

TODOS A BORDO DEL TREN DEL DESAYUNO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta lección, se presentará a los alumnos la importancia del desayuno. En la primera actividad, conocerán a un títere muy cansado que no ha desayunado y representarán la diferencia entre tener poca energía y tener mucha energía. Luego, aconsejarán al títere sobre ciertos alimentos del desayuno que este puede consumir. En la segunda actividad, harán una lista de los alimentos que consumieron en el desayuno y contarán la cantidad de grupos de alimentos a los que pertenece su desayuno. Por último, dibujarán un alimento del desayuno en un boleto para subir a bordo del “tren del desayuno”.

Nota: Si en el preescolar ofrecen el desayuno, es posible que prefiera modificar estas actividades para incluir debates sobre las opciones de alimentos y bebidas ofrecidas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¿Por qué el títere B.K. Fast está tan cansado?

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Aprenderán la importancia de consumir un desayuno saludable.
- Representarán cuán diferentes se sienten cuando no desayunan y cuando sí lo hacen.
- Nombrarán diferentes alimentos que forman parte del desayuno.

Materiales:

- Cara del títere B.K. Fast, incluida al final de las actividades del día
- Bolsa de papel o palito de helado
- Plasticola
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, fije la cara del títere B. K. Fast en una bolsa de papel o un palito de helado para crear un títere que pueda usarse en esta actividad.

1. A medida que los alumnos ingresan al aula, dígales que desea que conozcan a un amigo suyo. Su nombre es B.K. Fast.
2. Con una voz lenta y muy cansada, haga que B.K. diga lo siguiente: “Hola, niños. Mi nombre es B.K. Fast. Disculpen que esté hablando tan lento, pero estoy demasiado cansado. No tengo energía. No puedo entender por qué estoy tan cansado hoy. ¿Pueden adivinarlo?”
3. Dé tiempo a los alumnos para que adivinen por qué B.K. está tan cansado.
4. Si adivinan que es porque no desayunó, pase al n.º 5. De lo contrario, continúe, “Veamos. Me fui a dormir tarde anoche y tenía mucho sueño. Luego me levanté, me vestí, me cepillé los dientes y vine hasta aquí a verlos. ¿Me olvidé de hacer algo?” Oriente a los alumnos para que digan que B.K. no desayunó.
5. Explique a los alumnos que el desayuno es muy importante. Solicite a los alumnos que reciten la siguiente rima a B.K. Fast: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. Nos da energía para aprender y jugar con alegría”.
6. Solicite a los alumnos que se levanten y le muestren a B.K. cómo se ve uno cuando no desayunó y no tiene energía. Los alumnos deberían caminar lentamente por el aula con los ojos medio cerrados. Los alumnos y el docente pueden conversar sobre cómo esto afectaría su día y sus actividades.
7. A continuación, solicite a los alumnos que se levanten y le muestren a B.K. cómo se ve uno cuando sí desayunó y tiene mucha energía.
8. Luego, haga que B.K. diga lo siguiente a los alumnos, “¡Vaya! No me había dado cuenta de cuán importante es el desayuno. ¿Qué debo comer en el desayuno?”
9. Brinde a cada alumno una oportunidad para darle a B.K. una idea de lo que podría consumir en el desayuno.

Actividad 2: Cuenta los grupos de alimentos

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Nombrarán sus alimentos favoritos para el desayuno.
- Nombrarán y categorizarán la cantidad de grupos de alimentos en su lista.

Materiales:

- Rotafolio
- Marcadores
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que repitan la rima de la Actividad 1: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. ¡Nos da energía para aprender y jugar con alegría!”
2. Haga una lista con los nombres de todos los alumnos en un rotafolio y pídales que nombren algo que les gusta comer o beber en el desayuno.
3. A medida que cada alumno comparte sus alimentos o bebidas del desayuno, escriba las palabras o haga dibujos para representar los alimentos al lado de sus nombres.

Adición opcional para enriquecer: díales a los alumnos que un súper desayuno incluye alimentos de al menos tres grupos de alimentos. Revise los grupos de alimentos en la imagen de MiPlato con los alumnos. Si los alumnos no están familiarizados con MiPlato, explique que es una manera fácil de ayudarlos a recordar que deben colocar distintos grupos de alimentos en sus platos.

