



Esmorzar Saludable

Projecte educatiu per a centres escolars
DOSSIER

Coordina el projecte:

Alícia Baldó, Farmacèutica, Master en Nutrició i Salut, Directora de **NutriPharm**

Col·laboren en el projecte:

Raquel Baldó, Psicòloga

Marta García, Mestra i Psicopedagoga

María Sempere, Mestra i Psicopedagoga

Cintia Segura, Dietista-Nutricionista

Alfonso Zamorano, Disenyador gràfic

Víctor Ferrero, Il·lustrador i disenyador gràfic

Promou: NutriPharm

www.nutripharmonline.com
contact@nutripharmonline.com
Tel.: 630 585 951

Col·laboren:



Ajuntament d'Alcoi



Regidoria
d'Educació

© del text: **Alícia Baldó**

© de les il·lustracions i cobertes: **Víctor Ferrero**

© de l'edició: **Alícia Baldó (NutriPharm)**

Maquetació: **Alfonso Zamorano**

Il·lustracions i cobertes: **Víctor Ferrero**

Assessorament lingüístic: **Alfons Olmo**



Educació Nutricional, i per què?

Una alimentació adequada és important en totes les etapes de la vida, però particularment a la infància ja que durant aquesta etapa es desenvolupen tots els sistemes fisiològics i cognitius que ens caracteritzen com a éssers humans. Per altra banda, les costums alimentaries adquirides en aquesta etapa són determinants de l'estat de salut del xiquet i del futur adult.

La família és la millor escola per a aprendre a menjar. Però el reforç d'hàbits alimentaris i estil de vida saludables en l'entorn escolar és de vital importància, perquè allò que menjen els nostres fills també afecta el seu rendiment escolar, les seues capacitats d'aprenentatge i les seues habilitats socials.

El principal objectiu d'aquest projecte educatiu és sentar les bases d'una alimentació saludable en els més petits de forma lúdica i divertida per a aconseguir consolidar de forma efectiva els nous coneixements adquirits.



Esmorzar Saludable

Índex

Informació general del projecte

Introducció
Objectius generals
Beneficis del projecte
A qui va dirigit?
Adaptació als objectius curriculars
Material recursos didàctics
Estructura del projecte
Metodologia general de treball
Valoració i Avaluació del projecte

Contingut del projecte

Taller I: Joc
Els Grups d'Aliments

Taller II: Conte
Miquel i les ganes d'Esmorzar

Taller III: Joc
Avui em prepare jo l'esmorzar!

Bibliografia

Referències d'imatges

Informació general del projecte

- Aquest projecte planteja la incorporació dels jocs i els contes com a eina eficaç per a instaurar i potenciar hàbits saludables d'alimentació en els xiquets des de les aules.
- Aprendre jugant amb els seus companys ajuda als xiquets a millorar les seues aptituds socials, a cooperar, a descobrir les seues pròpies capacitats i habilitats, i a buscar solucions prenent les seues pròpies decisions.





Informació general del projecte

Introducció

Una alimentació i nutrició adequades són importants en totes les etapes de la vida, però particularment a la infància. Aquest és un període crucial per a actuar sobre la conducta alimentària, ja que durant la infància es desenvolupen tots els sistemes fisiològics i cognitius que ens caracteritzen com a éssers humans. Per altra banda, les costums alimentàries adquirides en aquesta etapa van a ser determinants de l'estat de salut del xiquet i del futur adult.

L'esmorzar és, junt amb el dinar i el sopar, un dels menjars més importants del dia i hauria de cobrir, almenys, el 25% de les necessitats nutritives de l'escolar. No obstant això, un gran nombre de xiquets a la Comunitat Valenciana van al col·legi sense haver desdejuntat, fet que pot contribuir a incrementar la prevalència d'obesitat infantil.

Així doncs, **un esmorzar complet i saludable és la clau per a previndre l'obesitat infantil.**



Objectius generals

- Promoure hàbits alimentaris saludables en alumnes d'infantil i primària.
- Contribuir a la prevenció del sobrepes i obesitat infantil potenciant factors de protecció front a aquestes malalties com ho són els hàbits alimentaris saludables i l'exercici físic.
- Implicar en aquesta labor a la família i docents.
- Concienciar a tots (alumnes, família i docents) de la importància que té esmorzar de forma saludable en la prevenció del sobrepès i l'obesitat infantil.
- En especial, **augmentar i consolidar l'hàbit d'esmorzar saludablement cada matí.**

Beneficis del projecte

Importància de l'esmorzar⁴

Més que un bon hàbit, un esmorzar complet i equilibrat durant la infància exerceix un paper importantíssim en el **control de pes i de l'apetit**, en la qualitat global de la dieta dels xiquets i en la prevenció de malalties cròniques de l'adult.

El consum regular d'un esmorzar complet i equilibrat s'ha relacionat amb un **millor rendiment escolar i millors habilitats socials**. En canvi, no esmorzar o esmorzar de forma incompleta i desequilibrada afecta de forma negativa a la capacitat de resoldre problemes, a la memòria recent, a la memòria espacial, a l'atenció auditiva, a la concentració i al rendiment durant les primeres hores de classe.

