

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA.

“DESAYUNA ENERGÍA”

En esta última charla hemos visto que debe llevar o que alimentos pueden formar parte de un desayuno para que sea nutritivo, completo y les aporte la energía necesaria para afrontar todo el día.

Hemos visto los diferentes grupos de alimentos que se suelen incluir en un desayuno y cuál sería la mejor versión o las mejores opciones para que sea un desayuno perfecto!

- **¿ES MEJOR UNA NARANJA O UN ZUMO DE NARANJA?** Los alumnos y alumnas ya lo tienen claro. Hemos explicado que siempre es mejor opción UNA NARANJA ENTERA, ya que ésta nos aportará vitaminas, minerales, fibra, energía, agua ... Un montón de nutrientes! Mientras que el zumo, sólo nos aportará el agua y el azúcar de la naranja, y en nuestro cuerpo se absorberá de forma muy rápida, ya que al zumo de naranja le falta la fibra, provocando así picos de glucosa. Además, una naranja nos saciará mucho más que un zumo. El zumo natural de naranja lo dejaremos mejor para alguna ocasión especial.
- **EL PAN.** Para hacer tostadas, bocadillos... ¿Cuál es la mejor versión para incluir en nuestro desayuno? EL PAN INTEGRAL. Ocurre lo mismo que con la naranja y el zumo de naranja, ya que el pan integral contiene todos los nutrientes que nos puede aportar; mientras que el pan blanco sólo nos aportará energía a corto plazo y no nos saciará nada. Lo mismo ocurre con los cereales de desayuno, que deben ser integrales y sin azúcar.
- **BEBIDAS VEGETALES:** los pequeños ya reconocen perfectamente la bebida de soja, de arroz, de avena... ya que cada vez es más común su consumo. Explicamos que es una opción tan válida como la leche de vaca. Ya que a las personas que les sientan mal los lácteos, tienen esta alternativa. O que simplemente, prefieren otra opción. Importante! Que no lleve azúcar añadido.
- **LÁCTEOS:** una opción perfecta para incluir en el desayuno. Leche (que sea entera o semidesnatada, pero no desnatada, que le quitan todo lo bueno!); quesos, yogures (importante que sean sin azúcar).

ACTIVIDADES

Hemos llevado a cabo dos actividades para saber que alimentos le aportan más energía y cuáles son nutritivos para incluir en sus desayunos.

- ✓ Primero, hicimos dos grupos en los cuales, entre todo el equipo, tenían que ir escogiendo un alimento para su grupo, y dependiendo de lo saludable que fuese, llevarían 3, 2 o 1 punto. El equipo que escogiese más alimentos saludables, tendría más puntos y sería el ganador.
- ✓ Por otra parte, realizamos otra actividad con tarjetas de alimentos, pelotas y unos paraguas para encestar. Cada equipo, por parejas, debía elegir un alimento, adivinar que puntuación tenía ese alimento según su calidad nutricional y si acertaba, intentar encestar las pelotas en el paraguas. El equipo que encestase más pelotas, ganaba.

Este tipo de actividades, le han ayudado a asentar los conocimientos impartidos durante esta sesión y además, han aprendido a trabajar en equipo.

- ✓ Por último, como es nuestra última sesión, he querido hacer un repaso sobre lo aprendido, y que los alumnos me pudieran nombrar cambios que pueden o que ya han hecho en su alimentación para comer saludable.

Aquí algunos ejemplos:

- Comer más fruta.
- Comer una pieza de fruta entera en vez de el zumo natural.
- Cambiar el pan blanco por pan integral.
- Beber sólo agua.
- Probar más verduras.
- Mejorar la merienda que llevan al colegio.
- No comer bollería todos los días.

CON LA ÚLTIMA SESIÓN, LOS ALUMNOS HAN ASENTADO CONOCIMIENTOS Y HAN REPASADO QUE ACCIONES PUEDEN LLEVAR A CABO PARA INCLUIR ALIMENTOS MÁS SALUDABLES Y A SU VEZ, TENER MÁS ENERGÍA Y ESTAR MÁS SANOS.

