

SESIÓN 1

Coñece a Tix & Loy

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

1/

Coñece a Tix & Loy



Enerxía para medrar

Enerxía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Introducción “Enerxía para medrar”.
- Presentación de Tix e Loy.
- Cubrir o cuestionario inicial.
- Primeiras conclusións.

CONTIDOS

Diferenciación entre hábitos de vida saudables e NON saudables.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Promover a adquisición de hábitos alimentarios e estilos de vida saudables.
- Facer reflexionar ao alumnado sobre os seus hábitos saudables.

COMPETENCIAS CLAVE

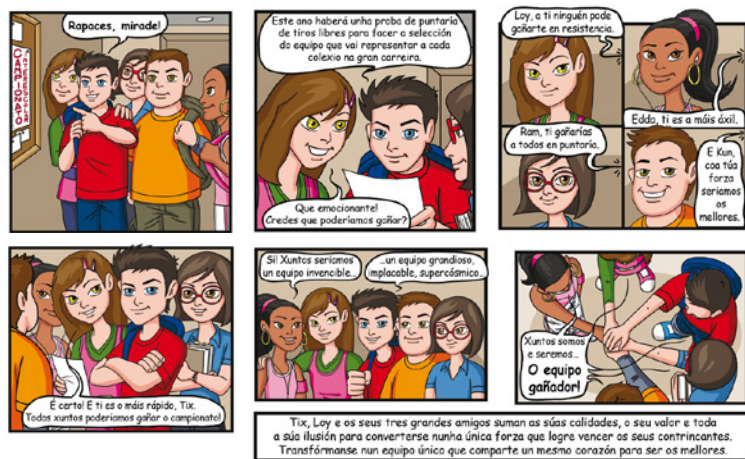
1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociais e cívicas.

Para que o alumnado coñeza mellor os personaxes que o van acompañar ao longo da Unidade Didáctica, creáronse dous cómics coas súas aventuras.

SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

O campionato interescolar



- 3 -

SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

O equipo escolar



- 4 -

Caderno do alumno



Caderno do alumno

Cuestionario

Este cuestionario corresponde á valoración inicial e servirá para identificar o punto de partida do alumnado en temas de nutrición, alimentación equilibrada e hábitos de ocio activo.

É conveniente que o alumnado o cubra na clase de xeito individual.

Ao rematar a enquisa, como docente, podes formular preguntas para xerar unha reflexión conxunta acerca de se eles/as seguen unha alimentación equilibrada, de se practican hábitos de vida saudables, de como poden mellorar estes aspectos, etc.

SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Cuestionario

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

2. Que adóitas facer durante o fin de semana?

3. Fagamos memoria... Que comiches ante?
Precisamos saber o seguinte:
- Almorzo: ☐ Non almorcel. ☐ _____
- Media mañá: ☐ Non tomei nada. ☐ _____
- Xantar: _____
- Merenda: ☐ Non merendel. ☐ _____
- Cea: _____
4. Imaxina que haxas puideses comer a túa comida favorita... Cal sería o teu menú preferido?
- Primeiro prato: _____
- Segundo prato: _____
- Sobremeresa: _____
5. Nomea os teus 5 alimentos favoritos:

6. Nomea 5 alimentos que non che gusta comer: _____
7. Que bebes no xantar e na cea? Polo 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"/>
Lente, queixo, iogur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces, bolería	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 6 -

SESIÓN 1 COÑECE A TIX & LOY

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

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... ☐ Lapeiradas ☐ Bolería
12. Que sería para ti unha dieta saudable?

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

Grazas por responderdes as preguntas. Fixésteo moi ben. Agora podedes aprender e pasalo moi ben a carón noso. Animádevos!

- 7 -

Esta actividade é idónea para a materia de Lingua.

A estas idades os nenos non reflexionan sobre o seu estilo de vida nin se cuestionan cales son os seus hábitos saudables. Con esta actividade preténdese que o alumnado sexa consciente do importante que é ter un estilo de vida saudable e que reflexionen sobre se poden mellorar aspectos da súa vida cotiá ou se poden axudar tamén a outros compañeiros a melloraren o seu estilo de vida.

1. Creamos un amigo para Tix e Loy

O profesorado indicará que os alumnos van realizar a actividade por parellas.

O alumno desenvolverá unha descrición dun personaxe inventado detallando como son os seus hábitos de vida saudables e/o non saudables.

Convén que inclúan información sobre as súas actividades no tempo de lecer, deporte/s que practica durante a semana, con que frecuencia. Se come diferentes alimentos, o cumprimento ou non dunha dieta sa, o seu estado emocional, etc.

Actividades
Coñece a Tix&Loy

1 Creamos 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.

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.)

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

Caderno do alumno

2. Exposición do teu personaxe.

Ao rematar a redacción o alumnado presentaralles os seus novos personaxes aos compañeiros.

3. Con que personaxe te sentes máis identificado?

Antes de rematar a sesión convén que reflexionen individualmente con que personaxe creado se senten máis identificados e por que, que aspectos coidan que poden mellorar do seu estilo de vida, dos seus hábitos alimentarios, do seu lecer, etc.