Importància de l'Educació Nutricional⁹

En la prevenció de l'obesitat infantil (i d'altres malalties cròniques de l'adult que amb ella es relacionen), és un fet que les estratègies que inclouen activitats educatives que promouen hàbits alimentaris correctes i estil de vida saludable, són més efectives.

Per això, aquest programa d'Esmorzar Saludable el realitzem a l'entorn escolar i s'acompanya de diverses activitats formatives (xarrades i tallers) dirigides a les famílies i els professionals docents.





A qui va dirigit?

Aquest projecte està específicament dissenyat per a ser implementat en centres escolars en **alumnes d'Infantil (5 anys) i de primer de primaria (6 anys)**, així com per als seus familiars, docents i personal de menjador del centre.

Es recomana realitzar els tallers del projecte en un sol nivell educatiu per escola, per a que pugui continuar-se la formació el curs següent.

Adaptació als objectius curriculars

Totes i cadascuna de les activitats que integren els tallers per als alumnes han sigut preparades basant-se en els objectius dels nivells educatius als quals està dirigit el programa (Infantil 5 anys i Primer curs de Primaria). Al dossier del programa es fa referència a aquests objectius en cada fitxa de contingut i fitxa d'activitat.

Material i recursos didàctics

- Fitxes de contingut
- Fitxes gràfiques (per als alumnes)
- Material de recolzament didàctic: fitxes d'activitats, làmines il·lustrades, targetes d'aliments, targetes adhesives d'aliments, fullet i cartell divulgatiu, etc.

Amb tot això, s'ha elaborat un **dossier** on es troba desenvolupat el contingut a transmetre durant cada taller, així com les activitats a realitzar en cadascun d'ells. Aquest dossier es facilitarà a tots els centres escolars participants del projecte.

Estructura del projecte

El Projecte Esmorzar Saludable per a centres escolars es planteja com un conjunt d'activitats d'educació i promoció de la salut i dels bons hàbits alimentaris.

Es diferencien dos línies paral·leles d'intervenció:

- Per una banda, xarrades-tallers per a famílies, docents i personal de menjador, que exploren conceptes relacionats amb hàbits alimentaris i estil de vida saludable, d'una forma relaxada, dinàmica i interactiva.
- Per altra, un total de tres tallers per als alumnes, que aborden conceptes fonamentals relacionats amb els hàbits alimentaris i estil de vida saludables, el principal objectiu dels quals és destacar la importància que té l'esmorzar en la seua alimentació diària.

Contingut i Objectius dels Tallers

Activitats per als alumnes

Els tallers per als alumnes es realitzen en el propi centre escolar, en cada aula, en un mateix dia. El programa complet de tallers té una duració de 2,5h-3h i s'adapta a l'horari intern del centre.

▪ Taller “Els Grups d'Aliments”

Aquest taller està basat en la **Piràmide dels Aliments** com a model d'alimentació saludable, amb la que els xiquets aprenen a identificar els diferents grups d'aliments i a conèixer la funció de cadascun d'ells associant-los amb un color (roig, groc o verd). El taller es completa amb el **Plat Saludable**, una senzilla eina per elaborar menjars i menús saludables i equilibrats.

▪ Conte “Miquel i les ganes d'esmorzar”

Personatges d'una ciutat imaginària (el nostre cos) ens conten com o passen un dia de la seua vida (la seua funció) col·laborant junts (equilibri nutricional i complementari) en la seua labor (millorar i mantindre un bon estat de salut física i mental). Aquests personatges representen els tres grups d'aliments que constitueixen un esmorzar saludable (energètics, proteics i reguladors).

▪ Taller “Avui em prepare jo l'esmorzar!”

Aquest taller pretén ser la conclusió i avaluació dels conceptes apresos als dos tallers anteriors. Els xiquets utilitzen aquests conceptes per a preparar-se ells mateixos un esmorzar saludable.

Activitats per a docents i personal de menjador

Es posa a disposició del centre la possibilitat de concertar una o més **activitats formatives** sobre els temes relacionats amb l'alimentació saludable i la seguretat alimentària que més els interesse.

Activitats per a famílies

“Et preocupa el que menjen els teus fills?”

Amb aquest taller es pretén proporcionar una informació bàsica sobre els estàndars d'alimentació saludable en edats escolars. Al llarg de la sessió es comenten també alguns mites sobre alimentació infantil. Aquesta és una bona oportunitat per a resoldre tots els dubtes que tinguen els pares i mares respecte de l'alimentació dels seus fills, amb independència de la seua edat.



