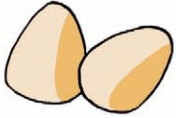
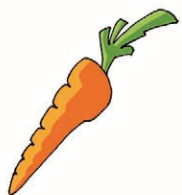




UNIDAD DIDÁCTICA



EL DESAYUNO



UNIDAD DIDÁCTICA 4.

EL DESAYUNO

4.1. OBJETIVOS

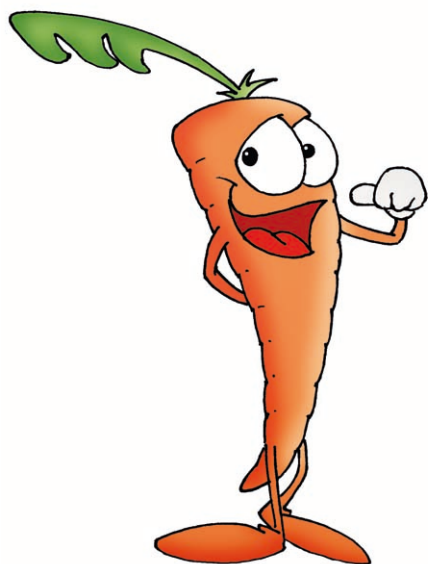
- Conocer la importancia y las consecuencias de un desayuno adecuado.
- Dar pautas para mantener un desayuno sano y equilibrado.
- Diferenciar el desayuno del refrigerio o tentempié del recreo.
- Elaborar recetas para un desayuno sano y equilibrado.

4.2. CONTENIDOS

- Desayuno.
- Recreo.
- Recetas.

4.3. ACTIVIDADES

- 4.3.1. Desayuno en clase.** Proponer a los alumnos que lleven al aula distintos alimentos para desarrollar diferentes desayunos en función del gusto de cada uno.
- 4.3.2. Elaboración de recetas con los familiares.** Actividad para casa realizando fotografías para exponerlas en clase.
- 4.3.3. Celebrar el día del desayuno sano y andaluz.** Por ejemplo, relacionándolo con el 28 de febrero. Leche sola o con cacao, pan con aceite de oliva con o sin azúcar, zumo de naranja natural.
- 4.3.4. Productos lácteos: leche y derivados.** Conocer la importancia que tiene el consumo de la leche y sus derivados por el papel que sus componentes tienen en el crecimiento.
- 4.3.5. Pan, cereales y azúcar para desayuno.** Saber la gran importancia que tienen en la dieta dado su aporte en hidratos de carbono (que nos proporcionan energía).





4.3.6. Aceites. Conocer su importancia y comparar los distintos tipos de aceite que existen para el consumo alimentario.

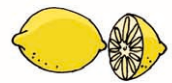
4.3.7. Colorear. Actividad en la que se propone colorear algunos alimentos que se pueden comer sin dañar los dientes.

4.3.8. Laberinto. Si sabe cuál de los desayunos que se proponen es el más saludable, al alumno le será muy fácil encontrar la salida de este laberinto.

4.3.9. Jerográfico. Un divertido juego para desarrollar la intuición de los alumnos, descubriendo el significado que esconden diferentes alimentos.

4.3.10. Elaboración de desayunos festivos. Proponer la elaboración de sencillos y saludables desayunos alternativos a los convencionales.

4.3.11. Marcador de páginas. Manualidad que sirve para que los alumnos conserven un recuerdo del programa y las actividades realizadas.



4.4. METODOLOGÍA.

- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.



4.5. TEMPORALIZACIÓN.

- 15 sesiones.



4.6. EVALUACIÓN E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

- La evaluación será continua, global y progresiva.
- Los instrumentos de evaluación serán el diario de clase, debates, charlas, coloquios, escalas de observación y registro anecdótico.



INTRODUCCIÓN EL DESAYUNO.

Es indispensable que los niños reciban un buen desayuno en casa. Según datos proporcionados por diversos estudios, la omisión de esa comida aminora la eficiencia física y mental, la creatividad, el trabajo y el rendimiento escolar en las últimas horas de la mañana.

Estudios experimentales en niños sanos, de entre nueve y once años de edad, demostraron que quienes ayunan en la mañana (es decir: omiten el desayuno) y luego son sometidos a diversas pruebas, cometen más errores y muestran una discriminación de estímulos más lenta y una menor memoria. En niños con riesgo nutricional se ha podido observar un rendimiento incluso más deficiente en las tareas de aprendizaje si no desayunan. Estos estudios sugieren que la función cerebral es sensible a las variaciones a corto plazo en la disponibilidad de nutrientes. Un ayuno breve impone mayor estrés a los niños pequeños que a los adultos, lo que resulta en alteraciones metabólicas, por cuanto diversos mecanismos homeostáticos mantienen concentraciones de glucosa en la circulación.

