

Taller-Exposición

Nutrición

Actividad física

y prevención de la

Obesidad



Manual del  
Taller-Exposición NAO



## Introducción

De acuerdo a las propuestas del taller, a continuación, presentamos un manual que puede servir como guía didáctica a los monitores.

Este manual presenta el siguiente diseño:

- A) Presentación del taller a los escolares.
- B) Bloques de contenido.
- C) Metodología.
- D) Temporalización.
- E) Elementos de la exposición.
- F) Recomendaciones finales.





## Presentación del taller a los escolares

El taller está preparado para recibir un máximo de 50 alumnos que se dividirán inicialmente en 2 grupos, con el fin de que sea operativo y puedan trabajar todos a la vez en un espacio tan limitado y sin ocasionarse molestias. De acuerdo con las siguientes premisas básicas, se pasará a introducir la visita siguiendo el siguiente esquema:

### 1º Introducir las normas básicas de comportamiento:

- No levantar la voz ya que el espacio es reducido y común para ambos grupos.
- Hablar cuando lo permitan los monitores.
- Moverse dentro del espacio que los monitores marquen.
- Además se propondrán, por parte de los monitores, todas aquellas normas que se consideren oportunas para el buen desarrollo del taller.

### 2º Explicar las finalidades del taller:

- Asimilar el concepto de alimentación.
- Conocer en qué consiste una alimentación saludable.
- Introducir alguna noción básica sobre el proceso digestivo y la función de los alimentos.
- Concienciar sobre la importancia de adquirir ciertos hábitos de vida saludables basados en la alimentación y en la práctica regular de ejercicio físico.
- Saber cuales son las recomendaciones básicas relativas a la alimentación y los hábitos vinculados a la alimentación y a la salud: Higiene y actividad física. *Ej.: Todos los niños cuando salgáis del taller vais a saber porque es tan importante comer bien variado y hacer ejercicio físico...*
- Aprender “las buenas costumbres” y los “diez trucos para una vida sana” que se presentan en la exposición.

### 3º Explicar la dinámica de trabajo

De acuerdo a la formación de grupos y recorrido por el itinerario que se detalla en este manual en el apartado de metodología.



# B

## Bloques de contenidos

En este apartado se presentan tres bloques diferentes atendiendo a la siguiente estructura:

### 1° Descripción de los elementos

Descripción de los contenidos que se expresan de manera gráfica en los paneles informativos, (que siempre tienen una carga teórica y, sirven, en algunos casos, para desarrollar las actividades prácticas) y los elementos multimedia, puesto que son un referente para los monitores como eje estructurador de su exposición e interacción con los alumnos.

### 2° Explicación de las actividades

Una explicación detallada de las actividades que desarrollarán los alumnos en pequeños grupos, que ya son introducidas por uno de los personajes en el mismo mural y que han de ser explicadas por los monitores en el momento oportuno. *(Lo que sobre el mural se escribe para orientar el desarrollo de la actividad, se presentará, cuando detallemos las actividades más adelante, dentro de un recuadro.)*

### 3° Explicación del monitor

Una explicación más exhaustiva de los contenidos, que pretende servir de referencia a los monitores. Entendemos, no obstante, que cada monitor tiene sus propias experiencias y conocimientos, así como su propio estilo comunicativo, lo que cual se debe de reflejar en el procedimiento del taller.

“Consideramos que en dichas particularidades radica la capacidad de atraer la atención del alumnado y dinamizar las actividades, para que estas resulten motivadoras atractivas y sean susceptibles de generar nuevos aprendizajes en los visitantes”.





## Juego Multimedia “DÍA A DÍA”

Como inicio y final de la exposición los visitantes realizarán un multimedia titulado “Día a Día”.

Este elemento de la exposición sirve tanto como presentación de la exposición (para el grupo que inicie la visita desde la sección dedicada a la proyección) como de colofón y resumen (para aquellos que realicen el visionado en último lugar o los que accedan a los puntos de información multimedia).

El multimedia está planteado para que recorra el día completo de nuestro protagonista, Rodrigo, que deberá hacer diferentes elecciones a la hora de desayunar, comer, etc. Estas elecciones, de igual forma que las que deberá hacer respecto a su actividad física, influirán en dos parámetros fundamentales en el juego, la salud y la energía.

**La salud:** se carga mediante el ejercicio físico y bebiendo agua, es un valor que tiene pocas variaciones y que tiene un límite inferior por debajo del cual la aplicación avisará de que debe ser vigilado.

**La energía:** concebido como un “motor” de la actividad diaria, variará según las ingestas de alimento (habrá alimentos que proporcionarán más y menos energía) y el propio gasto que se realiza según la actividad realizada. Tiene un límite inferior y un límite superior, por encima (y por debajo) del cual no es conveniente situarse y así lo avisará la aplicación cuando se produzca este hecho.

El juego tiene dos escenarios, según elijamos un día de clase normal o un día de fiesta en el que Rodrigo se irá de excursión, ambos caminos tendrán sus elecciones diferentes.

Al final de cada escenario aparecerá una pantalla en la que se informará del resultado del día según los niveles de energía y salud que se hayan conseguido. Si la energía o la salud no son buenas el resultado será malo, si uno de los dos es bueno pero el otro está en niveles medios el resultado será regular y si ambos están en buenos niveles el resultado será bueno; para las tres soluciones se aporta un texto explicativo y de refuerzo.

Este multimedia irá instalado en los tres puntos de información y también será manejado por el monitor en el proyector de la exposición. Para las visitas no mediadas a la exposición se realizará una versión no interactiva que se proyectará de forma continua y en bucle.



Las personas nos alimentamos de otros animales, de vegetales y de agua.

**ACTIVIDAD CON ATLETICA**

En tus zapatos que hay en tu mochila, que usas los diferentes elementos según el tiempo o material, ¿qué pasa allí?

No sólo tenemos agua en los líquidos. También está en los alimentos animales y sobre todo en los vegetales.

Lucha 88%

Españolitas 95%

Patata 77%

Sándwich 95%

Merluza 80%

Filete de ternera 74%

Mielán 92%



# Panel 1

## ¿Qué es el alimento?

### DESCRIPCIÓN DEL PANEL

Las personas nos alimentamos de otros animales, de vegetales y de agua.

Aparecen dibujos de alimentos de origen animal (incluyendo leche y huevos), y de origen vegetal y un gráfico que representa el ciclo del agua enlazado con un ejemplo de la cadena alimentaria.

No solo tomamos agua líquida en los líquidos. También está en los alimentos animales y sobre todo en los vegetales.

Aparecen dibujos de distintos alimentos sombreando la parte que correspondería al agua.

Ejemplos:

Merluza (80% agua)	Espárragos (95% agua)
Filete ternera (74% agua)	Patata (77% agua)
Leche (88% agua)	Sandía (95% agua)
Melón (92% agua)	



### ACTIVIDAD

Una vez explicados los alimentos y la importancia que para su producción tiene el agua, en el momento adecuado, un grupo de alumnos desarrollará con autonomía la siguiente actividad:



“En tres cajones que hay en la mesa, tenéis que ubicar los diferentes alimentos según su origen: animal, vegetal o mineral. ¡A por ello!”.

*Bocadillo del personaje de Atlético en el panel*

Estas imágenes representarán los siguientes alimentos

ANIMAL	VEGETAL	MINERAL
Huevos	Pan	Agua
Leche	Azúcar	Sal
Un pollo asado	Tomate en lata	
Un filete o chuleta	Aceite	
Una lata de bonito o sardinas.	Zumos	
Una salchicha	Frutas	
Queso	Verduras	
Carnes variadas		

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

Somos animales; según lo que comemos hay tres tipos de animales:

- Carnívoros que son los que se alimentan de carne ➔ Como el león y el tigre.
- Herbívoros que son los que se alimentan de hierbas, plantas o árboles. ➔ Como la vaca la oveja, el jabalí, la jirafa.
- Omnívoros que son los que comen de todo ➔ Como las personas, los osos y otros animales que hemos domesticado (la gallina, el cerdo...)