Construim el nostre Plat Saludable
Actividad B del Taller I (Els Grups d'Aliments)

Metodologia general de treball

Els tallers d'aquest projecte han sigut dissenyats segons la **metodologia participativa**, un dels instruments més eficaços per a la modificació d'actituds i conductes. Moltes de les preguntes i les activitats plantejades obliguen a l'alumne a reflexionar abans de contestar i de realitzar-les. Per això és convenient orientar i incitar a l'alumne a eixa reflexió i evitar respostes impulsives i no raonades.

L'objectiu principal dels tallers és ajudar als alumnes a descobrir les seues possibilitats, motivar-los per a que participen, formen noves actituds i adquirixquen conductes més saludables.

Per altra banda, els principis d'intervenció educativa que es tenen en compte per a desenvolupar el procés d'Ensenyança-Aprenentatge estan basats en el **Constructivisme**, segons el qual:

- S'afavorix un aprenentatge significatiu, partint del nivell de desenvolupament de l'alumne, dels seus interessos i necessitats i dels coneixements previs.
- S'atèn als principis de globalització de les activitats i d'individualització de l'ensenyança, respectant els diferents ritmes d'aprenentatge.
- Es promou un aprenentatge basat en l'activitat física i mental.
- Les activitats tenen un caràcter fonamentalment lúdic i afavorixen la creativitat i la socialització.
- Hi ha una organització d'espais, materials i temps de manera que es genera en l'aula un clima càlid, acollidor i segur que afavorisca la comunicació fluida entre mestre-alumnes i alumnes-alumnes per a que els alumnes puguin desenvolupar una seguretat afectiva i emocional.
- Es manté una actitud d'ajuda i col·laboració família-escola.



A cuinar...!, Actividad A del Taller I (Avui em prepare jo l'esmorzar)



Avui esmorze..., Actividad A del Taller III (Avui em prepare jo l'esmorzar)

Valoració i Avaluació del projecte

Valoració del Projecte

Valorar el programa és essencial.

S'avaluarà cada activitat individual al final de la mateixa i el programa en el seu conjunt.

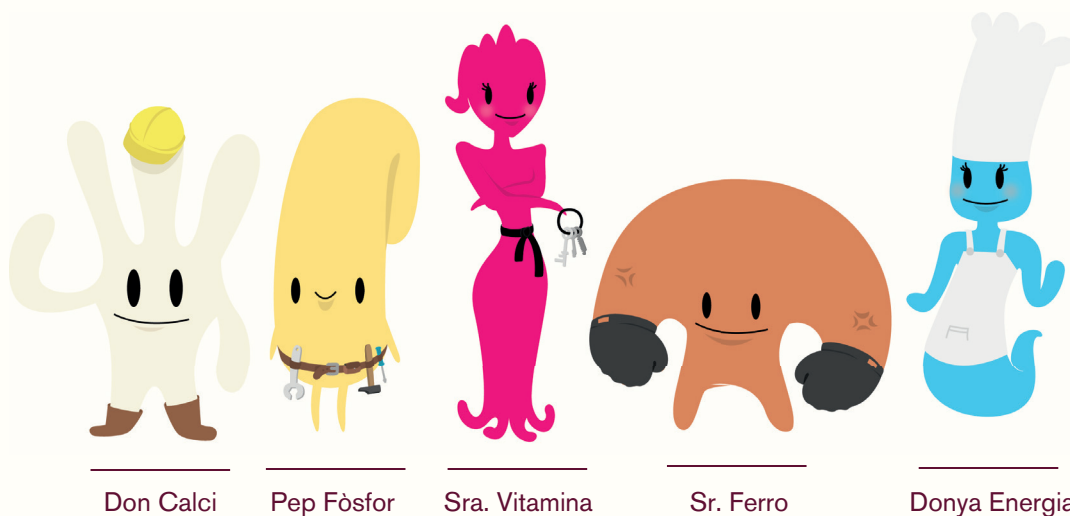
Les característiques a valorar seran:

- **Objectiu del programa** en general i de cada activitat individual
- **Mètode utilitzat**
- **Desenvolupament** (adequació del material, durada de la sessió, etc.)

Avaluació del Programa

D'acord amb l'Ordre del 24 de juny de 2008 sobre avaluació en Educació Infantil, l'avaluació d'aquest projecte serà inicial, contínua, formativa i global.

L'**avaluació dels conceptes apresos** pels alumnes, a fi de poder determinar l'eficàcia del programa, es basarà en l'observació directa i sistemàtica.



Don Calci

Pep Fòsfor

Sra. Vitamina

Sr. Ferro

Donya Energia

Continguts del projecte

Taller I: Joc

Els Grups d'Aliments

Taller II: Conte

Miquel i les ganes d'Esmorzar

Taller III: Joc

Avui em prepare jo l'esmorzar!

Els Grups d'Aliments

Amb aquest taller es pretèn augmentar y consolidar l'hàbit d'esmorzar equilibradament cada matí, donant a conèixer el missatge contés en la **Piràmide dels Aliments** com a model d'alimentació saludable. Aquesta piràmide ha sigut dissenyada expressament per a aquest projecte i s'ha inspirat en la Piramide Nutricional australiana¹.

