



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

1/

Coñece a Tix & Loy



Enerxía para medrar



TIX

Ola! Son Tix, un rapaz de 11 anos que estuda o terceiro ciclo de Primaria. Os rapaces e rapazas da miña idade, coma vós, estamos nunha época na que é bo que aprendamos a comer ben para medrarmos fortes. Por iso, imos aprender xuntos como ter unha alimentación saudable e unha dieta equilibrada.



LOY

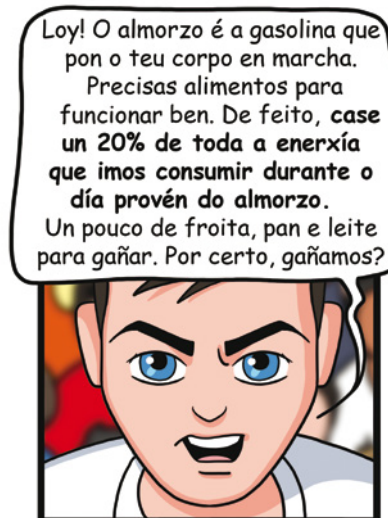
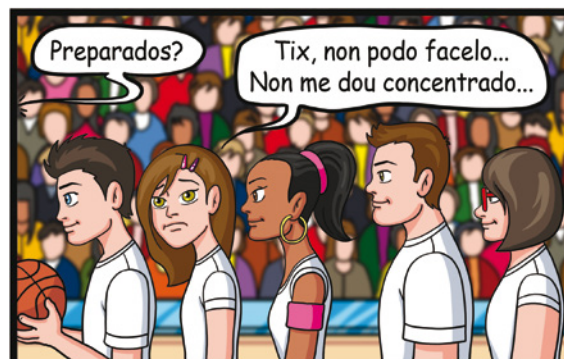
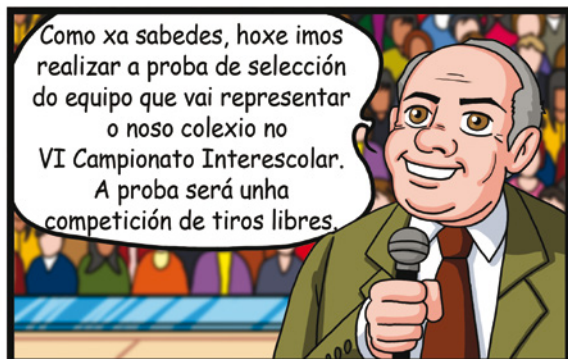
Eu son Loy, amiga de Tix, e imos aprender todos os beneficios que ten o exercicio físico para medrarmos sans e felices. Aos nosos 11 anos é importante que fagamos deporte e que comamos ben. Animádevos a aprender xuntos e a pasalo xenial?

O campionato interescolar



Tix, Loy e os seus tres grandes amigos suman as súas calidades, o seu valor e toda a súa ilusión para converterse nunha única forza que logre vencer os seus contrincantes. Transfórmanse nun equipo único que comparte un mesmo corazón para ser os mellores.

O equipo escolar



A vitoria trouxo consigo unha gran lección para Loy: o corpo precisa almorzar para recargarse de nutrientes como o calcio, o ferro, o magnesio e as vitaminas do grupo B, que nos dan a forza necesaria para encarar con éxito os retos cotiáns.

Agora que nos coñecemos,
queremos saber máis sobre os
vosos hábitos de alimentación
e exercicio.



É importante que os coñezamos para
sabermos que facedes ben e que
debedes mellorar. Son unhas poucas
preguntas. Empezamos en 3, 2, 1...!