Las personas somos omnívoros es decir necesitamos comer y beber: minerales, vegetales y animales (En España, los animales que comemos son los que viven en la tierra y se alimentan de hierba y los peces, aunque en otros países y culturas no sea así).

De todas formas, tanto las personas, como los otros animales, como las plantas necesitan agua para crecer.

En este momento, se recurre al panel para explicar la lógica del dibujo empezando por el ciclo del agua y prosiguiendo con la cadena alimentaria contando que los alimentos no los comemos siempre tal cual nos los da la Naturaleza, ya que hay algunos que se deben elaborar. Esta elaboración se hace en ocasiones en casa y en otras ocasiones en fábricas, así que cuando los compramos ya tienen las características que necesitamos. ¿Se os ocurre algún alimento que requiera elaboración?

A continuación el monitor ilustra a los alumnos con nuevos ejemplos como:

Seguro que habéis acompañado a mamá alguna vez al supermercado, para comprar comida y os habréis fijado que cuando llega a casa con ellos los tiene que cocinar. Si compra un filete, lo tiene que freír y si tenéis algún hermano pequeño habréis visto que la fruta se la comen en forma de papilla etc.

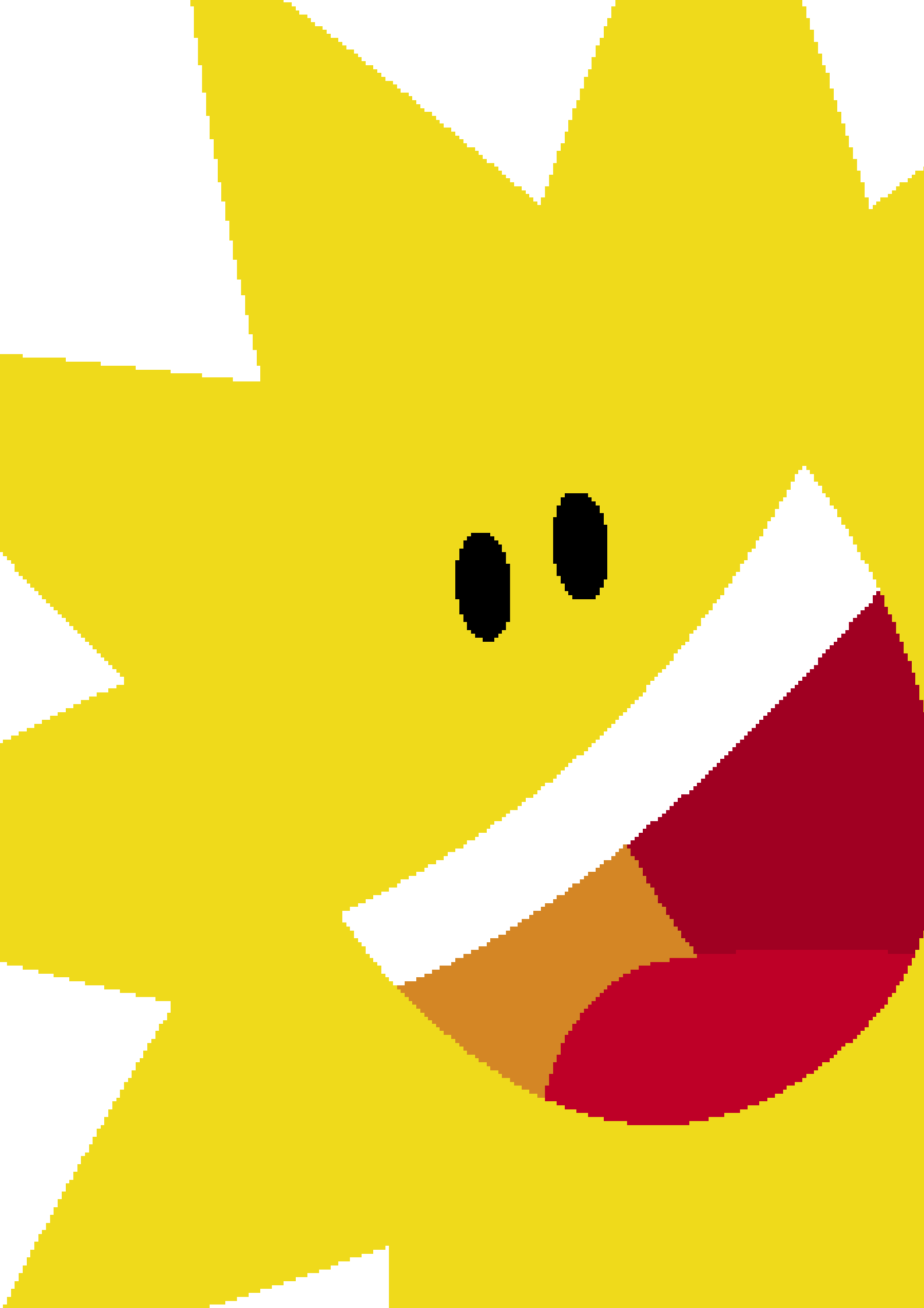
Pero a veces la elaboración se hace en fábricas, ¿Conocéis alguna fábrica?...:

12

Bien, pues escuchar:

- Del trigo o el centeno se hace: el pan, las galletas etc.
- El aceite sale de las aceitunas. (Olivas que nacen de los árboles).
- La leche sale de las vacas, pero luego se puede transformar en quesitos, queso, yogurt, mantequilla, nata para espaguetis...

Por último el monitor les explica la actividad.



# ¿De qué me alimento? ... ¿Cuánto me alimento?

Deja las "chucherías" y pasteles para las celebraciones con la familia o amigos

Los helados y fritas de helado  
límites de vez en cuando

Las carnes, pescados y huevos,  
lentejas, garbanzos y judías toma de  
2 a 3 raciones al semana

La leche, queso y yogures  
hay que tomar 3 veces al día

Las frutas y verduras, toma 5 al día

Los cereales, pasta, arroz, pan  
y patatas todas las días  
El agua y los líquidos son importantes  
hay que beber mucha

Hay que tomar todas las  
alimentos de la pirámide.  
Puedo tomar y en algunas  
de ninguna



¿Cómo me lo completo?  
La pirámide del punto!  
¿De cuántas de todo?  
Depende que tú!

ACTIVIDAD  
CON ATLETICA



## ¿De qué me alimento? ¿Cuánto me alimento?

### DESCRIPCIÓN DEL PANEL



No hay alimentos buenos ni malos.

Hay que tomar todos los alimentos de la pirámide. Prueba todos y no abuses de ninguno.

Los más importantes son los de la parte de abajo: cereales, pasta, arroz, pan y patatas. Nos dan energía y tenemos que tomarlos todos los días. El agua y los líquidos también son muy importantes, hay que beber mucho sobre todo si hace calor o corres mucho.

Las frutas y verduras son buenas y divertidas. Toma 5 al día de todos los colores y tendrás suficientes vitaminas y minerales.

La leche, quesos y yogures nos ayudan a tener huesos fuertes y a crecer. Hay que tomar 3 todos los días, sobre todo en el desayuno y merienda.

Las carnes, pescados y huevos nos ayudan a hacernos mayores. Cada día toma/elige uno de ellos. Tu mamá te los puede preparar de distintas maneras.

Las lentejas, garbanzos y judías les gustan mucho a los abuelos y a los papás. Hay que tomarlas 2 veces por semana para ser como ellos.