El taller continuà amb el **Plat Saludable**, creat en base al *Healthy Eating Plate*² com una senzilla eina per elaborar menjars i menús saludables i equilibrats.

La Piràmide dels Aliments

La Piràmide dels Aliments és un recurs didàctic afavoridor dels conceptes bàsics de la dieta saludable, incloent el paper dels diferents grups d'aliments i dels nutrients que contenen amb funcions orgàniques plàstiques, energètiques i reguladores.

La Piràmide dels Aliments es fa imprescindible com a material didàctic en situacions com:

- Quan és necessari fer comprendre la importància del conjunt de la dieta equilibrada per a una alimentació saludable.
- Quan volem ensenyar visualment que hi ha diferents tipus d'aliments que realitzen funcions diferents al nostre organisme i que, per tant, tots els grups d'aliments són importants. En aquesta piràmide també hem volgut fer referència a l'alimentació vegetariana/vegana, incloent-hi aliments proteics d'origen vegetal (ex.: llets vegetals, tofu, tempeh).

Els grups d'aliments que componen la Piràmide dels Aliments són els següents:

- **Energètics**, de composició predominant en hidrats de carboni (cereals i els seus derivats, arròs, pasta, creïlles, etc.) o de composició predominant en greixos (olis i greixos vegetals)
- **Plàstics**, de composició predominant en proteïnes, d'origen animal (lactis, carn, peix, ous) i d'origen vegetal (begudes vegetals, llegums, fruits secs i llavors).
- **Reguladors**, de composició rica en vitamines, minerals, substàncies antioxidants i fibra (fruites, verdures i hortalitxes).

Aquesta Piràmide dels Aliments també assenjala la **frequència relativa** amb la què es recomana consumir els aliments de cada grup, proposant verdures, hortalitxes, llegums i fruites com a **base de la nostra alimentació**.

La Piràmide dels Aliments també recomana:

- Beure **aigua** com a beguda principal, evitant el consum de qualsevol tipus de beguda ensucrada.
- Limitar el consum de sal i sucre d'adició i potenciar l'ús d'espècies i herbes aromàtiques per condimentar el menjar.
- Realitzar exercici físic moderat amb regularitat.

El Plat Saludable

Prenent com a model el *Healthy Eating Plate*², creat per experts en nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard, presentem el nostre Plat Saludable com una eina eficaç:

- Per elaborar menjars i menús saludables i equilibrats.
- Quan necessitem un recurs senzill per a ensenyar a elaborar menús sans vàlids per a les diferents edats i circumstàncies.

Al Plat Saludable s'assenjala la **importància relativa** en la nostra dieta dels diferents grups d'aliments mitjançant la diferent grandària dels sectors corresponents.

El Plat Saludable ens recorda, a més, la importància de realitzar **exercici físic** i la necessitat de **beure aigua** en quantitats suficients.

Pirámide de la Alimentación Saludable

Para beber,
elige agua



Limita la sal y los
azúcares añadidos



Evita las bebidas
alcohólicas



Grasas y aceites
saludables



Carne, pescado,
huevos, legumbres,
frutos secos y semillas



Leche, yogur, queso y
sus alternativas
vegetales



Cereales y sus
derivados integrales



Disfruta del sabor de
las especias y la hierbas
aromáticas



Verduras y
hortalizas



Fruta fresca



PRACTICA DEPORTE



NutriPharm

Proyecto *Esmorzar Saludable* 2017-18

Plat saludable



Objectius del taller

Concretament, es preten que els alumnes:

- Aprenguen a identificar els diferents grups d'aliments associant-los amb el color **roig**, **groc** o **verd**, segons la seua funció en el nostre organisme (plàstica, energètica o reguladora).
- Coneguen la funció bàsica dels aliments de cada grup, representada, en aquest cas, per uns personatges ficticis dissenyats expressament per a aquest projecte educatiu i que representen a aquestes funcions.

Material i recursos didàctics

- Panels de fons roig, groc i verd, que representen els diferents grups d'aliments de la Roda.
- Panels dels personatges que representen les funcions dels aliments, panels dels grups d'aliments i panels amb els noms de les funcions dels aliments representats.
- Pòster laminat de la Piràmide dels Aliments i del Plat Saludable.
- Lona amb una circumferència gegant dividida en 6 sectors de colors roig, groc y verd, que servirà de base per a la construcció del Plat Saludable pels propis alumnes.
- 1 set de Targetes d'Aliments (conté 56 targetes sense fons amb aliments de tots els grups).
- Adhesiu per pegar els altres panels y les targetes d'aliments (opcional).

Als centres educatius on sigui possible se substituiran els panels abans esmentats per projeccions digitals.



Roig, groc i... verd!

Tipus: Col·lectiva

Duració: 5 minuts

L'Aigua

Comença el taller presentant l'AIGUA (element central de La Roda dels Aliments) com a "aliment" essencial per a la vida.

(El panel blau estarà col·locat de manera que pugui ser vist per tots els alumnes de la classe.)