Después de las elecciones de desayuno de cada persona, haga marcas de cuenta para representar la cantidad de grupos de alimentos. Por ejemplo, si un alumno consumió cereal, magdalenas inglesas o tostadas (cereales), leche (lácteos) y jugo de naranja (frutas), tiene tres grupos de alimentos. Brinde una ronda de aplausos por cada marca de cuenta.

Actividad 3: ¡Todos a bordo!

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Harán un dibujo de un alimento del desayuno en un boleto imaginario.
- Cantarán una canción sobre el desayuno mientras viajan en el tren imaginario del desayuno.

Materiales:

- Imagen de un boleto de tren, incluido al final de estas actividades del día (una por alumno)
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Ahora que los alumnos aprendieron la importancia del desayuno, cuénteles que tendrán la oportunidad de viajar en el tren del desayuno.
2. Distribuya la imagen del boleto de tren y los materiales de arte a cada alumno. Explique que, para poder viajar en el tren del desayuno, tienen que hacer un dibujo de un alimento del desayuno. Es posible que desee dibujar algunos alimentos comunes del desayuno usando formas simples para guiar a los alumnos.
Adición opcional para enriquecer: los alumnos más grandes pueden dibujar un desayuno que incluya tres grupos de alimentos.
3. Dé a los alumnos tiempo para hacer un dibujo de un alimento del desayuno en sus boletos.
4. Una vez que hayan terminado, pueden darle el boleto y unirse al tren.
5. Invite a cada alumno que le da un boleto a pararse en fila detrás de usted, uniéndose a la persona que está en frente colocando las manos en la cintura de la persona.
6. Una vez que todos los alumnos hayan ascendido, marchen por la sala como un tren cantando la siguiente canción al ritmo de “Mary tenía un corderito”:
Todos a bordo del tren del desayuno, del desayuno, del desayuno. Todos a bordo del tren del desayuno. ¡Comenzamos nuestro día al instante!”
7. **Adición opcional para enriquecer:** permita que los alumnos nombren las comidas que están en sus boletos a medida que marchan por la sala.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden escribir el nombre de sus alimentos de desayuno en sus boletos.
- Los alumnos más grandes pueden hacer un seguimiento de los grupos de alimentos en la Actividad 2 y comparar qué grupos de alimentos son los más populares y los menos populares en el desayuno.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos más pequeños no pueden hacer un dibujo del alimento del desayuno, simplemente pueden decir el nombre de un alimento y presentar el boleto para subir al tren.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

