

# Paquete Educativo



[www.MyFriendBoo.com](http://www.MyFriendBoo.com)

El contenido sobre "Healthy Living" (vida saludable) de mi Amigo Boo está realizado por el proyecto ACTIVE, con la ayuda del Programa HEALTH.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa

explora  
IL MUSEO  
DEI BAMBINI  
DI ROMA

griffilms™



# Índice

<b>Agradecimientos</b>	<b>3</b>
<b>Lección 1 - El desayuno</b> <i>'Worldenball'</i>	<b>4</b>
<b>Lección 2—Moverse</b> <i>"El cumpleaños de Zeno"</i>	<b>20</b>
<b>Lección 3 —Los tentempiés</b> <i>"Un poco de todo"</i>	<b>30</b>

# Agradecimientos

Queremos agradecer a los siguientes museos, escuelas y personas por su colaboración en la elaboración y traducción de este paquete educativo.

- **Explora, el Museo de los niños de Roma—Italia**
- **Technopolis®, El Centro de Ciencias de los Niños, Mechelen - Bélgica**
- **Artland en Sofía - Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Łódź - Polonia**
- **Imaginosity Dublin Children's Museum - Irlanda**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—España**

Agradecemos a los profesores y alumnos de las escuelas participantes la revisión de los capítulos del contenido sobre "Healthy Living", la valoración del paquete educativo, así como sus comentarios a lo largo de este proyecto:

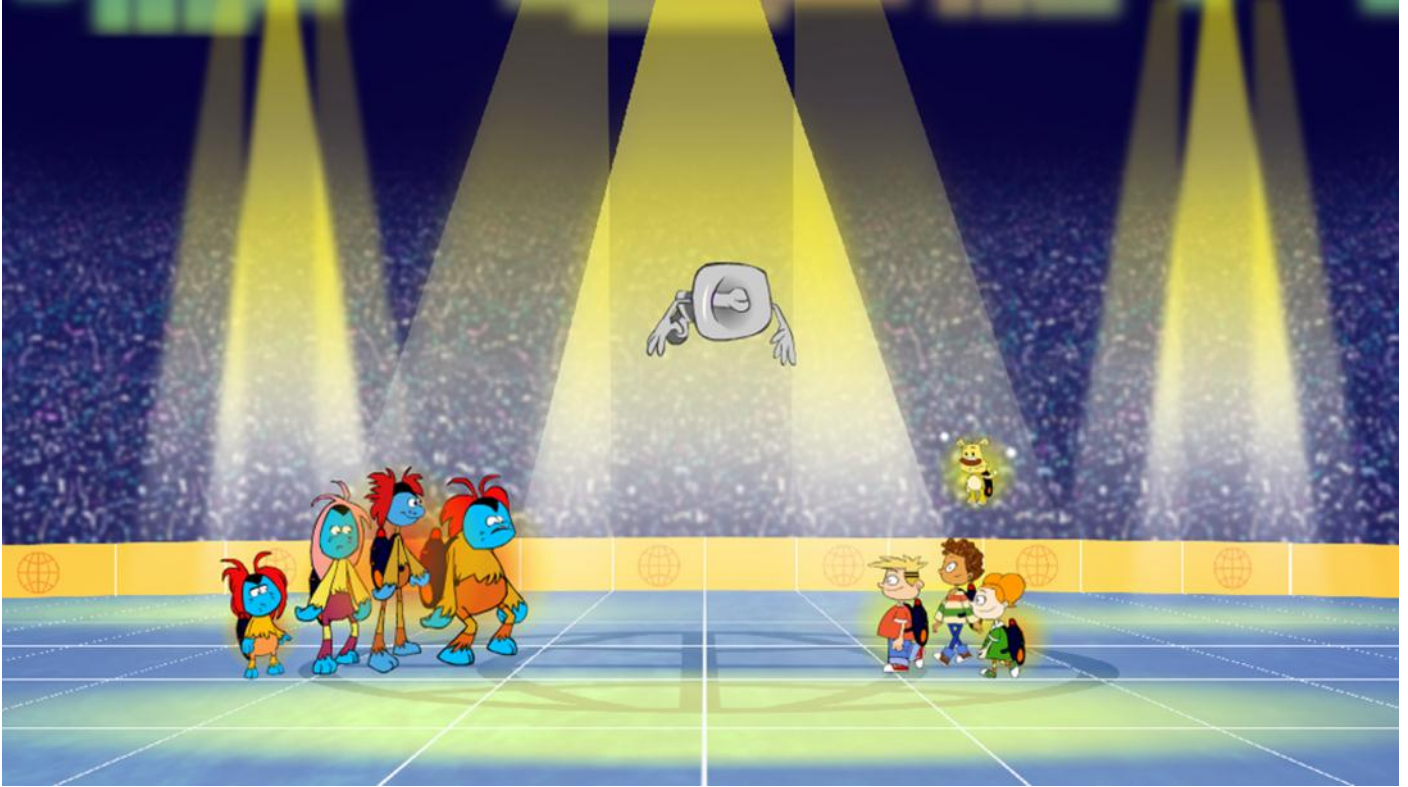
- **Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, Roma - Italia**
- **Sint-Romboutscollege, Mechelen - Bélgica**
- **Queen Of Angels Primary School, Dublín - Irlanda**
- **Primary School number 12, im. Mariana Batki, Łódź - Polonia**  
**Primary School number 173 im. Kosciuszko's , Łódź - Polonia**
- **Primary School 120 'Georgi Stoikov Rakovski' , Sofía - Bulgaria**
- **Escola La Llàntia – Mataró—España**

Agradecemos también a los socios del proyecto ACTIVE y a quienes nos apoyaron aportando ideas.