Aquestes són algunes preguntes que podem fer als alumnes:

Què creeu que representa aquest panel? (...l'aigua...)

I penseu que l'aigua és important? (...l'aigua és molt important per a la vida...)

Sabeu què es la set? (...són les ganes de beure...)

I què beveu quan teniu set? (...aigua...)

Heu de saber que l'aigua es troba en tot el que té vida. Als rius i a la mar, a l'aire que respirem, a les fulles dels arbres, als animals i a les plantes, i també als aliments que mengem...

I també està en el pare, en la mare i en el vostre propi cos. Vosaltres sou aigua. El 80% del vostre cos és aigua (70% en els adults).

Per això necessitem beure aigua.



Roig, groc i... verd!



Tipus: Col·lectiva

Duració: 5 minuts

Roig: *Aliments proteics*

A continuació, es presenta el panel roig i es pega sobre el panel blau (a l'esquerra). Després s'explica que aquest panel roig representa els ALIMENTS PLÀSTICS, que ens donen la FORÇA que necessitem per a créixer.

I peguem sobre el panel roig la paraula "FORÇA".

Aquest grup d'aliments es divideix en dos subgrups (aliments proteics derivats dels lactis i els no derivats dels lactis), representats per dos personatges: **Don Calci** i el **Sr. Ferro**.

El color roig d'aquest panell significa que els aliments que perteneixen a aquest grup són els que ens donen la FORÇA que necessitem per créixer.

Quins aliments creeu que ens posen forts? (...la carn, el peix, els ous, les llegums i els fruits secs. Són 5, com els dits de la vostra ma.)

¿I quins aliments ens ajuden a créixer? (...la llet i els seus derivats...)

I peguem, baix de la paraula "FORÇA" les dos targetes que representen els dos subgrups d'aliments plàstics.

Aquests aliments contenen unes substàncies, les PROTEÏNES, que són com les rejoles amb les que es construeix el nostre cos i ho fem més gran.

Doncs be, vos presentem al Sr. Ferro, que utilitza la seua "força" per a construir la sang i els músculs del nostre cos.

I peguem al Sr. Ferro baix dels aliments plàstics no lactis.

També vos volem presentar a Don Calci, que també utilitza la seua "força" per a construir altres parts del nostre cos, com els ossos, les dents, les ungles, el cabell, ...

Y peguem a Don Calci baix dels aliments plàstics lactis.



Roig, groc i... verd!

Tipus: Col·lectiva

Duració: 5 minuts

Groc: Aliments energètics

A continuació, es presenta el panel groc:

De quin color és aquest panel? (...groc...)

I s'apega sobre el panel blau (al centre).

Ara deu explicar-se que aquest color groc representa els ALIMENTS ENERGÈTICS que ens donen l'ENERGIA que necessitem tots els dies per a moure's i que el nostre cos funcione.

El color groc d'aquest panel significa que els aliments que pertanyen a ell són els que ens donen l'ENERGIA que necessitem per a moure'ns i que el nostre cos funcione.

I peguem sobre el panel groc la paraula "ENERGIA".

Quins aliments creeu que ens donen energia? (...el pa, l'arròs, la pasta, el sucre,...)

Quin altre tipus d'aliments ens donen també molta energia? (...l'oli, la mantega,...)

I peguem, baix de la paraula energia, les dos targetes que representen els dos subgrups d'aliments energètics.

Ara vull presentar-vos a Donya Energia, una senyora que, quan ens mengem aquests aliments, reparteix l'energia que eixos aliments contenen per tot el nostre cos, alimentant-lo.

I apeguem a Donya Energia baix de les targetes que representen els aliments energètics.



Roig, groc i... verd!



Tipus: Col·lectiva

Duració: 5 minuts

Verd: *Aliments reguladors*

A continuació, es presenta el panel verd:

De quin color és este panel? (...verd...)

I s'apega sobre el panel blau (en el costat dret).

Ara deu explicar-se que aquest color verd representa els aliments reguladors, que ens donen les VITAMINES que necessitem tots els dies per a que el nostre cos funcione correctament.

El color verd d'aquest panel significa que els aliments que pertanyen a ell són els que ens donen les VITAMINES, que s'encarreguen de que tot el nostre cos funcione be.

I apeguem sobre el panel verd la paraula "vitamines".

Quins aliments creeu que ens donen vitamines? (...les fruites...)

Quin altre tipus d'aliments ens dóna també moltes vitamines? (...les verdures i les hortalitzes...).

I apeguem, baix de la paraula vitamines, les dos targetes que representen els dos subgrups d'aliments reguladors.

Ara vull presentar-vos a la Sra. Vitamina, una senyora que, quan ens mengem aquests aliments, es converteix en la "portera" de les entrades cap a la sang de les parets dels nostres intestins. També realitza moltes funcions de defensa del nostre cos.

I apeguem a la Sra. Vitamina baix de les targetes que representen els aliments reguladors.

Roig, groc i... verd!



