

Y TÚ...¿CÓMO DESAYUNAS?

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

- 1- Haz esta encuesta para saber si tus hábitos alimenticios cumplen con la Dieta Mediterránea.

¿Cuáles de estas afirmaciones se parecen a lo que tú sueles hacer normalmente? Marca la casilla con una X	Puntuación
No suelo desayunar	-1
Normalmente desayuno un lácteo: leche, yogur, etc.	+1
Normalmente desayuno un cereal o derivado: pan, etc.	+1
Normalmente desayuno bollería industrial	-1
Tomo una fruta o zumo de fruta natural todos los días	+1
Tomo una segunda fruta todos los días	+1
Tomo un segundo lácteo a lo largo del día	+1
Tomo verduras frescas o cocinadas una vez al día	+1
Tomo verduras frescas o cocinadas más de una vez al día	+1
Tomo pescado con regularidad (por lo menos 2 ó 3 veces a la semana)	+1
Voy una vez o más a la semana a un centro de "fast-food" tipo hamburguesería	-1
Tomo bebidas alcohólicas (cerveza, combidados, vino) una vez o más a la semana	-1
Me gusta consumir legumbres (las tomo más de una vez a la semana)	+1
Tomo dulces y gominolas varias veces al día	-1
Tomo pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
En casa se utiliza aceite de oliva	+1
Suma tu puntuación	

A

- 2- Haz una reflexión según el resultado que hayas obtenido. Escribe en la línea de puntos.

Ahora, puedes sumar tu puntuación. Te damos algún consejo:

Si tu puntuación es...	Tu alimentación es...	Nuestro consejo es...
5 puntos o menos	Mala	Debes intentar seriamente cambiar algunos hábitos alimentarios. Tu pediatra o dietista pueden ayudarte a conseguirlo
6 - 8 puntos	Regular	Intenta cambiar algunas costumbres
9 puntos o más	Buena	¡ Sigue así!

(*) Fuente: Test de nutrición Kieco Plus para la población de 4 a 14 años. Serra Majem et al. 2003.

.....

.....

3

Un desayuno saludable

Un buen desayuno

Escribe o dibuja algunos ingredientes de un desayuno completo, cada uno con su familia.

Con tiempo...

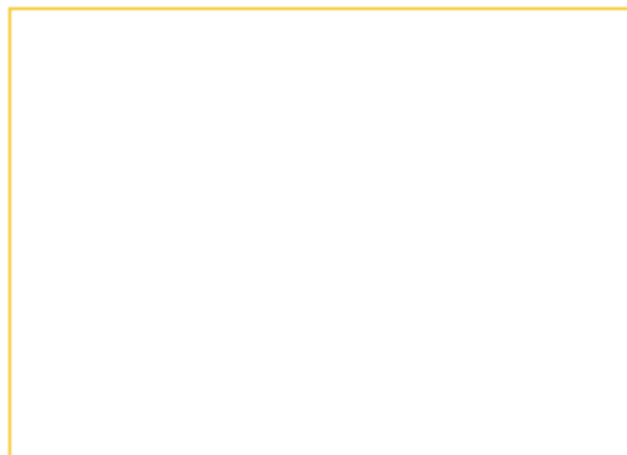
Masticando despacio.

Nos sentamos a la mesa.



¿Qué desayunas?

Dibuja lo que tú sueles desayunar habitualmente.



Fijate bien en lo que has dibujado. ¿Cuántas familias de alimentos suele haber en tu desayuno?

¿Está la familia de los "cereales"?

¿Está la familia de los "lácteos"?

¿Está la familia de las "frutas"?

4-

Preparamos un buen desayuno

¿Qué ingredientes propones para un buen desayuno?

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca cada uno de los alimentos que has escrito en su familia. ¿Has pensado en todas las familias de alimentos que tienen que estar en un "Buen Desayuno"?

CEREALES	LÁCTEOS	FRUTAS	VERDURAS	GRASAS	DULCES	CARNES, PESCADOS HUEVOS

5.- CALIFICACIÓN DE ESTA FICHA DE CLASE

PUNTÚA TU TRABAJO REALIZADO. RODEA CON UN CÍRCULO, SEGÚN TU CRITERIO Y SUMA EL TOTAL

¿QUÉ VOY A EVALUAR?	PUNTÚAS TÚ			PUNTÚO YO
	3	1,5	0	
FICHA COMPLETA Y RESPUESTAS DESARROLLADAS (3 PUNTOS)	3	1,5	0	
SOY PUNTUAL EN LA ENTREGA (1 PUNTO)	1	0,5	0	
CUIDO MI CALIGRAFÍA (BUENA LETRA) (1,5 PUNTO)	1,5	0,75	0	
CUIDO MI ORTOGRAFÍA (SIN FALTAS) (1,5 PUNTOS)	1,5	0,75	0	
LO PRESENTO BIEN Y LIMPIO (2 PUNTOS)	2	1	0	
CORRIJO FALLOS QUE ME DIGA LA PROFE (1 PUNTO)	1	0,5	0	
SUMO MIS PUNTOS				

BIEN (3 PUNTOS) - REGULAR (1,5 PUNTOS) - MAL (0 PUNTOS)

6- ¿QUIERES SACAR MÁS NOTA? HAZ EL SIGUIENTE TRABAJO VOLUNTARIO (+0,75 puntos). INVENTA UN DESAYUNO Y HAZ UNA FOTO. ENVÍALA POR CORREO PARA PUBLICARLA EN EL BLOG. SI ME ENSEÑAS LA FOTO EN CLASE (+0,5 puntos).