Los embutidos, lomo, patés, etc. están buenos pero no hay que abusar de ellos. Tómalos de vez en cuando.

Deja las “chuches”, pasteles, bollos y patatas fritas de bolsa para las celebraciones especiales con la familia o amigos.

15

### ACTIVIDAD

Habrà una actividad conjunta sobre el panel que consistirà en separar de la piràmide los elementos imantados y tras un esfuerzo de memoria visual conjunto, se volveràn a colocar en su lugar.



“Ahora vais a completar la piràmide del panel.  
¿Os acordareis de todo?, Seguro que sí.”

La actividad de pequeño grupo, consistirà en recrear sin ayuda una parte de la piràmide del panel.

**Actividad opcional:** junto con la monitora o en pequeño grupo, hacer, dibujar o imaginar los ingredientes de una pizza de mentira, basándose en los elementos de la pirámide.

Una manera de hacerlo consiste en poner unas pequeñas cestas de plástico, cada cesta con el dibujo de un alimento, ejemplo el tomate, que los niños lo dibujen y lo pongan sobre una pasta simbólica, plato, cartón....

Los alumnos deberán colocar los elementos en la masa.

Los ingredientes que nos se les ocurra a los niños los pueden decir las monitoras, Ej.: tomate, queso, bonito cebolla, espinacas, mejillones, ...

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El monitor ante la pirámide de alimentos debe de subir piso a piso, comentando los siguientes puntos:

Los alimentos más importantes son los de la parte de abajo (la 1ª planta). En esta planta es donde más habitaciones hay, por eso la visitamos con más frecuencia, todos los días en diferentes ocasiones aquí viven los cereales, la pasta, el arroz, el pan y las patatas. Todos ellos nos dan energía y tenemos que tomarlos todos los días. El agua también es muy importante, hay que beber mucho sobre todo si hace calor o corres.

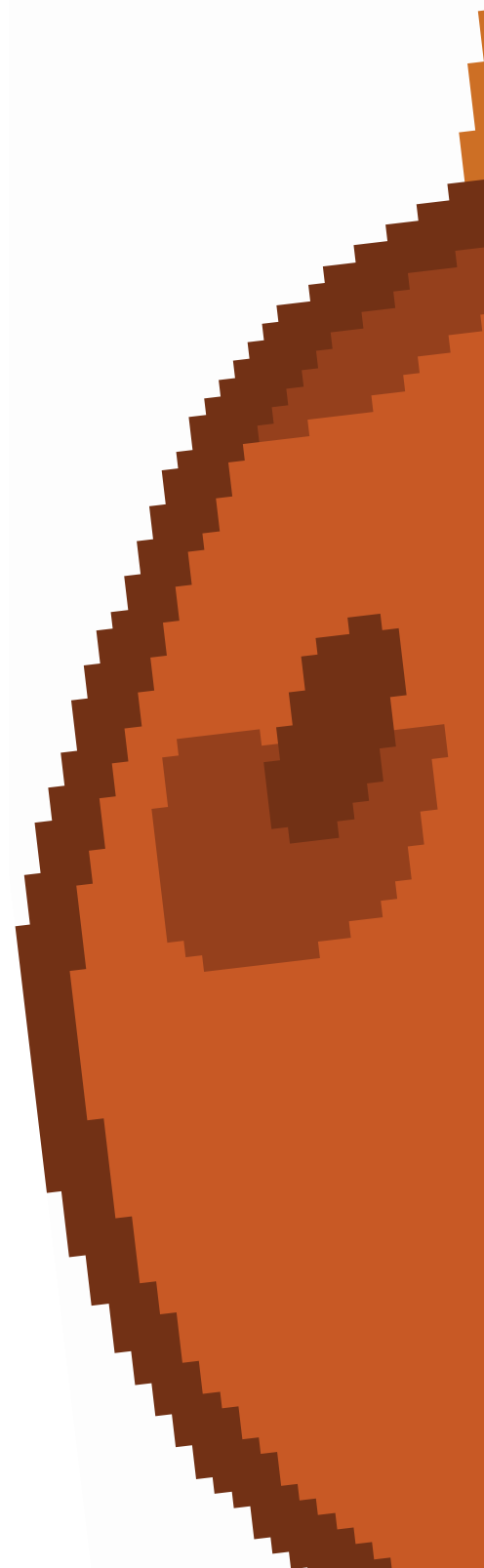
Las frutas y verduras viven en la segunda planta. Su casa también es muy grande así que tenemos que ir todos los días. Son buenas y divertidas. Toma 5 al día de todos los colores y tendrás suficientes vitaminas y minerales.

La leche, quesos y yogures nos ayudan a tener huesos fuertes y a crecer. Están en el tercer piso que como podéis ver es un poco más pequeño, por eso nos basta con tomar 3, eso sí, todos los días, sobre todo en el desayuno y merienda.

En la cuarta planta en un apartamento muy pequeño, viven las carnes, pescados y huevos que nos ayudan a hacernos mayores. Cada día toma / elige uno de ellos. Te los pueden preparar de distintas maneras.

El piso 5, que está un poco más arriba, es tan pequeño que no cabe toda la familia y tienen que turnarse. ¿Sabéis quien vive ahí? Las lentejas, los garbanzos y las judías, que les gustan mucho a las personas mayores y a veces no tanto a los pequeños. Pero sólo las comemos cuando les toca estar en su casa que como mucho son 2 veces por semana para ser como ellos.

Los 3 últimos pisos, son cada vez más pequeñitos, suelen estar vacíos, sólo se utilizan para hacer merendolas, fiestas, cumpleaños, y otros días especiales. y ¿Sabéis quien vive allí? el jamón, el chorizo, el lomo, los patés, el salchichón y otros embutidos, además de las patatas fritas de bolsa y los bollos, que están buenos pero no hay que abusar de ellos. Tómalos sólo de vez en cuando.









¿Cómo me alimento?

“Como aben  
simo que ingiere  
a través de  
respiración en  
simpla para que  
pueda recibir  
tragar y mezclar  
el alimento. En un  
para digestión  
requiere que lo  
estomago. De ahí  
el inicio de los  
problemas. Hidrata  
de carbono, grasas  
vitaminas y  
minerales.”



ACTIVIDAD  
CON ATLETICA

### DESCRIPCIÓN DEL PANEL

Dibujo del aparato digestivo: boca (masticar), garganta (tragar), estómago (mezclar), intestino (pasar a sangre), al interior (energía, ladrillo)  
Todo ello requiere un funcionamiento correcto.

Cosas que pasan ...:

Vómitos (si se come demasiado deprisa)

Gases (cuando se toman lentejas, judías, garbanzos, etc)

Diarreas (falta de higiene en los alimentos o manos, tomar muchas "chuches")

Estreñimiento (falta de cereales, verduras y frutas, legumbres).

### ACTIVIDAD



"Ánimo chicos, tenéis que ayudar a Rodrigo a recomponer su cuerpo, para que pueda masticar, tragar y mezclar el alimento. Es un poco difícil pero seguro que lo conseguís. No os olvidéis de las proteínas, hidratos de carbono y vitaminas"

Como actividad de pequeño grupo se realizará un puzzle con las diferentes partes del aparato digestivo y excretor atribuyéndole a cada parte un dibujo con su misión. También colocarán el engranaje que representan las proteínas, las vitaminas, y los hidratos de carbono. Este puzzle se realizará sobre el mismo panel, a fin de que esto sea posible, el dibujo que se representa en el panel, esta compuesto por una sucesión de imanes.

La **actividad opcional**, para realizar en caso de necesidad de extender el tiempo, relacionada con este panel, consiste en un **mini juego de rol**:

"Vamos a ver que tal actrices y actores sois".