● **Més aliments per a la Roda**

Donant uns segons per a que els alumnes reafirmen els conceptes apresos, presentarem la segona part de l'activitat. En ella els alumnes deuen participar aportant exemples d'altres aliments no representats en la Roda però que podrien incloure's en ella. Per això, serà essencial motivar-los.

Ara m'agradaria que participeu dient-me altres aliments que no es troben en la Roda i que podrien estar dins d'aquests grups. Ex.: l'arròs, en el color groc.

A vore, qui vol començar?...

Roig, groc i... verd!



● Construïm la nostra Roda dels Aliments

Devem explicar als alumnes clarament en què consisteix aquesta activitat, insistint en la necessitat de guardar l'ordre i silenci per a que es pugui finalitzar amb èxit. Haurem de motivar la participació dels alumnes.

Ara, que ja sabeu moltes coses de la Roda dels Aliments, el que podem fer és construir-ne una per a la nostra classe. Vos apeteix?

Mentre es reparteixen les targetes d'aliments als alumnes, es comenta:

Vaig a repartir-vos una targeta a cadascun, en la que hi ha un aliment que haureu de col·locar al grup d'aliments que cregueu que pertany.

Ara, tots agafem la targeta que ens han repartit, s'alcem de la cadira i se n'anem a la zona d'assemblea.

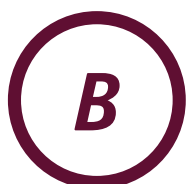
Ací, anem a seure al voltant d'aquesta roda gegant.

Fixeu-se que tenim els colors de la Roda dels Aliments: el blau, el roig, el groc i el verd. I fixeu-se també que cada color té dos sectors, igual que la Roda dels Aliments que ja coneixem. Ara el que anem a fer és apegar, d'un en un, la targeta que tenim al color que li corresponga.

Qui vol començar? Després continuarem tots d'un en un.

Què hi ha a la teua targeta? (...) ¿En quin grup l'apegariem? (...). (Orientar la resposta de l'alumne, si és necessari).

Al finalitzar, deu felicitar-se a tots els alumnes pel bon resultat de l'activitat i mostrar satisfacció pel treball realitzat.



Valoració dels educadors

"Miquel i les ganes d'esmorzar"

En aquest conte, els personatges d'una ciutat imaginària que habiten en aliments, ens conten com passen un dia de la seua vida (és a dir, la seua funció) col·laborant junts (equilibri nutricional) en la seua labor (millorar i mantenir un bon estat de salut física i mental).

Aquests personatges representen els tres grups d'aliments que deuen constituir un esmorzar saludable: **els cereals, els lactis i la fruita**.



El conte "Miquel i les ganes d'esmorzar"

El conte és un element clau en la vida educativa dels xiquets, especialment dels més petits, i així s'ha mantés al llarg de la història i de les diferents cultures. Els contes proporcionen als xiquets entreteniment i diversió, i els permeten conèixer el món, els seus paisatges i els seus personatges. Però a més, a través del conte els xiquets poden descobrir i assimilar coneixements, establint així la base de la seua personalitat, el seu mode de socialització amb els demés, la seua conducta i comportament, i el seu estil de vida en general.

En aquest taller aprofitem aquesta eina educativa que ens ofereixen els contes per a que els alumnes aprenguen en què consisteix un esmorzar saludable i per què és tan important.

Objectius del taller

Aquesta sessió té com a objectiu augmentar i consolidar l'hàbit d'esmorzar adequadament cada matí, donant a conèixer la importància que té l'esmorzar per a la salut i l'òptim funcionament del nostre organisme.

En concret, es preten:

- Aprendre quins grups d'aliments constitueixen un esmorzar saludable.
- Conèixer quina és la funció específica de cadascun d'eixos grups d'aliments.
- Comprendre la importància que té l'esmorzar per a la salut i el bon funcionament del nostre organisme.
- Motivar als alumnes a esmorzar adequadament cada matí.

Material i recursos didàctics

- Làmines il·lustrades com a recolzament visual de la redacció del conte.
- Una disfressa de metge (una bata blanca, unes ulleres de pasta y un esfigomanòmetre de joguet).



Miquel i les ganes d'esmorzar

Tipus: Col·lectiva
Duració: 20-25 minuts

Contem un conte...

Reunirem als xiquets en la zona d'assemblea de l'aula, fent rotgle, i els contarem el conte alhora que mostrem les làmines il·lustrades corresponents a cada escena. Tractarem d'animar el conte representant algunes de les escenes amb els alumnes, com el viatge en bus, l'excursió per la muntanya, la caiguda del Miquel, l'arribada de l'ambulància. El lector del conte pot posar-se la disfresa quan aparega la figura del metge.

Miquel i les ganes d'esmorzar és un conte on uns personatges d'una ciutat imaginària (el nostre cos) ens conten com passen un dia de la seua vida (la seua funció) col·laborant junts (equilibri nutricional i complementari) en la seua labor (millorar i mantenir un bon estat de salut física i mental). Aquests personatges representen els tres grups d'aliments que constitueixen un esmorzar saludable.

