

Actividad del programa nº: 1.

2º ESO

Propuesta educativa: Trabajo en el aula hora de tutoría.**Nombre de la actividad:** Desayuno saludable**Organizador:** Programa de salud**Cursos a los que se dirige:** 2º ESO**Información y
Objetivos**

La presente información que se da a los tutores/as es una propuesta abierta, y por tanto sujeta a opinión y modificación, a través de la cual se busca concienciar a nuestros alumnos sobre la importancia de desayunar, como primera y clave ingesta del día. Desde ahí empezamos a valorar los alimentos más adecuados siempre desde un prisma positivo, destacando la importancia de comer variado y de ciertos alimentos frente a, aunque presentes, restricciones.

Cualquier cambio o propuesta puedes hacerla llegar al coordinador del Programa de Salud.

**DESARROLLO**

Se desarrollará la ficha 1.

ORGANIZACIÓN**LUGAR DESARROLLO:** aula.**HORARIOS ESTIMADOS:** 2 horas de tutoría**PAUTAS PARA EL PROFESORADO A LA FICHA 1**

No damos hoja aún a los alumnos/as. Leemos la primera parte.

Actividad	Empezamos con unos DATOS
Metodología	Reflexión en voz alta interpretando datos de una encuesta

La actividad se inicia con unos datos actualizados (2012) del último estudio de la consejería de salud sobre hábitos de nuestros escolares. Se busca una lectura en voz alta y un análisis reflexivo de los mismos.

Se busca que el alumno/a comente en voz alta si se encuentra dentro de esos datos de las encuestas, qué opinan...

Actividad	¿Por qué desayunar?
Metodología	Análisis de conceptos

Vamos a analizar la importancia del desayuno. Escribiremos en la pizarra las siguientes palabras.

- concentración
- rendimiento físico
 - memoria
 - creatividad
- resolución de problemas
 - expresarse
 - escribir

Le preguntaremos a los alumnos/as cuáles de esas capacidades creen que se van a ver mermadas si no desayunamos. Las comentamos. El resultado final es un alumno/a a medio gas, sin gasolina (podemos recordar cómo se obtiene la energía desde los alimentos). Esos datos salen de estudios científicos.

Ahora le damos la hoja a cada alumno.

Actividad	“Es que no me entra nada”. Excusas.
Metodología	Lectura comentada

Lo lee un alumno/a en voz alta. Breve comentario general del profesor/a. podemos hablar con los alumnos que han dicho previamente que no desayunaban y que nos cuenten sus causas. Lo comentamos

Actividad	DESAYUNO SANO Y COMPLETO. ¿Qué “jugadores” formarán mi EQUIPO DE DESAYUNO?
Metodología	Defensa oral de una idea. Por grupos

Hemos decidido agrupar los alimentos saludables en grupos, diferenciando entre esenciales y optativos. Los esenciales deben estar presentes en nuestros desayunos o, al menos, ir rotando entre ellos para que a lo largo de la semana se “den cita” todos.

El planteamiento didáctico es dividir a los alumnos en 4 grupos (modificable a criterio del profe) y cada uno de los grupos se especializa en un tipo de alimentos.

Cada grupo tiene **15'** para preparar un **“discurso”** en el que explicará a los compañeros la necesidad de incluir su grupo de alimentos en el desayuno. Su discurso será breve (**menos de 3'**) y en él se podrá incluir:

- ✚ Qué alimentos defienden
- ✚ Cuáles son los más típicos dentro de su alimento
- ✚ Propuestas de ingestas “atractivas”
- ✚ Qué alimentos “optativos” podrían “casar” con su grupo. Etc.

Por ejemplo, si nos toca el grupo de Cereales el discurso podría ser: *“Nuestro grupo son los cereales, aquí además de los copos de cereal conocidos también se incluye el pan normal, las tostadas... son alimentos muy importantes para dar energía y mejoran el funcionamiento del aparato digestivo. Te proponemos diferentes maneras para incluir este grupo de alimentos en tu desayuno que puedes ir rotando cada semana: cereales con leche (elige los que más te gusten del súper), pan con aceite de oliva, tostadas con mermelada...”*

Luego los compañeros/as podrán hacerles preguntas, dudas, etc.

SESIÓN 2 (división estimada)


Actividad	Tarea: En el buffet libre
Metodología	Situaciones reales (“actividad auténtica”)

Lo que buscamos es que el alumno/a se enfrente a una situación real. Es una sencilla actividad en la que se encuentra en un buffet de un hotel y debe actuar de acuerdo a las siguientes pautas:

- ✚ En el buffet hay **varias zonas**, en cada una de las cuales hay unos alimentos que le hemos explicado en la ficha: una zona con productos lácteos, productos para ensalada, embutidos y ahumados, zona de frutas y zumos naturales, zona de productos cocinados y una zona de cereales y bollería industrial (productos industrializados).
- ✚ El alumno/a tiene 4 recipientes que deberá llenar (no puede dejar ninguno sin usar) pero sólo podrá usar cada uno de ellos una vez. **No pueden repetir.** Lo que se busca es que la variedad de recipientes lleve a la variedad de alimentos en la elección. Los recipientes son:

1. VASO. Donde pretendemos que elija zumos o similar, leche con cereales (válido)
2. TAZA. Cafés, chocolates...
3. PLATO, el lugar para productos cocinados, ensaladas...
4. BOL. Aquí se busca que tome frutas con leche, cereales con leche o ambas con yogur... las ensaladas pueden tomarse aquí

✚ Deben completar la **tabla** como el ejemplo. Ahí pondrán los alimentos y a qué equipo pertenecen

SEGMENTO	RECIPIENTE	JUGADORES QUE INCLUYES	EQUIPOS INCLUIDOS
4	BOL 	Haré una ensalada con lechuga, tomate cherry y espárragos. Añadiré aceite de oliva y un puñado de nueces así como un kiwi troceado	VERDURAS FRUTAS ACEITE DE OLIVA FRUTOS SECOS

✚ Tras la elección completan los cuadros por grupos y **responden a las preguntas** (les damos un tiempo). Una vez terminadas las leemos en voz alta y comentamos las respuestas.

1º ¿Crees que es un desayuno variado y equilibrado? Razona tu respuesta

Nota: *Será variado si incluye de todos los grupos. Equilibrado si las cantidades entre grupos así lo son*

2º Fíjate en aquellos alimentos que has escogido del pasillo de productos cocinados. ¿Crees que son adecuados y saludables? ¿Qué tienen de positivo o negativo?

Nota: *Sin entrar en mucho detalle la carne en general, que suele ser protagonista de comidas y cenas, no es lo más adecuado en nuestros desayunos, menos si son de cerdo o vaca. Las frituras tampoco. El consumo de huevos debe ser planificado para no excederse.*

3º Fíjate en aquellos alimentos que has escogido del pasillo de bollería industrial. ¿Crees que son adecuados y saludables? ¿Qué tienen de positivo o negativo?

Nota: *Es la "trampa" ya que suelen ser el recurso más atractivo y más buscado y, de lejos, el menos saludable. La bollería procesada por su alto componente en azúcares y grasas (contiene grasas saturadas, "malas") suele ser poco energético y nada positivo para nuestra salud.*