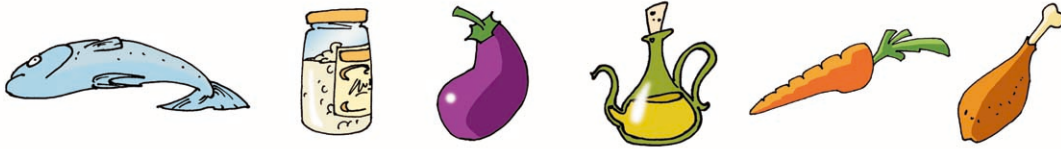
Por otra parte, con demasiada frecuencia se presta poca atención a esta primera comida del día. La falta de tiempo, de apetito, de hábito y la monotonía son sus principales enemigos. Contra esto, un remedio: organización e imaginación.

Para devolverle su categoría de verdadera comida, es necesario considerarlo como tal, con un menú que varíe según las circunstancias, las estaciones, el programa de la jornada, el apetito y los gustos de cada cual. Es necesario, también, integrarlo en el conjunto de la alimentación.

El desayuno debe representar una quinta parte del aporte calórico diario y debe constar, como mínimo, de:

1. Leche o productos lácteos: la elección es amplia. Leche natural o aromatizada con cacao, caliente o fría. Si no le gusta la leche o se consume poca, se puede reemplazar (o adjuntarle) por otros productos lácteos: yogures u otras leches fermentadas, quesos frescos, etc...





El desayuno es el momento de consumir productos lácteos en cantidad interesante (al menos un cuarto de litro de leche o equivalente). Porque es muy difícil conseguir una ración correcta de lácteos, si el desayuno no los aporta. Esto se ha demostrado en estudios realizados en adolescentes en los que las necesidades de calcio, son particularmente elevadas

Equivalencias en Calcio de los productos lácteos:
250 ml de leche aportan alrededor de 300 mg de calcio,
 tanto como cada uno de los alimentos siguientes:

**2 yogures o
 30 g de queso semicurado**

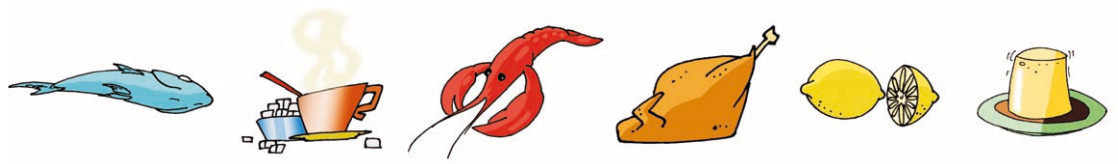
2. Pan o cereales y derivados: Existen numerosas variedades de pan para tostar, untar, pero también muchas clases de cereales: trigo, maíz, arroz, avena..., todos estos deben consumirse sin refinar, es decir integrales. El pan se puede untar con aceite de oliva, mantequilla o mantecas (10 g de media), con productos azucarados (miel, mermelada, azúcar, etc...).

3. A estos dos alimentos se añadirán las **frutas o zumos de frutas**, y ocasionalmente **carnes frías, jamón, huevo**. Puede haber numerosas variaciones, de lo estrictamente necesario a la fiesta golosa. Más adelante proponemos algunos ejemplos.

REFRIGERIOS

También es importante tener en cuenta que los refrigerios (media mañana y merienda) deben ser nutritivos, pues en muchos casos representan el 20% o más de las necesidades calórica del niño, conviene que esas calorías se acompañen de grandes cantidades de otros nutrientes. En lugar de dulces, bollería industrial, refrescos, etc...; el niño debe comer frutas, frutos secos, bocadillos, leche, zumos de frutas naturales, alimentos todos ellos de alto valor nutritivo.





ALGUNOS EJEMPLOS DE DESAYUNO:



Desayuno n° 1

250 ml de leche,
100 g de pan,
aceite de oliva.



Desayuno n° 2

Un zumo de fruta,
30 g de cereales con 150 ml de leche.