Miquel i les ganes d'esmorzar



● Joc de memòria

L'objectiu d'aquesta activitat no és altre que realitzar un repàs dels conceptes apresos al taller anterior:

- Els grups d'aliments i el color que els correspon.
- Els grups d'aliments i la seua funció en l'organisme.

Per això, les targetes mnemotècniques contenen per una cara, un aliment sense color de fons (per exemple, pa); per l'altra cara, contenen el mateix aliment amb el color de fons que correspon al grup al qual pertany i la paraula que designa la seua funció (per exemple, el mateix pa sobre un fons groc i la paraula "energia").

El joc consisteix en mostrar als alumnes aquestes targetes per la cara del fons en blanc i demanar-los que aporten tota la informació que es mostra al revers de la targeta. Les preguntes poden fer-se a un alumne en particular o en obert a tots els alumnes.

*Anem a jugar! Jo vos mostraré una targeta d'un aliment i vosaltres haureu de dir-me el **color** del grup al qual pertany i la paraula que indica la seua **funció**.*

Per a comprovar que la resposta és correcta li donarem la volta a la targeta.

Ho heu entés? Vinga, a vore quants de vosaltres encerteu...



Valoració dels educadors

Avui em prepare jo l'esmorzar!

L'esmorzar és la primera oportunitat del dia per a millorar els nostres hàbits alimentaris. És la primera de les tres menjades importants que realitzem durant el dia, i d'ell depèn que el nostre organisme realitzi una major i millor activitat tant física com intel·lectual.



Taller de cuina

.....

Aquest és un taller pràctic on es preten reflexar els conceptes apresos pels alumnes els dos tallers anteriors (La Roda dels Aliments i el Conte).

Per això, aquesta activitat servirà d'avaluació dels continguts apresos pels alumnes durant les tres sessions.

Objectius del taller

Aquesta sessió té per objecte augmentar i consolidar l'hàbit d'esmorzar adequadament cada matí, mitjançant la pràctica de la preparació d'un esmorzar pels propis alumnes.

Concretament, es preten:

- Comprovar l'aprenentatge i assimilació dels conceptes apresos a les sessions anteriors (de què es compon un esmorzar saludable i per què).
- Posar en pràctica els esmentats conceptes mitjançant la simulació de la preparació d'un esmorzar saludable pels propis alumnes.
- Reforçar la importància de l'esmorzar per a la salut dels alumnes, emmarcat dins de l'estil de vida saludable.

Material i recursos didàctics

- Fitxa d'activitat (una per alumne)
- Pintures de tres colors: roig, groc i verd
- Plats i gots d'usar-i-tirar
- Mantells individuals (opcional)
- Targetes adhesives d'aliments



Avui em prepare jo l'esmorzar!



Tipus: Individual
Duració: 10-15 minuts

Recordem què conté un Esmorzar Saludable

Es repartirà una fitxa d'activitats a cada xiquet per a realitzar-la de forma individual. Aquesta fitxa servirà com a mètode d'avaluació dels conceptes apresos durant la sessió.

Si per falta de temps no es pot realitzar en eixe moment, es deixarà al mestre/a per a que la realitzen en un altre moment, però no hem d'oblidar tornar per recollir-les i poder avaluar.



Avui em prepare jo l'esmorzar!



Tipus: Per parelles
Duració: 20 - 25 minuts

A cuinar...!

Agruparem els alumnes per parelles. Prepararan un "esmorzar saludable" que valoraran com a "complet" o "incomplet" utilitzant emoticonos.

Començarem per recordar quins grups d'aliments constitueixen un **esmorzar saludable**.

Es repartirà el material necessari per al taller a cada parella: plats i gots d'usar-i-tirar, i targetes adhesives d'aliments.

Els xiquets hauran de pegar les targetes adhesives dels aliments que hagen escollit com a "esmorzar saludable" als plats i gots.

Al final de l'activitat, tots els alumnes hauran après diferents exemples del que pot ser un "esmorzar saludable".

*Ara aneu a seure en parelles. El que heu de fer és preparar un **esmorzar saludable**. Recordeu tot el que deu contenir un bon esmorzar: almenys un aliment d'un grup de cada color.*

Vos hem repartit tot el material que necessiteu. Les pegatines que representen begudes les apegarem als gots, i les pegatines d'aliments, als plats (mostrar amb gestos on col·locar les pegatines.)

Abans de començar a pegar, devem pensar i decidir quins aliments escollirem per a preparar el nostre "esmorzar saludable".

Ja podeu començar...

Mentre l'activitat transcorre és recomanable anar passejant per entre les taules per guiar l'activitat i orientar els alumnes.

Avui em prepare jo l'esmorzar!



● Avui esmorzem...

