

Actividad de tutoría grupal: "UN DESAYUNO SALUDABLE"

OBJETIVOS:

- Conocer y reflexionar sobre los hábitos alimentarios del alumnado, especialmente en lo referente al desayuno.
- Fomentar y/o consolidar hábitos alimentarios saludables, centrándonos en el desayuno y almuerzo del recreo.

MATERIALES:

- Cuestionario individual (fotocopia)

PROCESO DE REALIZACIÓN:

Primer paso: Informarles de que vamos a reflexionar sobre cómo nos alimentamos y de la importancia de que sea una alimentación sana. Nos vamos a centrar en el desayuno, y para ello, de manera individual vamos a contestar a un cuestionario. Una vez rellenado por los alumnos, el tutor/a hace el vaciado a mano alzada, preguntando cuántos han marcado cada casilla, con el objeto de que todos conozcan los hábitos de los demás y de esa forma poder plantear después un debate abierto sobre las ventajas o inconvenientes de cada opción.

Segundo paso: El tutor/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".
- Está demostrado que, cuando se va al colegio sin desayunar, se muestra una disminución en la capacidad física, concentración y, por tanto, en el aprendizaje.

Por ello, una vez que ya sabemos cómo son nuestros desayunos, vamos a ver si podemos mejorarlo en algún aspecto.

En grupos de 3 o 4, que lleguen a un acuerdo sobre qué tipo de alimentos deberían incluirse en un desayuno de calidad, y para el almuerzo del recreo. Tras unos minutos, el portavoz de cada grupo escribe en la pizarra sus conclusiones. Una vez recogidas todas, entre todos y con la ayuda del tutor/a, se escogen las mejores opciones y se descartan las erróneas.

Tercer paso: Podemos concluir diseñando entre todos, posibles combinaciones de desayunos saludables, teniendo en cuenta que el desayuno ideal debe aportar el 25% de las calorías y de los nutrientes que se consumen a diario.

Sugerencias:

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	Ejemplos de desayunos completos: - Zumo de fruta natural, tostadas con un poco de aceite de oliva, y un vaso con leche. - Yogurt, cereal y fruta. - Leche, cereal y zumo de fruta natural. - Pan, queso y fruta. - También puedes incluir huevos, jamón...
---	---

Finalmente: Que escriban en la parte final del cuestionario qué aspectos deben mejorar en sus desayunos y almuerzos del recreo, teniendo en cuenta las conclusiones de la actividad. Además, les invitamos a que lleven a sus casas el cuestionario y que comenten la información del reverso, con recomendaciones de las agencias de salud referidas a la alimentación saludable (Pirámide nutricional, raciones recomendadas sobre los tipos de alimentos...)

Cuestionario sobre hábitos alimentarios – EL DESAYUNO

1. ¿Desayunas?: Sí No
2. ¿Cómo desayunas?: Sólo/a Acompañado/a
3. ¿Cuánto tiempo dedicas al desayuno?: Menos de 10 minutos Más de 10 minutos
4. ¿Qué haces mientras desayunas?
 Sólo desayuno Veo la televisión Hablo con alguien
 Miro el móvil Hago las tareas Otras cosas: _____
5. ¿Qué has desayunado hoy?
 Leche con... CACAO CAFÉ CEREALES SOLA
 Zumo NATURAL CAJA O BOTELLA
 Tostadas , nº: _____ con ACEITE DE OLIVA MANTEQUILLA MARGARINA
 ACEITE Y TOMATE PATÉ MERMELADA OTRAS: _____
 Fruta, nº: _____ ¿Qué tipo de fruta? _____
 Galletas, nº: _____ Churros , nº: _____ Magdalenas, nº: _____
 Yogurt Otro alimento o bebida: _____
6. El desayuno de hoy, ¿es igual casi todos los días?: Sí No
7. ¿Llevas comida o bebida al instituto para tomar en el recreo?: Sí No
8. En caso de llevarla, ¿qué has traído hoy?:
 Dulces Bocadillo Fruta Galletas Zumo Batido Actimel
 Chuches Frutos secos Otra cosa: _____
9. Si no la llevas este curso, ¿la has llevado en anteriores?: Sí No

CONTESTAR AL FINAL DE LA SESIÓN:

¿Qué puedo cambiar de mi desayuno para que sea más saludable?:

¿Qué puedo cambiar de mi almuerzo del recreo para que sea más saludable?

Alimentos	Observaciones
Leche	Consumo diario, en el desayuno, merienda, postre o como parte integrante de algunas recetas.
Queso	Consumo sustitutivo de la leche. La merienda de queso es muy adecuada para los niños.
Carne y vísceras	Dos o tres veces por semana, alternando con pescado o huevos. Evitar carnes grasas.
Huevo	Cuatro veces por semana, alternando pescados (es interesante recordar que los huevos forman parte de salsas y postres).
Pescado	Cuatro veces por semana, alternando pescados azules con blancos. Equivale a la carne, pero tiene mayor desperdicio, por lo que deberán calcularse raciones más amplias.
Patatas	Diariamente.
Legumbres	Tres veces por semana.
Verduras y ensaladas	Diaria, de una a dos raciones de verdura y de una a dos raciones de ensalada
Frutas	Diariamente dos unidades, una de tipo cítrico y cualquier otra fruta de la estación.
Pastas	Dos veces por semana, alternando con arroz, legumbres, etc.
Arroz	Diariamente.
Pan	Una o dos veces por semana. No tiene por qué ser un pan especial.
Azúcar, dulces y chocolates	Cantidades moderadas.

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