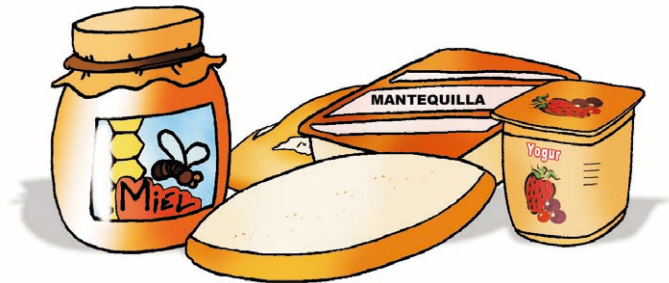
Desayuno n° 3

1 vaso de leche (250 ml),
100 g de pan con aceite y jamón.



Desayuno n° 4

Yogur con miel,
pan, mantequilla.



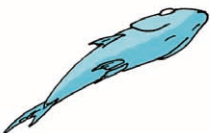
Desayuno n° 5

Leche con chocolate,
pan con mantequilla y mermelada.



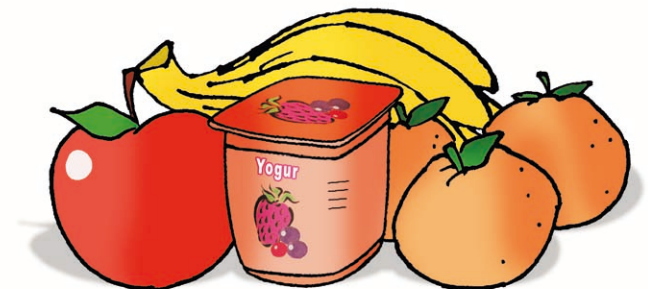
Desayuno n° 6

Leche con chocolate,
galletas,
fruta.



Desayuno n° 7

Yogur con cereales,
fruta.



Desayuno n° 8

Leche con muesli (cereales y frutos secos),
fruta.





Desayuno nº 9

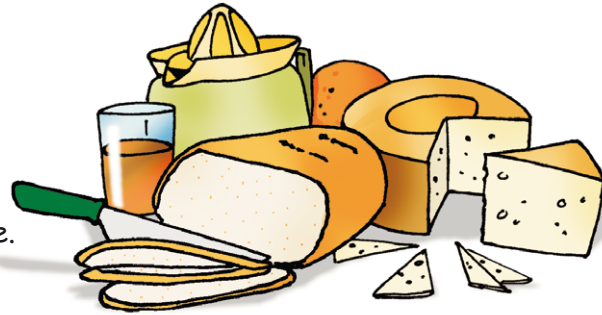
Zumo de frutas natural,
pan con queso.

Desayuno nº 10

Leche con cacao,
pan con aceite de oliva y tomate.

Desayuno nº 11

Leche con cacao,
pan con aceite de oliva y azúcar o miel.



ALGUNOS EJEMPLOS DE REFRIGERIOS:

Zumo de fruta
Bocadillo de queso

Fruta
Yogur

Leche
Galletas

Zumo
Bollo suizo

Zumo
Bocadillo de paté

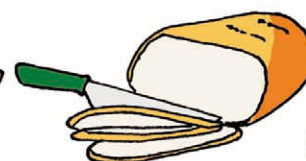
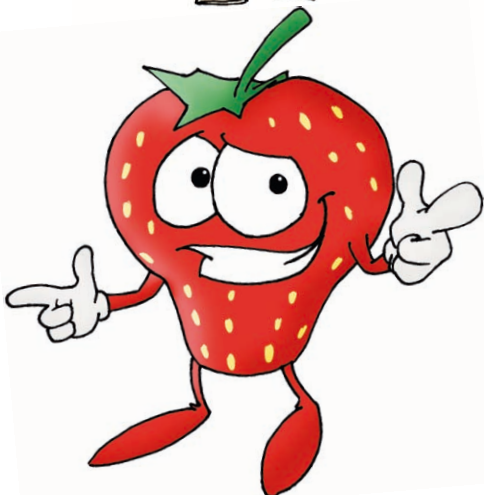
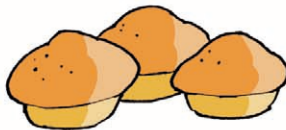
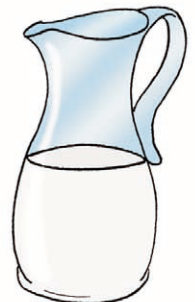
Leche
Pan con aceite y jamón york

4.4.1. Desayuno en clase.

Proponer a los alumnos que lleven al aula distintos alimentos para desarrollar diferentes desayunos en función del gusto de cada uno. Previamente se habrá realizado en clase un trabajo de orientación con los ejemplos de desayunos que se proponen en la introducción técnica.



Selecciona y combina algunos de los siguientes alimentos para hacer un desayuno muy saludable y que te guste.



