

Azúcares y meriendas: elige opciones sanas

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

Este curso, dirigido a estudiantes de 9 a 10 años, tiene como finalidad iniciar a los niños en prácticas simples de nutrición y salud que favorezcan su crecimiento físico, su energía para aprender y su bienestar emocional. A lo largo de las unidades, los alumnos explorarán la relación entre lo que comen, cómo beben agua, cuánto se mueven y cómo descansan, para tomar decisiones más saludables en su vida cotidiana. Se propone un aprendizaje activo, con actividades prácticas, juegos, debates y ejercicios que se adaptan a su ritmo y experiencias diarias. El curso busca desarrollar hábitos que puedan mantener a lo largo de la niñez y sentar bases para una vida saludable. Objetivo general: formar estudiantes capaces de identificar conceptos básicos de nutrición y salud, interpretar señales de su cuerpo, y aplicar hábitos simples y responsables en su alimentación, hidratación, higiene y actividad física. Específicos:

- Reconocer los grupos de alimentos y la importancia de una ingesta equilibrada para el crecimiento y la energía diaria.
- Comprender la relevancia de la hidratación adecuada y evitar la deshidratación.
- Desarrollar hábitos de higiene personal y seguridad alimentaria para reducir riesgos de enfermedades.
- Valorar la relación entre actividad física, sueño y bienestar emocional, y buscar rutinas simples en casa y en la escuela.
- Aprender a leer etiquetas nutricionales de forma básica y a tomar decisiones informadas sobre snacks y comidas.
- Fomentar el pensamiento crítico frente a mensajes de publicidad y redes sociales relacionados con la alimentación.
- Trabajar en equipo para diseñar y presentar proyectos cortos sobre alimentación saludable y hábitos diarios.

Competencias

- Identificar y clasificar alimentos por grupos y porciones adecuadas para su edad.
- Explicar la relación entre nutrición, energía, crecimiento y rendimiento en la escuela.
- Diseñar y proponer snacks saludables para el día a día, considerando seguridad y variabilidad.
- Leer y aplicar ideas básicas de etiquetas nutricionales y de información de productos.
- Practicar hábitos de higiene y seguridad alimentaria en casa y en la escuela.
- Reconocer la importancia de la actividad física, el sueño y la salud emocional para el bienestar general.
- Comer de forma responsable, crítica y respetuosa ante diferentes hábitos y culturas.
- Trabajar en equipo, comunicando ideas con claridad y escuchando a los demás.

Requerimientos

- Cuaderno o cuaderno de notas, lápiz y colores.
- Botella de agua reutilizable para fomentar la hidratación.
- Material didáctico manipulable (tarjetas de alimentos, fichas de grupos alimentarios, carteles).
- Acceso a recursos audiovisuales y a internet para actividades supervisadas.
- Participación activa en actividades prácticas y proyectos cortos.
- Espacio para trabajo en equipo y presentaciones breves.
- Compromiso de seguir normas de higiene y seguridad durante las actividades de clase.

Unidades del Curso

Unidad 1: Azúcares y meriendas: elige opciones sanas Unidad 1: Conociendo los azúcares y su impacto en la salud

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer qué es un azúcar y distinguir entre azúcares naturales y añadidos.
- Explicar, con palabras simples, cómo el azúcar aporta energía y qué efectos puede tener en el cuerpo cuando se consume en exceso.
- Identificar alimentos y bebidas que contienen azúcares para poder tomar decisiones informadas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: ¿Qué es el azúcar?** Descripción corta sobre qué es el azúcar y dónde se encuentra, con ejemplos simples de alimentos comunes.
2. **Tema 2: ¿Qué hace el azúcar en el cuerpo?** Explicación básica de cómo el cuerpo usa la energía y qué sucede si se consume en exceso.
3. **Tema 3: ¿Cuánta azúcar es suficiente para un niño?** Conceptos simples sobre porciones y moderación para la infancia.

Actividades

- **Actividad: Cazadores de azúcares** - Descripción: Los estudiantes buscarán en etiquetas de alimentos ejemplos de azúcares y clasificarán si son naturales o añadidos.
Puntos clave: identificar azúcares en envases, distinguir entre azúcares naturales y añadidos, reflexionar sobre la frecuencia de consumo.
- **Actividad: Verdadero o falso about azúcar** - Descripción: Juego rápido en pareja para decidir si afirmaciones sobre el azúcar son ciertas.
Puntos clave: consolidar conceptos básicos: energía, azúcares añadidos, efectos en la salud.
- **Actividad: Diario de meriendas** - Descripción: Durante dos días, registrar las meriendas y clasificarlas como más saludables o con azúcares añadidos.
Puntos clave: conciencia del propio consumo, inicio de hábitos de registro.
- **Actividad: Debate corto** - Descripción: Discusión guiada sobre por qué a veces se elige postre y cómo equilibrarlo.
Puntos clave: pensamiento crítico, toma de decisiones informadas, respeto por diferentes opiniones.