Ahora vais a representar de dos en dos a unos niños:

Unos son muy comilones y comen muy rápido, otros perezosos hasta para comer y otros listos y responsables comen como se debe.

Para ello se propone que los alumnos coloquen una mesa, aunque sea en dibujo, con todos sus detalles para proceder a una comida, a continuación en grupos de 2 ó 3, representarán:

- 2 que comen rapidísimo y vomitan y tienen diarrea y gases y todo.
- 2 que comen normal y acaban con cara de placidez, durmiendo tranquilamente.
- 2 que comen muy despacio y se duermen se aburren y tienen cara de agobiados.

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El monitor explicará a los alumnos el recorrido de los alimentos por el cuerpo y las funciones de los diferentes órganos, apoyándose en el panel.

A continuación explicará las cosas que pueden ocurrir si se come demasiado rápido o si se abusa de algún alimento, para ello puede respaldar su explicación con un globo que represente el estomago y se hinche y se desinfe estrepitosamente.

Así pues, se explicarán los efectos de una ingesta inadecuada:

- Se producen vómitos si se come demasiado deprisa, se hacen dos comidas demasiado rápido o se expone el cuerpo a un cambio de temperatura demasiado brusco (bañándonos en agua fría...)
- Se producen gases cuando se toman lentejas, judías, garbanzos, etc
- Se padecen diarreas ante la falta de higiene en los alimentos o manos, al tomar muchas “chuches”...
- Se sufre de estreñimiento si en nuestra alimentación hay carencias de cereales, verduras y frutas, legumbres...

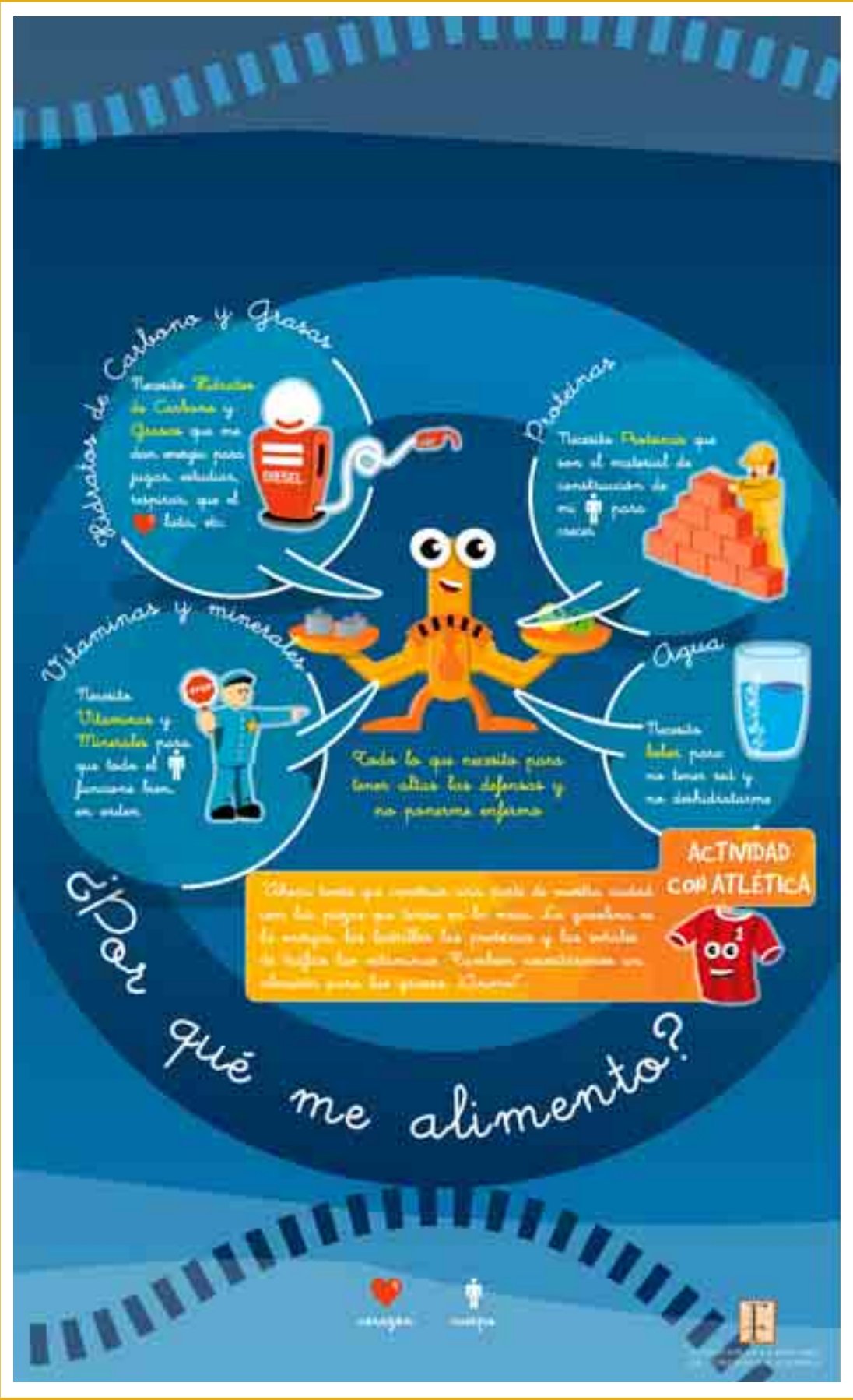
Se puede explicar el funcionamiento del cuerpo, tan perfecto, como el engranaje de un reloj.

Para representar la necesidad de comer respetando el tiempo de ingesta, se puede comparar el cuerpo con un molino de agua y ver que si giramos muy rápido, todo el agua sale desperdigado y no se canaliza, no hay provecho, además se nos puede romper el molino, en cambio si lo hacemos despacio, el agua saldrá poco a poco con un orden y se puede aprovechar para producir energía, empujar el molino....

Si esto resulta muy complicado está la posibilidad de representar lo mismo con un bingo, (que es como una barriguita) si le das vueltas muy rápido la bola no saldrá o saldrá disparada, si le das vueltas despacio, saldrán con más facilidad y además se desplazarán por el caminillo destinado a tal fin.



**DIESEL**



*hidratos de Carbono y Grasas*

**Necesito Hidratos de Carbono y Grasas** que me dan energía para jugar, estudiar, respirar, que el late, etc.



*Proteínas*

**Necesito Proteínas** que son el material de construcción de mi para crecer.



*Vitaminas y minerales*

**Necesito Vitaminas y Minerales** para que todo el funcione bien en orden.



*Agua*

**Necesito beber** para no tener sed y no deshidratarme.



*Cada lo que necesito para tener altas las defensas y no padecerme enfermo.*

**ACTIVIDAD CON ATLETICA**

*¡Como todos que constituyen una parte de nuestra salud, con los juegos que tenemos en la mano. Los juegos nos le enseña, los fortalecen, los protegen y los ayudan a mejorar las habilidades. También necesitamos un estímulo para las piernas. ¡Juntos!*



*¿por qué me alimento?*



## Panel 4

# ¿Por qué me alimento?

### DESCRIPCIÓN DEL PANEL



Necesito hidratos de carbono y grasas que me dan energía para jugar, estudiar, respirar, que el corazón lata, etc. (qué están representados por gasolineras)

Necesito proteínas que son el material de construcción de mi cuerpo para crecer representadas por obreros con ladrillos.

Necesito vitaminas y minerales para que todo el cuerpo funcione bien, en orden. (representado por policía y señales de tráfico).

Necesito agua para no tener sed y no deshidratarme.

Todo lo necesito para tener altas las defensas y no ponerme enfermo.