4.4.2. Elaboración de recetas con los familiares.

Elaborar recetas en casa realizando fotografías para exponer en el aula y comentarlas después.



4.4.3. Celebrar el día del desayuno sano y andaluz.

Se organizará una jornada relacionada con el desayuno sano y andaluz, por ejemplo, el pan con aceite de oliva con o sin azúcar, la leche sola o con cacao, zumo natural de naranja, etc... Esta actividad podría coincidir con la celebración del día de Andalucía el 28 de febrero.



Desayuno Andaluz

4.3.4. Productos lácteos: leche y derivados.

Conviene incidir en que los niños conozcan la importancia del consumo de la leche y sus derivados por la importancia que sus componentes tienen en el crecimiento. Se debe considerar el helado como una alternativa nutritiva saludable dentro de los postres.

1. ¿Escribe los distintos tipos de leche que existe en el mercado?.



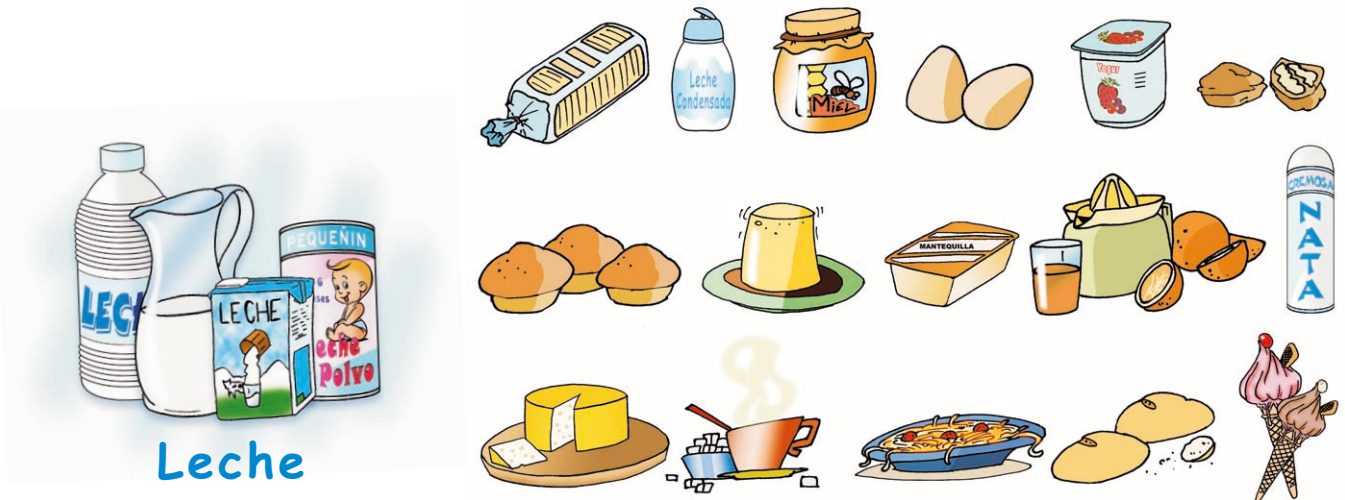
2. Ya hemos visto los distintos tipos de leche, infórmate de cual es su contenido energético y la composición en nutrientes. Esto te permitirá compararlas y hacer una elección más acertada a la hora de comprar. Esta actividad puedes hacerla recogiendo información a partir de diferentes muestras de leche que traigas tú y tus compañeros a clase.

| TIPOS DE LECHE | | | | | |
|---------------------|--------|----------------|-----------|------------|----------|
| | Entera | Semi-Desnatada | Desnatada | Condensada | En Polvo |
| Kcal. | | | | | |
| Proteínas | | | | | |
| Grasas | | | | | |
| Vitaminas | | | | | |
| Minerales | | | | | |
| Agua | | | | | |
| Hidratos de Carbono | | | | | |

4.3.4. Productos lácteos: leche y derivados (continuación).

3. Teniendo en cuenta la composición de este alimento, ¿para qué crees que te sirve beber leche todos los días?

4. ¿Conoces cuales son los productos derivados de la leche?. Señala entre los siguientes alimentos aquellos que sean derivados lácteos.



5. Supón que vas un fin de semana de excursión y necesitas llevar el desayuno de los dos días. Señala la leche que comprarías (el tipo de envase más recomendado) teniendo en cuenta las condiciones de conservación (recuerda que no dispones de frigorífico) y explica el por qué.



4.3.5. Pan, cereales y azúcar para el desayuno.

Para diversificar los procedimientos utilizados en el estudio del pan y los cereales para el desayuno se incluye una sencilla práctica de laboratorio que permite identificar su componente principal.