Cuestionario

1. Practicas algún deporte? Cal? Cantas veces á semana?

2. Que adoitas facer durante a fin de semana?

3. Fagamos memoria... Que comiches onte?

Precisamos saber o seguinte:

- Almorzo: ☐ Non almorcei. ☐ _____

- Media mañá: ☐ Non tomei nada. ☐ _____

- Xantar: _____

- Merenda: ☐ Non merendei. ☐ _____

- Cea: _____

4. Imaxina que hoxe puideses comer a túa comida favorita... Cal sería o teu menú preferido?

- Primeiro prato: _____

- Segundo prato: _____

- Sobremesa: _____

5. Nomea os teus 5 alimentos favoritos:

6. Nomea 5 alimentos que non che gusta comer: _____

7. Que bebes no xantar e na cea? Falo acotío ou a fin de semana?

8. Onde comes?

☐ Comedor do cole.

☐ Na casa.

☐ Outro lugar: casa dos avós, dalgún/nha amigo/a, restaurante, bar...

9. Comes só/a ou acompañado/a? _____

_____ Se comes acompañado/a, con quen o fas? _____

10. Sinala cunha cruz a frecuencia coa que tomas os seguintes alimentos:

	NUNCA	POUCAS VECES	CASE SEMPRE
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Froita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan, cereais, pasta, arroz...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite, queixo, iogur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces, bojería	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuestionario

11. Se che gusta comer “chuches”, cando as tomas?

- ☐ Acotío ☐ A fin de semana

Que tipo de “chuches” comes? Podes marcar máis dun cadro.

- ☐ Bolsas de patacas, gusanitos... ☐ Larpeiradas ☐ Bolería

12. Que sería para ti unha dieta saudable?

13. Coñeces a pirámide nutricional? Poderíasnos dicir para que serve?

Grazas por responderdes as preguntas. Fixéstelo moi ben. Agora podedes aprender e pasalo moi ben a carón nosa. Animádesvos?

Actividades

Coñece a Tix&Loy

1

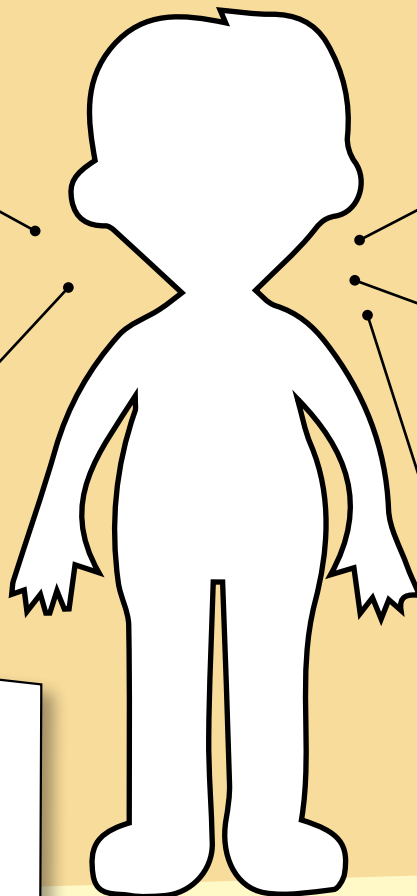
Creemos un amigo para Tix e Loy

Describe como serían os seus hábitos de vida saudables e/ou non saudables

Rutina cotiá.

Actividades no seu tempo de lecer.

Non esquezas repasar e ler de novo a descrición así que a remates para poderes corrixir ou mellorar algún aspecto.



Deporte/s que practica e frecuencia durante a semana.

Cumprimento ou non dunha dieta sa.

O seu estado emocional (Se é feliz, se se sente ben coa súa familia, cos seus amigos, o seu estado de ánimo habitual, etc.)



Actividades

Coñece a Tix&Loy

2

Exposición do teu personaxe



Non esquezas
lembrar e
compartir na casa
todo o que levas
aprendido!

3

Con que personaxe
te sentes máis identificado?

Logo de realizardes esta actividade é moi beneficioso que pensesdes con que personaxe creado vos sentides máis identificados e se credes que podeades mellorar os vosos estilos de vida, hábitos alimentarios, de lecer, etc.
