía para poder desarrollar una mayor actividad física e intelectual.

## Áreas

Tutoría. Biología y Geología.

## Desarrollo

Actividades previas: se reparte a los/as alumnos/as la Ficha 5c, "El desayuno", para que la rellenen.

### Realización de la actividad "día del desayuno"

Cada estudiante traerá en una bolsa su desayuno y lo degustará en clase.

La leche se podrá comprar para todos aquellos que la vayan a tomar y calentar en la cocina del colegio, o bien traerla en termos.

Para obtener el zumo natural de naranja podremos llevar a clase varios exprimidores y prepararlo en el aula. Solicitaremos la ayuda de cuatro o cinco madres/padres, que también compartirán finalmente el desayuno en grupo.

El material lo traerá cada estudiante (vasos y platos de plástico, servilletas y cucharillas).

Hábitos de higiene: lavarse las manos antes y después del desayuno y por consiguiente lavarse los dientes al terminar de desayunar.

### Actividades posteriores al "día del desayuno"

Plasmar en un cartel mural los alimentos que componen un desayuno sano y las funciones reguladoras de cada uno de ellos.

Exponer en mostradores los alimentos que componen un desayuno sano.

Elaboración por parte de los/as alumnos/as de una dieta para el desayuno durante una semana y registrarla individualmente.

Hacer un eslogan que defienda y promocióne desayunar todos los días y sanamente.

El/la profesor/a explicará al grupo los siguientes aspectos:

La primera ocasión que tenemos a diario para mejorar nuestros hábitos alimentarios nos la ofrece el desayuno.

Es necesario realizar un buen desayuno, ya que responde a una necesidad evidente: "reponer las reservas gastadas durante 10-12 horas de ayuno (noche) y recibir la energía necesaria para comenzar la actividad intelectual y física del día".

El desayuno ideal debe aportar el 25% de las calorías y de los nutrientes que se consumen a diario. Un desayuno completo consiste en:

- ▶ Un alimento lácteo: leche, yogur o queso.
- ▶ Un alimento sólido: pan, tostadas o cereales.
- ▶ Una pieza de fruta o un vaso de zumo natural o, si no es posible, un zumo de los que hay en el mercado.

Cuando se va al colegio sin desayunar, se muestra una disminución en la capacidad física, concentración y, por tanto, en el aprendizaje.

Alternativa: se puede solicitar a la Fundación Puleva y la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Alicante que nos organicen la actividad del desayuno saludable.

## Bibliografía

*Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios.* España. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Ministerio del Interior.

## Ficha 5c



## El desayuno

1. ¿Desayunas diariamente?

Si

No



2. ¿Qué desayunas habitualmente?

**Grupo A:** Leche \_\_\_\_\_ Queso \_\_\_\_\_ Yogur \_\_\_\_\_

Total grupo A \_\_\_\_\_

**Grupo B:** Cereales \_\_\_\_\_ Bollos \_\_\_\_\_ Pan \_\_\_\_\_  
 Huevos \_\_\_\_\_ Embutido \_\_\_\_\_ Tostadas \_\_\_\_\_  
 Mermelada \_\_\_\_\_ Bizcocho \_\_\_\_\_ Galletas \_\_\_\_\_

Total grupo B \_\_\_\_\_

**Grupo C:** Fruta \_\_\_\_\_ Zumos \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

Total Grupo C \_\_\_\_\_

Total A+B+C: \_\_\_\_\_ Total A+B: \_\_\_\_\_

Total A+C: \_\_\_\_\_ Total B+C: \_\_\_\_\_

3. ¿Desayunas más los fines de semana?

Si  No

4. ¿Cómo desayunas?

Sentado  De pie  En familia  Solo

5. ¿Traes "algo" para comer durante el tiempo de recreo en el colegio?

Si  No

Zumos  Bollos  Bocadillo  Fruta  Otros