Reflexionar sobre las ventajas del consumo moderado de azúcar.

Siguiendo la pista del pan, piensa y contesta:

1. ¿Para qué sirven los hidratos de carbono del pan que comemos?.

2. ¿Cómo se llama la proteína del pan y qué papel juega en el proceso de panificación?.

3. ¿Qué es más energético 100 g de pan fresco ó 100 g de pan tostado?.

4. Escribe 3 tipos de pan y 3 tipos de cereales para el desayuno.

5. ¿Es fácil detectar algún nutriente de los cereales para el desayuno?.



4.3.6. Aceites.

En las actividades propuestas para el **aceite** es importante que el alumno conozca las aplicaciones gastronómicas de los diferentes aceites y grasas y que descubra que el aceite de oliva es el más recomendable.

1. ¿Cuántos tipos de aceite conoces?.

2. ¿Cómo he de utilizar los aceites correctamente?.



3. Acompaña a tus padres en la compra de fin de semana y anota los distintos precios que veas en los aceites (de maíz, de oliva, de girasol, etc...).

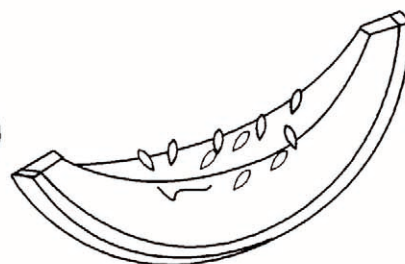
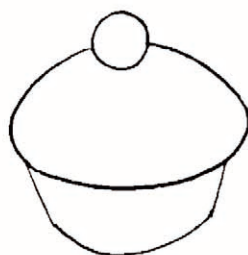
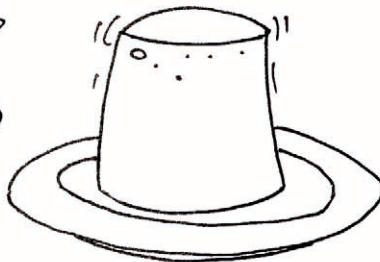
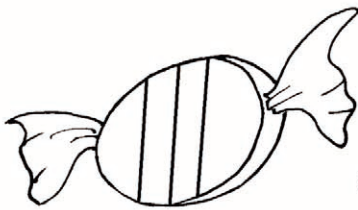
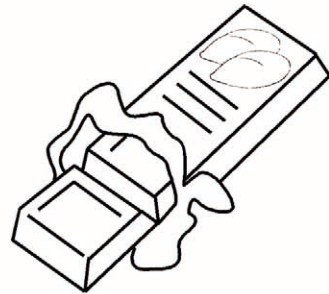
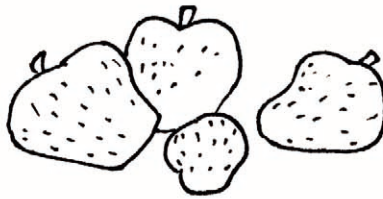
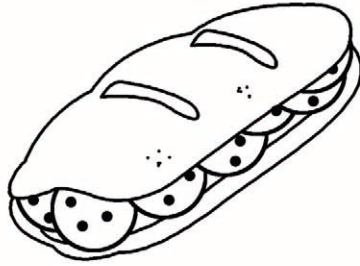
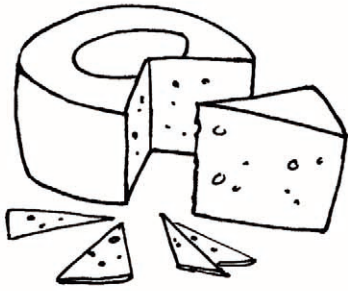
REFLEXIÓN

Comprobarás que el **aceite de oliva** es el de mayor precio, pero no por ello resulta el más caro, ya que resiste mayor número de frituras en óptimas condiciones que los demás tipos.



4.3.7. Coloréa.

Coloréa los siguientes dibujos, pero ten en cuenta que solo hay que colorear aquellos alimentos que puedes comer y no hacen daño a tus dientes.



4.4.8. Laberinto.

Si sabes cuál de los siguientes desayunos es el más saludable te será muy fácil encontrar la salida de este laberinto.