### ACTIVIDAD

Sobre una alfombra que simula el suelo de una ciudad, los alumnos levantarán unos edificios, colocarán gasolineras con depósito lleno y ubicarán unas señales de tráfico.

Atlética

“Ahora tenéis que construir una parte de vuestra ciudad con las piezas y pegatinas que tenéis en la mesa. La gasolina es la energía, los ladrillos las proteínas y las señales de tráfico las vitaminas. ¡Ánimo!”. Posteriormente podrán hacer circular unos coches hechos con piezas, por el circuito creado.



“Ahora tenéis que construir una parte de vuestra ciudad con las piezas y pegatinas que tenéis en la mesa. La gasolina es la energía, los ladrillos las proteínas y las señales de tráfico las vitaminas. ¡Ánimo!”.

Los edificios los levantarán con piezas de LEGO y ubicarán las gasolineras y los policías buscando puntos estratégicos y, por último, harán rodar los coches.

Deben entender que igual que en una ciudad se necesita un orden para que todo funcione bien, nuestro cuerpo también necesita un orden. Este orden en nuestro cuerpo está aportado por los diferentes nutrientes de los alimentos.

Las señales recrearán alimentos con muchas vitaminas, Ej.: una señal de prohibido sobre un tomate, una de limite de velocidad con un racimo de uvas un STOP con una naranja y un paso de peatones con zanahorias o espárragos en el suelo.

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El cuerpo necesita que comamos muchos alimentos diferentes que son fundamentales para vivir.

¿Sabéis por qué?...

Los alimentos que comemos tienen que ser diferentes, porque cada uno participa en el crecimiento de nuestro cuerpo colaborando de la manera que sabe, para que todo funcione perfecto.

Por ejemplo: (ahora se explica el panel)

La carne nos da mucha energía que nos sirve para tener fuerza....la fruta nos aporta muchas vitaminas que son muy importantes para tener orden dentro del cuerpo y que nos ataquen las enfermedades...

Es decir, cuando comemos variado, conseguimos que el alimento, funcione en nuestro cuerpo como una ciudad, perfecta tranquila y sin atascos.

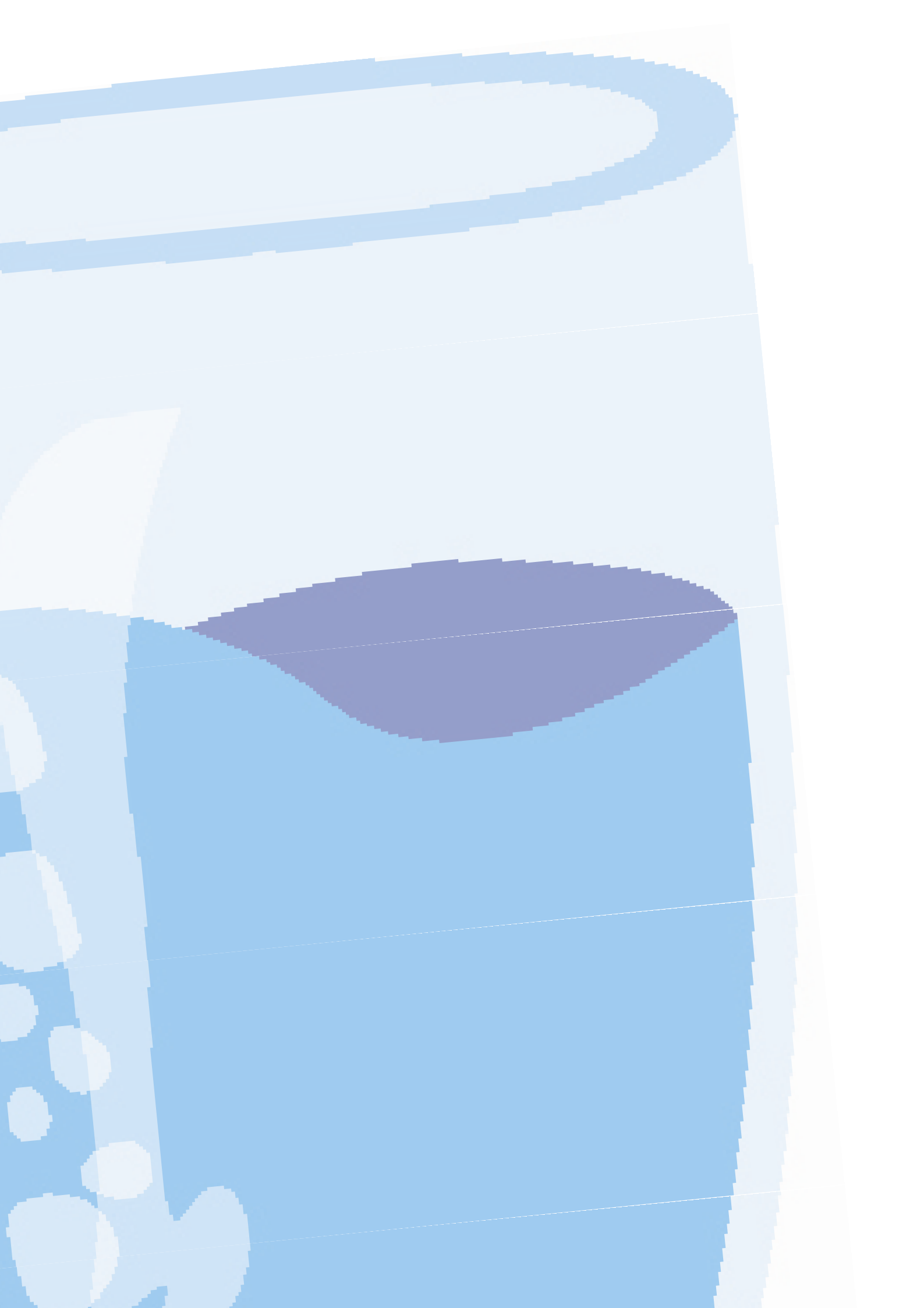
Si nos alimentamos siempre igual, sería como una ciudad sin orden donde hay muchas gasolineras juntas, los edificios en ruinas, las escuelas muy lejos de casa, sin parques y con los coches locos conduciendo sin respetar, ni siquiera los pasos e peatones. ¿A que eso no podría ser?

Veréis imaginaros que nuestro cuerpo es esa ciudad ¿Cómo la queréis tener ordenada y limpia, o con atascos y desordenada?

Se retoma el panel y se repiten las ideas más importantes con la participación de los alumnos.

Estos elementos, proteínas, hidratos, vitaminas....forman en nuestro cuerpo su ciudad para que no haya atascos ni infracciones, ni edificios en ruinas ni niños y señores que no respeten la normas de tráfico. Tenemos que comer de todo, porque así nos aseguramos que estamos bien alimentados.







## DESCRIPCIÓN DEL PANEL



En este panel se presentan se presentan las 5 comidas fundamentales del día y como elemento de apoyo se utilizará una pizarra veleda.

- Desayuno: leche+fruta (o zumo) + pan o cereales
- Media mañana: elige yogur, fruta, queso, galletas, fiambre, zumo.
- Comida: De todo, primer plato, segundo plato y postre. Siempre con pan y agua.
- Merienda: Leche o yogur, fruta o zumo, galletas o bocadillo.
- Cena: dos platos distintos a los de la comida. También con pan y agua.
- Opcionalmente antes de acostarte: Un vaso de leche, ya que no conviene estar muchas horas con el estómago vacío.

## ACTIVIDAD

La actividad conjunta será la lectura y complementación de la poesía que estará escrita con tinta permanente en una pizarra Veleda y que a continuación detallaremos.



“Ahora completaréis en la pizarra la poesía, con los alimentos que tomáis para las cinco comidas del día”.

Diario de las cinco comidas.

Hoy me he levantado

Con alegría he desayunado. ¿????????? ¿?????????