Ara que ja heu acabat, el que anem a fer és valorar com de bé ho heu fet. Cada parella es posarà en peu i contarà què ha preparat per a esmorzar. Els demés escoltarem amb atenció i decidirem si el seu esmorzar és **"complet"** o **"incomplet"**, i li mostrarem una **"careta contenta"** o una **"careta trista"**. Als qui no hagen preparat un esmorzar complet, se'ls explicarà quin ha sigut el seu error i se'ls donarà una altra oportunitat per a que rectifiquen i preparen un altre esmorzar saludable, si el temps ho permet. D'acord?

Parella a parella, van valorant-se tots els esmorzars. Si és possible i el temps ho permet, és convenient anar anotant els resultats d'aquest taller per poder avaluar els coneixements apresos i l'eficàcia del taller i del programa complet.



Bibliografia

Piràmide Nutricional australiana

1. Healthy Eating Pyramid. Accessible online: <http://www.nutritionaustralia.org/national/resource/healthy-eating-pyramid>
2. Sergio A. Calderón. La Pirámide nutricional de Australia. Blog dietética sin patrocinadores. Accessible online: <http://www.dieteticasinpatrocinadores.org/2017/07/piramide-australia/>

Healthy Eating Plate

3. Harvard School of Public Health, University of Harvard. Healthy Eating Plate. Accessible online: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
4. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Healthy Eating Plate. Accessible online: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate>
5. Juan Revenga. El plato para comer saludable. Blog El Nutricionista de la general, 20minutos. Accessible online: <https://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/tag/healthy-eating-plate/>

Conte "Miquel i les ganes d'Esmorzar"

6. Alicia Baldó. Conte "Miquel i les ganes d'esmorzar". Blog de NutriPharm. Accessible online: <http://www.nutripharmonline.com/portfolio/cuento-miquel-i-les-ganes-desmorzar/>

Importància / Necessitat d'esmorzar

7. Aitor Sánchez. El por qué de las 5 comidas al día: apetito, glucemia, lipemia y saciedad. Blog Mi Dieta Cojea. Accessible online: <https://www.midietacojea.com/2012/03/19/el-porque-de-las-5-comidas-al-dia-apetito-glucemia-lipemia-y-saciedad/>
8. ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2011 Jun;52(6):662-9. doi: 10.1097/MPG.0b013e3182169253. Accessible online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21593641>
9. Aaron E. Carroll. Se acabó el mito: no desayunar no es malo. Blog The new York Times. Accessible online: <https://www.nytimes.com/es/2016/05/27/se-acabo-el-mito-no-desayunar-no-es-malo/>

Esmorzar i rendiment intel·lectual

10. Aitor Sánchez. Rendimiento mental y dieta: ¿Por qué el azúcar no mejora nuestra atención? Blog Mi Dieta Cojea. Accessible online: <https://www.midietacojea.com/2013/10/21/rendimiento-mental-y-dieta-el-azucar-mejora-nuestra-atencion/>
11. Paulino Castells. L'esmorzar, el carburant del bon estudiant. Video realitzat pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Accessible online: <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/recomanacions/recomanacions/esmorzar/>

Necessitats energètiques que cobreix l'esmorzar

12. Recomendaciones alimentación equilibrada 2016. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Accessible online: http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rec_alim_saludable.htm

Bibliografia (continuació)

13. Guia de recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys). Agència de Salut Pública de Catalunya (CatSalut), Generalitat de Catalunya. Accessible online: http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/Alimentacion_0-3_2016.pdf

14. Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar 2016. Agència de Salut Pública de Catalunya (CatSalut), Generalitat de Catalunya. Accessible online: http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/guialimentacio.pdf

15. Guia de nutrición saludable de la infancia a la adolescencia "La Alimentación de tus niños y niñas". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) – Estrategia NAOS, Ministerio de Sanidad de España. 2010.

Paper de l'esmorzar en la prevenció de l'obesitat infantil

16. Andrew W Brown, Michelle M Bohan Brown, and David B Allison. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. The American Journal of Clinical Nutrition, 2013; doi: 10.3945/ajcn.113.064410. Accessible online: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/09/04/ajcn.113.064410.full.pdf+html>

Importància de l'educació nutricional

17. Julio Basulto. Una (buena) educación nutricional en las escuelas, estrategia antiobesidad. Blog Julio Basulto. Accessible online: <http://juliobasulto.com/una-buena-educacion-nutricional-las-escuelas-estrategia-antiobesidad/>

18. Graziose MM, Koch PA, Wang YC, Lee Gray H, Contento IR. Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. J Nutr Educ Behav. 2017 Sep;49(8):684-691.e1. doi: 10.1016/j.jneb.2016.10.006. Epub 2016 Nov 11.

19. Graziose MM, Koch PA, Wang YC, Lee Gray H, Contento IR. Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. J Nutr Educ Behav. 2016 Nov 11. pii: S1499-4046(16)30853-3. [Epub ahead of print]. Accessible online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27843129>



***Esmorzar
Saludable***

NutriPharm



Ajuntament d'Alcoi



Regidoria
d'Educació