Escribe aquí el número del desayuno más saludable. _____



1
→



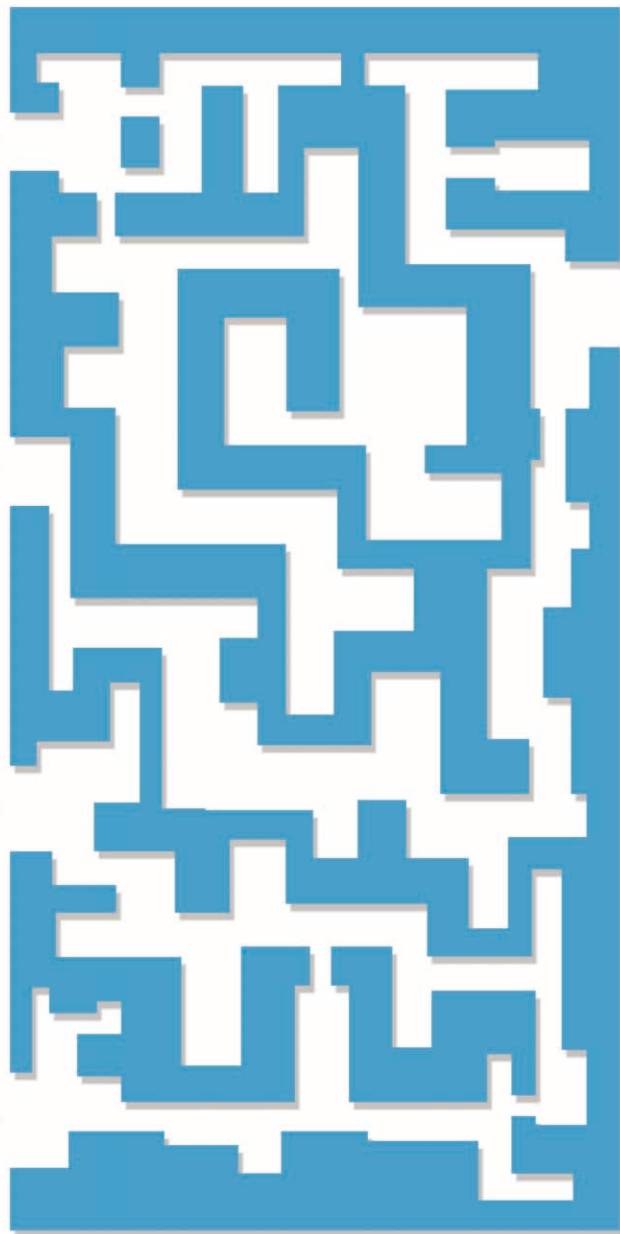
2
→



3
→



4
→



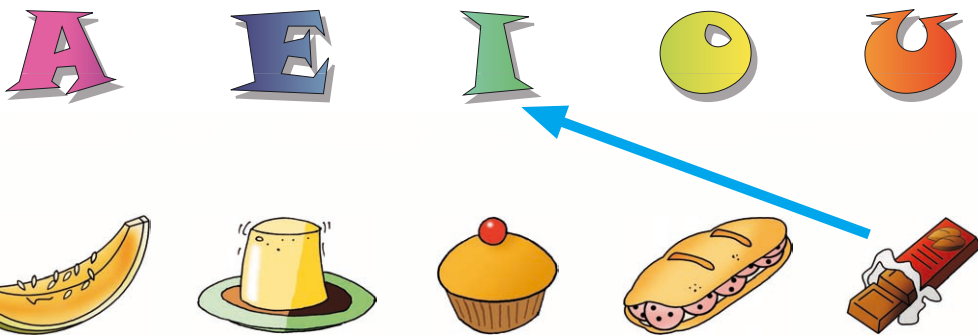
SALIDA

4.4.9. Jeroglífico.

Resuelve el jeroglífico sustituyendo cada alimento por la letra que le corresponde.



Para ello, tienes que averiguar qué vocal corresponde con cada alimento. Te damos una pista: la chocolatina corresponde a la letra **I**; ahora continua tú con los siguientes alimentos.



Escribe aquí la solución al jeroglífico

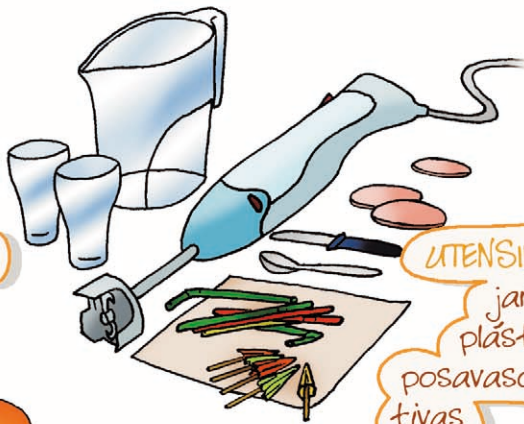
C _ M B **I** _ _ L _ S
 CH _ CH _ S P _ R L _ S
 FR _ T _ S S _ C _ S,
 S _ LDR _ S G _ N _ NDO.