Después en el Colegio,

fui a jugar al recreo

Y antes de jugar

algo tuve que tomar. ¿????????????? ¿?????????????

Tanto estudiar

mucha hambre

suele dar

por ello mis tres platos

siempre meto en el saco 1º ¿??, 2º ¿?? , Postre ¿???

Al parque voy a jugar

pero antes, MERENDAR ¿?????????????????

Por último a la cama  
Calentito y con pijama  
Eso si, para dormir  
Algo he de recibir. ¿????????????

En la **actividad de pequeño grupo** será buscar una solución diferente pero igualmente válida, para completar esa misma poesía, rellenando los huecos bien con palabras o bien con dibujo.

La **actividad opcional** a la que puede recurrir la monitora en caso de necesidad será la siguiente:

Se dará al grupo diez folios, dos para cada una de las cinco comidas, una de ellas hará referencia a la comida de un día, la otra a la comida ideal que realizarán al día siguiente tras aprende sabiendo todo lo que han aprendido en el taller.

Cada folio estará encabezado por una parte del poema y por un dibujo para que los escolares reconozcan, cual de las 5 comidas es la que se espera que dibujen:



A continuación mostramos un ejemplo de las fichas del desayuno.

Desayuno:  
Hoy me he levantado  
Con alegría he desayunado.  
¿?????????  
(Dibujo)

Desayuno:  
Hoy me he levantado  
Con alegría he desayunado.  
¿?????????  
(Dibujo)

Los escolares dibujarán los alimentos que hayan escogido.

Otra opción consiste en que en vez de dibujar los alimentos, estos ya estén representados en el papel, y ellos tras un reconocimiento de los mismos hagan una selección tachando los que no van a comer y coloreando los que si van a comer.

De está forma se trabajaría entre todos el poema completo y posteriormente se haría un cuaderno de menús uniendo las cinco mejores ideas de los grupos, estos cuadernos de menús pueden formar parte de una pequeña exposición- recordatoria, de los alumnos que han trabajado en el taller.



## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El monitor, apoyándose en el panel, debe de exponer los siguientes conceptos:

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. No hay que ir al cole sin desayunar. Si lo haces bien te ayudará a sacar mejores notas. Debes tomar leche, zumo y pan o cereales

A media mañana puedes tomarte algo en el recreo. Mejor llévatelo de casa y que sea yogur o fruta o queso o galletas o jamón York o pavo o zumo.

En la comida come de todo, primer plato, segundo plato y postre. Siempre con pan y agua.

La merienda te ayuda a jugar después del cole. Toma leche o yogur, fruta o zumo, galletas o bocadillo.

En la cena hay que tomar dos platos distintos a los de la comida. También con pan y agua.

Antes de acostarte si quieres puedes tomar un vaso de leche.

Para apoyar la temporalización de las comidas la monitora debe de recurrir a claves que ayuden al alumno a su ubicación en el espacio, Ej. El desayuno se toma nada más levantarnos de la cama, en la cocina, la merienda también se puede hacer en el parque e incluso viendo la tele.....

Se ha de recalcar la idea de que sino respetamos las pautas y horarios de ingesta, nos pueden sobrevenir dolores de estómago por cortes de digestión..... Además podemos engordar mucho.





## DESCRIPCIÓN DEL PANEL

En este panel se presenta un gráfico con Rodrigo en acción resumen de todo el texto que exponemos a continuación. Este gráfico sirve para dar una coherencia al texto porque para el niño es un andamiaje para comprender estas buenas costumbres y para la monitora un guión para su discurso.

Dicho gráfico presenta las siguientes acciones:

- Desayuno despacio
- En el cole, estudio y hago actividad física.
- Me lavo las manos.
- Como en compañía, con cubiertos y agua.
- Descanso un rato, para ello leo, duermo, juego en la alfombra.
- Salgo al parque y juego con mis amigos.
- Voy a casa y meriendo tranquilo.
- Juego, leo, me ducho y veo la tele, juego en el ordenador.
- Ceno con mi familia, despacio y feliz.
- Me lavo los dientes y me voy a la cama.

## ACTIVIDAD



“Ahora realizaremos una secuencia para ordenar todas las actividades que debemos hacer a lo largo de un día, que tienen que ver con comer, beber y hacer ejercicio. Utiliza las normas que te indica el panel y ayudarás a Rodrigo a tener un buen día”

La **actividad de mesa** asociada a este fragmento de mural y que los alumnos realizarán con total autonomía, será la siguiente:

Se le dará al grupo de alumnos una “baraja” de tarjetones, que representan secuencias similares o iguales que las del mural con múltiples posibilidades. Los alumnos deberán realizar su propia secuencia de rutinas.

Para facilitarles la tarea, sobre la mesa se pondrá un tablero con números enmarcados en unos marcos del tamaño de las tarjetas.

Además el alumno deberá tener a su disposición varias imágenes repetidas de la acción de beber agua y de la acción de lavarse los dientes, para incorporar en la secuencia.

Luego el grupo tomará decisiones sobre si después de comer quiere dormir, jugar o desarrollar cualquier otra actividad.

Una vez terminada la actividad y realizada la secuencia harán una breve exposición de la misma a fin de que el monitor o los compañeros opinen.

En caso de que la secuencia de un día completo sea muy extensa para los alumnos de primer nivel, se les dará la posibilidad de realizarla en dos partes independientes, separando las tarjetas en dos grupos una referente a las rutinas hasta que llegan a comer y otra referente a las rutinas desde que acaban de comer.

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El monitor explicará el mural de manera discursiva enlazando una imagen con otra tratando que los alumnos participen en la explicación de manera dialéctica. Por Ej.:

- Imaginaros que vamos a comer y se cae un trozo de pan ¿qué hacemos con él?
- ¿y si se cae una cuchara?
- ¿Cómo piensas que desayuna Rodrigo, rápido o despacio?