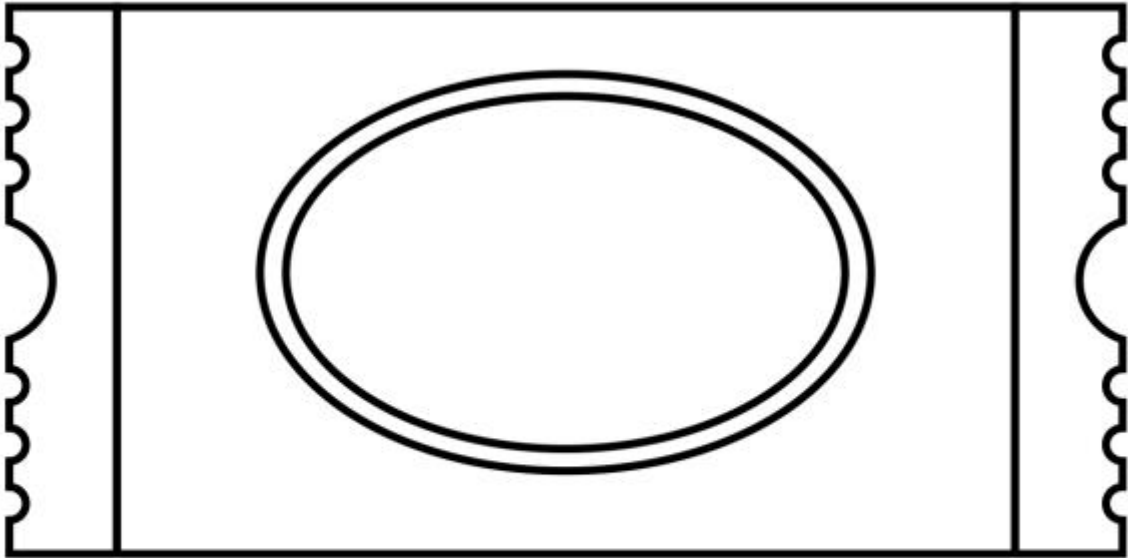
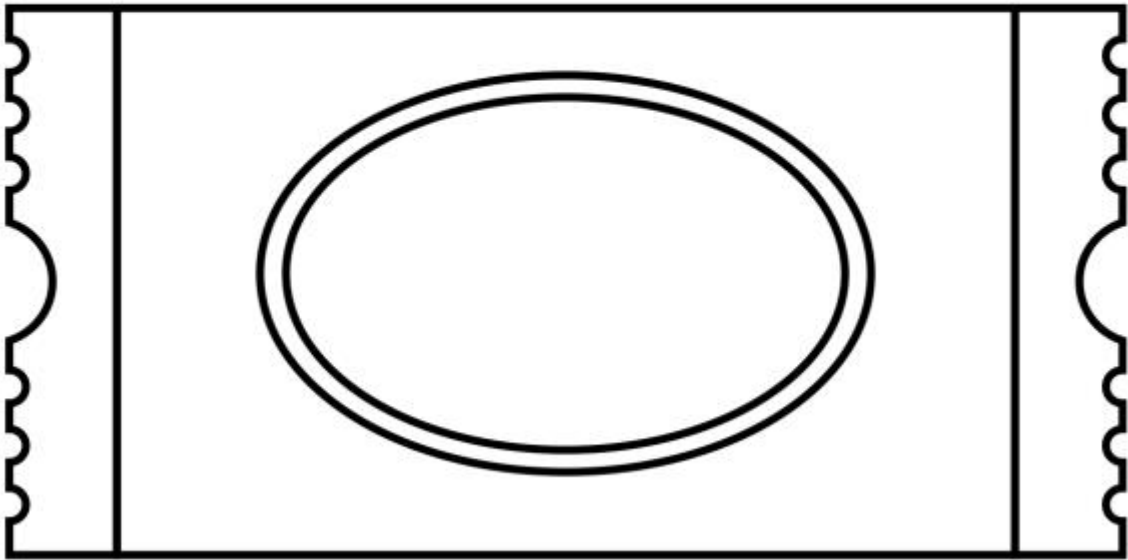
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.





Energía en el hogar

Los alumnos aprendieron la importancia que tiene comenzar el día con el desayuno. Conocieron a un títere muy cansado que no había desayunado. Le aconsejaron qué debía comer. También aprendieron que consumir un desayuno equilibrado con al menos tres grupos de alimentos es grandioso. Y viajaron a bordo del tren del desayuno.

Es importante hacerse tiempo para desayunar todos los días. El desayuno brinda a los niños la energía que necesitan para aprender y jugar. Elegir alimentos para el desayuno ricos en granos enteros, fibra y proteínas puede incrementar el período de atención, la concentración y la memoria de su hijo. Eso lo ayudará en la escuela.

A continuación, se presenta una lista de excelentes ideas* para comenzar el día con un desayuno equilibrado.

- Forme capas con yogur sin grasas o bajo en grasas, su cereal crujiente favorito y arándanos.
- Mezcle un jugo de desayuno con leche baja en grasas, frutillas congeladas y una banana.
- Prepare un paquete de copos de avena aptos para microondas con leche sin grasas o baja en grasas. Mezcle 1/4 de taza de compota de manzana sin endulzar. Espolvoree con especia para pastel de manzanas o canela.
- Cubra un wafle con yogur sin grasas o bajo en grasas y trozos de durazno.
- Rellene un pan pita de salvado con un huevo duro en rodajas y hebras de queso bajo en grasas.
- Unte una tortilla de harina con mantequilla de maní. Agregue una banana entera y forme un rollo.
- Unte queso crema bajo en grasas en una rosca bagel tostada de trigo entero. Cubra con rodajas de frutillas.
- Agregue jamón magro y queso suizo bajo en grasas a una magdalena inglesa de cereal integral tostada.

*Fuente: www.eatright.org