Evaluación

La evaluación se centra en la comprensión de los conceptos y la capacidad de aplicar lo aprendido:

- Reconocer y distinguir azúcares naturales vs. añadidos en ejemplos simples (objetivo específico 1).
- Explicar de forma sencilla cómo el azúcar aporta energía y sus posibles efectos (objetivo 2).
- Identificar correctamente azúcares en etiquetas o ejemplos y justificar elecciones simples (objetivo 3).

Unidad 2: Unidad 2: Etiquetas y opciones saludables de meriendas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar azúcares añadidos en una etiqueta nutricional.
- Comparar dos opciones de meriendas y justificar una elección más saludable.
- Diseñar al menos 3 meriendas saludables para el recreo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Lectura de etiquetas básicas** Cómo leer tamaño de porción, azúcares totales y azúcares añadidos en envases simples.
2. **Tema 2: Azúcares añadidos** Qué son y ejemplos comunes para reconocer en productos habituales.
3. **Tema 3: Opciones de meriendas saludables** Propuestas simples y prácticas para recreo y snacks escolares.

Actividades

- **Actividad: Detective de etiquetas** - Descripción: Los alumnos analizan tres productos y señalan la cantidad de azúcares añadidos, comparando opciones.
Puntos clave: lectura de etiquetas, interpretación de porciones, criterios para elegir.
- **Actividad: Comparación de meriendas** - Descripción: Se presentan dos opciones de merienda; el alumnado justifica cuál es más saludable y por qué.
Puntos clave: razonamiento crítico, evidencia de etiqueta.
- **Actividad: Menú de recreo** - Descripción: Diseñar al menos 3 meriendas saludables para una semana, usando combinaciones de alimentos de grupo básico.
Puntos clave: balance nutricional, variedad y porciones adecuadas.
- **Actividad: Taller de ideas rápidas** - Descripción: En grupos, crear ideas de meriendas rápidas y fáciles con ingredientes simples.
Puntos clave: trabajo en equipo, creatividad, aplicación de conceptos.

Evaluación

Evaluación centrada en la aplicación de lectura de etiquetas y selección de meriendas:

- Identificación correcta de azúcares añadidos en etiquetas (objetivo 1).
- Justificación razonada de la opción de merienda más saludable basada en la etiqueta y en principios de nutrición (objetivo 2).

- Diseño de al menos 3 meriendas balanceadas y plausibles para recreo (objetivo 3).

Unidad 3: Unidad 3: Planificación de meriendas y hábitos saludables

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un menú de meriendas para una semana, con variedad de grupos alimentarios.
- Explicar la importancia de porciones adecuadas y buenas prácticas de higiene alimentaria.
- Practicar el autocontrol y la reflexión sobre hábitos de consumo de azúcares y meriendas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Planificación semanal de meriendas** Cómo organizar meriendas para cada día y evitar repeticiones de azúcares añadidos.
2. **Tema 2: Preparación y porciones simples** Formas fáciles de preparar meriendas saludables con pocos ingredientes y porciones adecuadas.
3. **Tema 3: Hábitos saludables y reflexión** Cómo crear hábitos sostenibles y evaluar el impacto de las meriendas en energía y bienestar.

Actividades

- **Actividad: Planificador semanal de meriendas** - Descripción: En parejas diseñan un plan de meriendas para 5 días, incorporando variedad y moderación de azúcares.
Puntos clave: planificación, diversidad de nutrientes, control de porciones.
- **Actividad: Preparación rápida en clase** - Descripción: Elaborar una merienda sencilla (p. ej., fruta con yogur, frutos secos) con supervisión y normas de higiene.
Puntos clave: higiene, seguridad alimentaria, ejecución simple.
- **Actividad: Juego de decisiones saludables** - Descripción: Simulación de elecciones de meriendas ante diferentes escenarios (festejos, recreo, cansancio).
Puntos clave: autocontrol, toma de decisiones basada en evidencia.
- **Actividad: Diario de hábitos** - Descripción: Registro semanal de meriendas y reflexiones sobre mejoras para la próxima semana.
Puntos clave: autoevaluación, establecimiento de metas.

Evaluación

Evaluación basada en la capacidad de planificar, justificar y reflexionar sobre hábitos de meriendas:

- Creatividad y adecuación del plan semanal de meriendas (objetivo 1).
- Justificación de porciones y prácticas de higiene en las meriendas y su relación con la salud (objetivo 2).
- Autorreflexión y metas de mejora para hábitos de consumo de azúcares (objetivo 3).