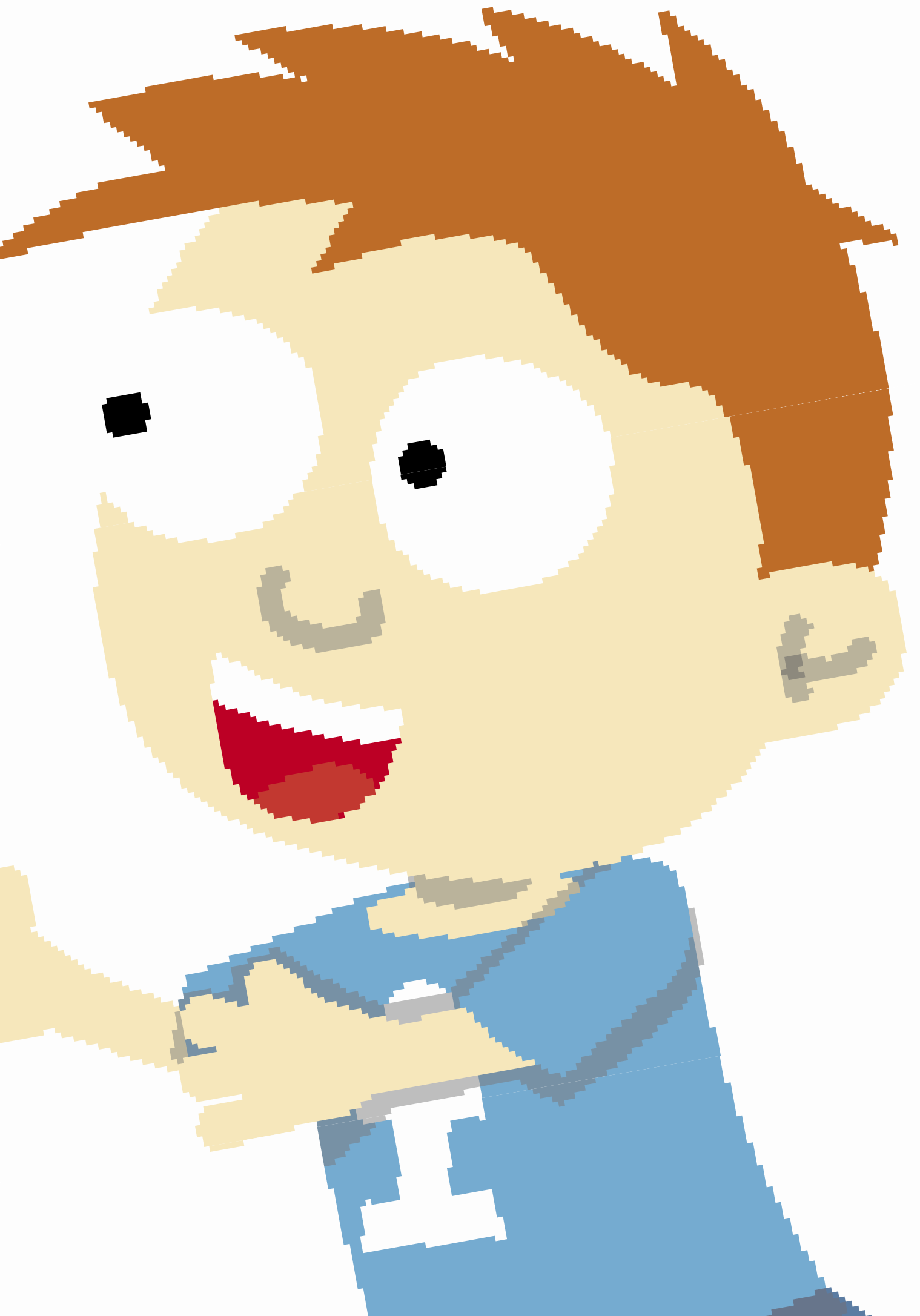
(El monitor preguntará directamente a un niño, para evitar que contesten todos a la vez).

Una vez que se ha revisado todo, a modo de resumen la monitora repasa los contenidos antes mencionados pero en torno a estos 3 bloques:

- 1º COMER
- 2º HIGIENE
- 3º EJERCICIO

Esto les permitirá, además de obtener la visión global del panel y poder relacionar sus contenidos con sus propias actividades rutinarias, tener una visión analítica de los mismos contenidos, a fin de afianzarlos.







## Diez trucos para una vida sana

### DESCRIPCIÓN DEL PANEL

Desayuna todos los días.

*representado con el dibujo de una familia y la mesa con los alimentos.*

Come alimentos distintos a lo largo del día.

*representado con un bodegón con piezas de cada parte de la pirámide (una de cada)*

Bebe un montón.

*representado con el dibujo de Rodrigo, protagonista de los murales y del multimedia bebiendo de una botella de agua.*

Come frutas y verduras... 5 al día.

Contrólate con las grasas, los azúcares y la sal.

Disfruta comiendo, comer es divertido.

Muévete... haz ejercicio todos los días

*representado por el dibujo de niños haciendo deportes reglados.*

Además, sé limpio.

Duerme lo necesario

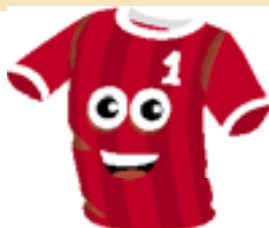
*representado por Rodrigo durmiendo.*

El secreto:

*aparecerá escrito en grande:*

Una alimentación variada, equilibrada y suficiente más ejercicio físico.

### ACTIVIDAD



Me alimento bien, soy aseado, hago deporte y dibujo de maravilla ¿Sabrías dibujarme en alguna de las situaciones que acabáis de ver?

El objetivo de esta actividad será que los niños realicen un dibujo de una escena del día relacionada con lo que han visto en el comic del mural.

Ej.: Un niño desayunando.(Si se menciona ,el ejemplo, éste será excluido del tema a dibujar, para que los participantes desarrollen la imaginación utilizando solamente las pautas a las que se refiere el mural).

El material a utilizar serán folios, lápices de escribir y lápices de colorear.

Esta última actividad consistente en un dibujo, la realizarán todos los alumnos,

El monitor deberá jugar con el tiempo destinado para esta actividad e incluso combinarlo con la última parte destinada a un juego de ordenador, a fin de rentabilizar los recursos y que todos los alumnos puedan participar en todos los rincones.

Proponemos que los alumnos que acompañen al monitor se dividan, en este último tramo del taller, en 2 grupos: uno dibujará en la mesa destinada a tal fin y el otro jugará en los ordenadores. Tras un breve tiempo, se intercambian.

## EXPLICACIÓN DEL MONITOR

El monitor partirá de los hábitos que tienen los escolares para ir enganchando las vivencias de cada uno con las que aportan un mejor estilo de vida.

Para ello leerá el comic, sin aportar mucho más contenido puesto que el comic en sí ya está cargado de información didáctica.

No obstante, el monitor deberá hacer la presentación de la manera más participativa posible teniendo un “toma y daca” con los alumnos.

Para que esto sea posible se establecerá un diálogo entre el monitor y los alumnos, basado en preguntas ágiles de fácil solución, referidas al propio mural.

A fin de que los niños no contesten todos a un tiempo, el monitor les hará la indicación de quien va a contestar en ese momento dirigiendo la pregunta a un alumno concreto.

Las preguntas serán del tipo:

- ¿Cuándo fue la última vez que bebiste un vaso de agua?
- ¿Te sientas en la mesa sólo o con acompañado?
- ¿Te gusta hacer ejercicio?...

**OBJETIVO:** Nuestro joven protagonista, Rodrigo ,nos ayudará a entender como es un día perfecto en cuanto a la alimentación para que cuando juguemos, hagamos ejercicio o estemos en clase, tengamos fuerzas y energía suficientes para disfrutar de todas esas actividades sin decaer en el intento.

Las explicaciones detalladas para cada viñeta son las siguientes:

### 1. DESAYUNA TODOS LOS DÍAS.



Después de dormir toda la noche, tu cuerpo necesita energía, igual que el coche de los papás y el bus del cole necesitan gasolina.

El desayuno te da esa energía, que es muy importante para todo; para estudiar y para jugar todo el día.

No te olvides: el desayuno es una de las comidas más importantes del día.

### 2. COME ALIMENTOS DISTINTOS DURANTE EL DÍA



El secreto para estar sanos y fuertes es comer cada día distintos tipos de alimentos.

Es muy importante que los alimentos que elijas te ayuden a tener una dieta equilibrada. Hay muchos alimentos diferentes, así que, no comas siempre lo mismo.

Esto es muy fácil si haces 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

### 3. BEBE UN MONTÓN



¿Sabes que la mitad de tu cuerpo es agua? ¡¡¡ Por eso es muy importante “regarlo” a menudo !!! No debes esperar a tener sed.

Hay que beber mucho siempre, pero sobre todo, si hace calor, si corres mucho o haces deporte.

Lo mejor es beber agua, pero también puedes tomar zumos, leche, refrescos de vez en cuando...

### 4. COME FRUTAS Y VERDURAS A LO LARGO DEL DÍA



Son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y fibra. Además, tienen muchas formas y colores.

Hay que tomar 5 al día.

Es fácil y divertido y puedes hacerlo de muchas formas: en ensaladas de colores, en zumos de frutas, en batidos...

### 5. CONTRÓLATE CON LAS GRASAS, EL AZÚCAR Y LA SAL



La grasa es necesaria para tu cuerpo, pero tomar muchos alimentos ricos en grasas no es bueno ni para tu salud ni para tu peso; tu barriguita se puede poner gordita...