4.4.10. Elaboración de desayunos festivos.

Desayuno 1:

BATIDO DE PLÁTANO



INGREDIENTES :
leche , plátanos y miel

UTENSILIOS :
jarra, cuchara y cuchillo de plástico, batidora, sorbetes, posavasos y sombrillitas decorativas



1º Se pelan los plátanos y se cortan en trozos pequeños



2º Una vez troceado el plátano se le añade leche y un poquito de miel



3º Un adulto lo batirá hasta que quede muy cremoso

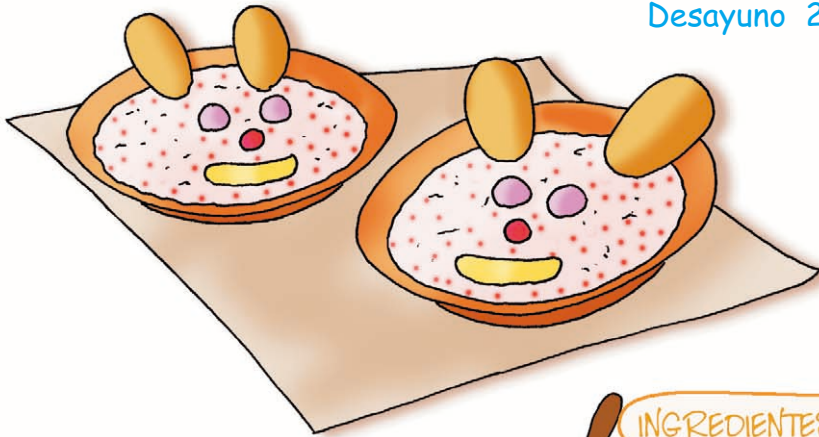


4º Servir fresquito y decorar con sorbetes y sombrillitas de colores

4.4.10. Elaboración de desayunos festivos (continuación).

Oritos de Yogur

Desayuno 2:



INGREDIENTES :

Bizcochos, fresas, yogures naturales azucarados, uvas, quindas rojas y manzanas

UTENSILIOS :

Platos hondos, tabla de madera, cuchara y cuchillo de plástico



1º Se lavan bien las fresas y se trocean en cachitos muy pequeños



2º Se mezclan las fresas con el yogur; después se pelan las manzanas y se cortan a gajos



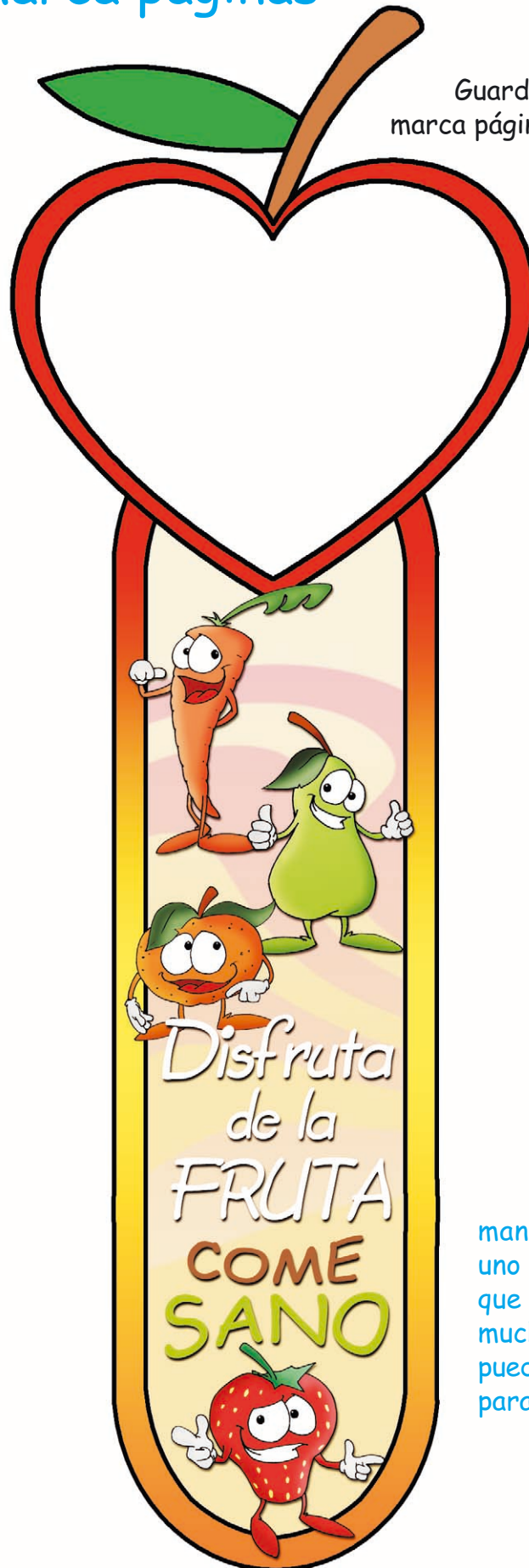
3º Se remueven bien las fresas con el yogur y se quita la piel de las uvas