Un truco: si a la hora de comer has tomado muchos alimentos con grasa (salchichas, patatas fritas, mantequilla, dulces...) dile a papás que te preparen una cena ligerita.

## 6. DISFRUTA COMIENDO, ¡COMER ES DIVERTIDO!

Concéntrate un ratito en la comida, ayuda a papá y a mamá a prepararla, y deja la tele, los libros, los juegos...

Es más divertido comer acompañado de la familia o de amigos que solos.

Es bueno comer sentado, tranquilo y despacio; ya jugarás luego...



## 7. MUÉVETE... HAZ EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

No seas vago ¡!. Hacer ejercicio es bueno para todo: te ayuda a crecer, a que tus músculos y tus huesos estén fuertes y a mantener en forma tu corazón.

Además, es mucho más divertido que quedarse en casa viendo la tele, jugando al ordenador o a las maquinitas; conoces gente, sitios...

Es muy fácil hacerlo todos los días: basta con ir andando al cole, hacer deporte con amigos, subir a casa por las escaleras...

Eso sí, acuérdate que no debes hacer mucho ejercicio con el estómago vacío ni tampoco nada más comer.



## 8. ADEMÁS, SÉ LIMPIO

Lávate las manos antes de cada comida...  
y después de comer... cepíllate los dientes.



## 9. Y DUERME LO NECESARIO

Al menos 9 horas diarias para que cada día empiece con buen pié.

## 10. EL SECRETO...

En realidad, no hay alimentos buenos ni malos, así que, no tienes por qué dejar de comer lo que te gusta.

El SECRETO: Alimentación variada, equilibrada y suficiente, + ejercicio físico.





## Metodología

Cuando hablamos de metodología hacemos referencia al modo en el que deben de proceder los monitores, para hacer su trabajo más eficaz y que el aprendizaje de los alumnos sea más efectivo.

Un primer paso, con el fin de poder manejar bien el grupo en caso de que supere los 20 alumnos, es dividirlo en 2 subgrupos. Se puede respetar la estructura de los grupos-clase y hacer una justificación basada en edad, u otro criterio para que los niños entiendan esa división.

Una vez establecidos los grupos (G1 Y G2) y asignados los monitores que acompañarán a cada grupo por el itinerario, se hace la presentación a los alumnos del taller.

Uno de los grupos G1 permanecerá en el lugar de la presentación, para visionar el video multimedia monitorizado. Una vez finalizado el video se dirigirán directamente a los ordenadores a trabajar esos mismos contenidos a fin de que todos puedan trabajar en el ordenador, se dividirá a G1 en otros 2 grupos. Unos dibujarán y otros estarán en el ordenador y luego invertirán las actividades una vez que hallan transcurrido unos 5 minutos.

El otro grupo G2, entrará directamente en el recorrido de paneles, el monitor dará todas las explicaciones pertinentes y a continuación les deja un tiempo para que en pequeños grupos resuelvan las actividades.

Se pretende que no se lleguen a cruzar, a fin de no estorbarse los unos a los otros.

Una vez que G1 y G2 terminan sus cometidos van rotando por el taller conforme a la propuesta que se define en el siguiente apartado referido a la temporalización.

Algunos aspectos en los que reincidimos:

- Tanto el material multimedia protagonizado por Rodrigo como las propuestas de los paneles, que desglosan ese material, serán mediados por los monitores.
- Una vez que los monitores hayan explicado todos los contenidos, los alumnos pasaran a desarrollar las actividades en pequeños subgrupos.
- Las actividades son muy sencillas para que las puedan resolver sin ayuda.
- Cada subgrupo puede tener un portavoz, para que, en caso de dificultad, sea el único que formule preguntas. (A fin de evitar voces innecesarias.)
- En caso de que se quede corto el tiempo los subgrupos que hallan finalizado su actividad correspondiente se pueden intercambiar la mesa.
- Al finalizar cada zona del recorrido, en caso de que sea necesario alargar el tiempo, se puede hacer una puesta en común donde el portavoz de cada grupo, hará un breve resumen de su experiencia.

Otra opción para cubrir tiempo, es recurrir a las actividades opcionales, que se proponen en el apartado de contenidos.





# D

## Temporalización

Los tiempos que a continuación se detallan son aproximados y deben de ser ajustados por las monitoras en función de los grupos visitantes y sus características.

### Llegada

División de 2 grupos (G1 y G2)

Explicación de la presentación del taller a todos los alumnos: ...3'-5'

### Primeros 20'

G1:

Entra a la **zona 1** (paneles 1,2,3,4).

Explicación de los paneles,..... 15'

Realización de actividades.....5'

G2:

Visionado del multimedia, monitorizado: ..... 10'-15'.

Actividades de ordenador: .....5'-10'.

### Siguientes 15-20'

G1:

Pasa a la **zona 2** (paneles 5 y 6).

Explicación de los paneles,..... 10'.

Realización de actividades,.....5'.

G2:

Entra en la **zona 1** paneles (1,2,3 y 4).

Explicación de los paneles,..... 10'.

Realización de actividades,..... 10'.

## Últimos 15-20´

G1:

Juego con los ordenadores y dibujo  
(alternando 2 subgrupos) ..... 10' (5' y 5')

Visionado del multimedia y  
juegos de relleno hasta fin de taller..... +-10´.

G2:

Pasa a **zona 2**, (paneles 5 y 6).

Explicación de los paneles..... 10´,

Realización de actividades..... 5´- 10´





## Desglose de los elementos de la exposición

**Proyector, portátil y peana:** El proyector está conectado a un ordenador portátil situado en el interior de la peana. El encendido y apagado se realiza a través de los interruptores de ambos equipos. El proyector se utilizará para el multimedia día a día, y proyectará el mismo multimedia (sin interacción) en bucle cuando la exposición esté abierta al público sin mediación, este multimedia estará en un CD-ROM que se ejecutará automáticamente al introducirlo en el lector. MUY IMPORTANTE: Desactivar el proyector de pantalla del portátil cuando se utilice el multimedia en modo autónomo.

**Puntos de información multimedia:** formados por peana, ordenador, pantalla y atrezzo. Es importante tener en cuenta que es posible que algunos ordenadores no arranquen sin teclado, se suministra un teclado para arrancar y una vez que el equipo esté operativo se puede quitar del mismo y dejarlo únicamente con el trackball. Los equipos se encenderán y apagarán con el interruptor situado en la caja-peana.

**Encuesta:** Se realizará una encuesta para los profesores y para los alumnos, en la que intentaremos recoger datos e impresiones de la visita. El texto de las encuestas está disponible para realizarlas al final de la visita (en el caso de los alumnos) y para descargar de Internet en el caso de los profesores.





## Recomendaciones para los monitores

En esta exposición es importante que los monitores tengan en cuenta unas premisas conceptuales, que deben de impregnar, su discurso:

- No hay alimentos buenos ni malos. Lo importante es consumir todos en su justa media. Las proporciones vienen dadas por la pirámide de la SEN (Sociedad Española de Nutrición)
- Hay que dar mucha importancia a cereales y derivados (pan, pasta, arroz, etc), patatas, frutas y verduras, lácteos, pescados y legumbres. De vez en cuando se pueden tomar el resto de grupos de alimentos.
- Hay que hacer 5 comidas al día preferentemente, no saltándose nunca el desayuno.

El menú tipo estaría conformado de la siguiente manera:

- Primer plato: farináceos (pastas, patatas, arroz) o verduras o legumbres.
- Segundo plato: carne o pescado o huevo con guarnición distinta a lo del primer plato.
- Postre: fruta o yogur (algún dulce u otro postre lácteo de vez en cuando)
- Pan y agua.