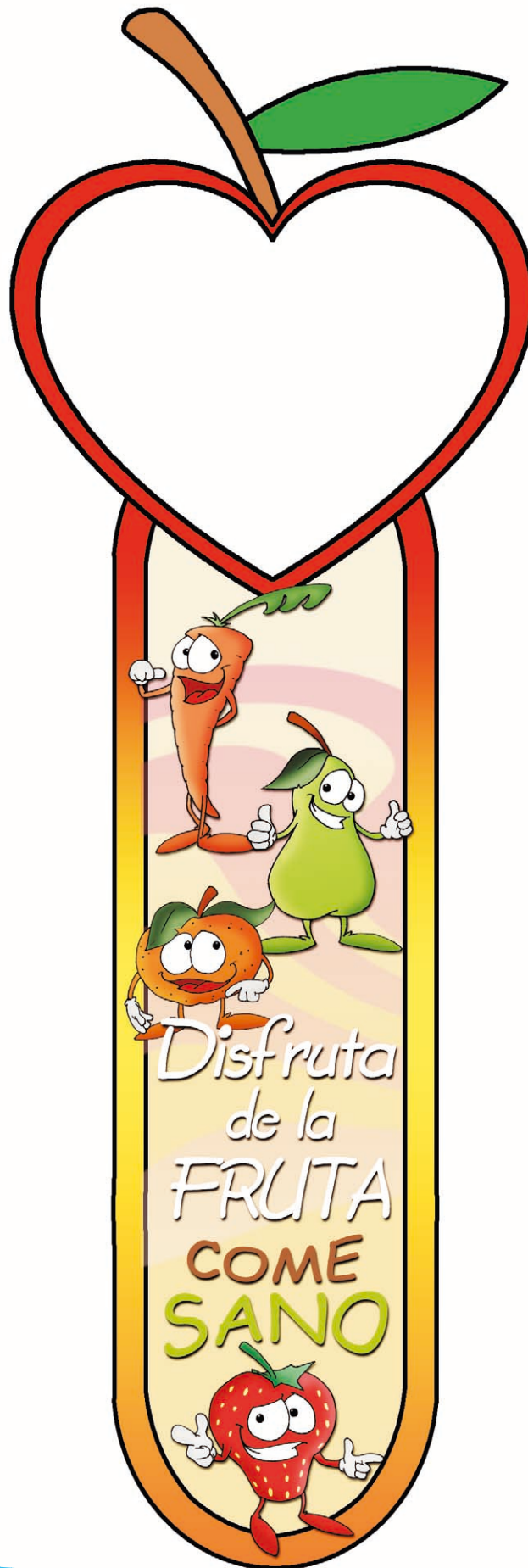
4º Se sirve el yogur con las fresas en platitos hondos y se decoran: "los bizcochos serán las orejitas, las uvas para los ojitos, las quindas para la nariz y los gajos de manzana para la boca"

4.4.11. Marca páginas

Guarda un buen recuerdo con este marca páginas



Dibuja en el centro de la manzana-corazón, una fruta o uno de los alimentos saludables que hemos visto y que te guste mucho. Después lo recortas y lo puedes usar como marca páginas para tus libros o cuadernos.



EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica:

Sobre la introducción técnica.

- Tiene un contenido Suficiente
 Insuficiente
- La claridad de los contenidos es: Adecuada
 Inadecuada

- Comentarios:.....

Sobre los Objetivos.

- Son claros: Si No
- Son adecuados Si No

- Comentarios:.....

Sobre las Actividades propuestas.

- Son suficientes en numero: Insuficiente
 Suficiente
 Excesivo
- Interés que suscitan en los alumnos: Mucho
 Poco
 Nada
- Ayudan al alumno a aprender: Mucho
 Poco
 Nada
- Facilitan la participación: Mucho
 Poco
 Nada

- Comentarios:.....

Sobre los Materiales.

- Son suficientes Si No
- Seria conveniente editar ó modificar algún material Si No

- Comentarios:.....