El Coordinador del proyecto ACTIVE

# Lección 1 - El desayuno

'Worldenball'



# Lección 1 - Desayuno

## 'Worldenball'

*Lea esto antes de empezar la lección para familiarizarse con los temas que serán abordados.*

El desayuno es la comida más importante del día y sin embargo es la que más se saltan las personas. Para aprovechar el desayuno es importante apreciar los sabores y comer juntos sin prisas, dedicándole el tiempo suficiente.

Desayunar de forma regular tiene un **efecto positivo en la función cognitiva de los niños**, especialmente sobre la memoria, el rendimiento académico, el índice de asistencia escolar, las funciones psicosociales y el humor.

Las personas que desayunan suelen tener una **dieta mejor y más equilibrada**, rica en micronutrientes, macronutrientes y fibras, todos muy recomendables para el organismo.

Desayunar de forma regular proporciona la cantidad de **calcio necesario**. El consumo de calcio es fundamental para los niños y los adolescentes, por cuanto la retención de calcio en los huesos es mucho más elevada en esta etapa de la vida. (iiiUn número significativo de niños no alcanzan la cantidad recomendada de consumo de calcio!!).

**Los niños y adolescentes que tienen exceso de peso o sufren de obesidad, suelen saltarse el desayuno** ; este comportamiento también está relacionado con un desorden alimenticio. Los que se saltan el desayuno suelen comer más tentempiés a lo largo del día.

**Estos niños tampoco suelen hacer mucho ejercicio físico**, lo que significa que pueden engordar más fácilmente. Los niños y adolescentes que desayunan suelen tener un cuerpo sano.

**Las costumbres alimenticias de los padres están directamente relacionadas con las costumbres alimenticias de los niños y adolescentes**. Por ejemplo, los padres que desayunan, por lo general cultivan el hábito del desayuno en sus niños.

Para más información sobre este tema: "*Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*" (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60)

Preguntas:

<http://www.animate-eu.com/active/> (sección "eat")

**Un desayuno equilibrado se compone de:**

- 1) Lácteos (como leche, yogur o queso desnatado)
- 2) Cereales, pan o galletas, es decir, una fuente de carbohidratos que proporcionen la energía necesaria
- 3) Frutas (o zumos sin azúcar añadido) que aportan vitaminas, fibras y agua. Se recomienda ingerir al menos cinco frutas o verduras al día.

Visita la página web de la campaña del NHS en el Reino Unido para más información:  
[www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html](http://www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html)



# Introducción

*Empiece la lección preguntando a los alumnos "¿Cuántos habéis desayunado esta mañana?" De esa manera obtendrá un porcentaje de respuestas positivas y negativas. Hable del tipo de desayuno que han comido los alumnos: "¿Qué tomaste en el desayuno?" Anote las respuestas en la pizarra, señalando con una cruz cuántas veces han comido un tipo de alimento. Es importante anotar las respuestas sin dar su opinión sobre lo que han comido los alumnos, es importante estimular la participación de los niños.*

## Ver la animación

Vea la animación con la clase. Si no es posible, distribuya las hojas de trabajo 1 & 2 (disponible al final de esta lección). Las hojas de trabajo esbozan la historia del capítulo y proveen imágenes y fotografías del capítulo. Así los alumnos podrán leer las historias por su cuenta o seguir la historia contada por el profesor.

## Actividad 1 – Ideas: el desayuno

*Objetivo: Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia del desayuno.*

Después de ver el dibujo animado o leer la historia, el profesor puede escuchar los comentarios de los alumnos. A continuación algunas preguntas para alentar la discusión:

- ¿A ti te gusta desayunar igual que Ben, Lucy y Jaq?
- ¿A qué personaje te pareces más a la hora de desayunar?
- ¿Qué desayunas?
- ¿Dónde desayunas? (en casa, en el autobús que te lleva a la escuela, en un restaurante...)
- ¿Con quién desayunas?
- ¿Hablas con tu familia durante el desayuno?
- ¿Desayunas delante de la televisión?
- ¿A ti te gusta desayunar o estás demasiado dormido para aprovechar el desayuno?

Es importante que todos los alumnos participen, incluso aquellos que no desayunan. A éstos últimos se les puede preguntar por qué no desayunan (¿a lo mejor es porque su desayuno no está rico, o porque no tienen tiempo o apetito, o porque no tienen compañía a la hora de desayunar?).

También puede preguntar a los niños si toman un desayuno distinto los fines de semana (igualmente lo hacen cuando sus padres tienen más tiempo!).

Finalmente, pregúnteles: "¿Qué le sucede a Lucy cuando no desayuna? ¿Sabéis porqué?"

## Actividad 2 – Dibujo: ¿Por qué tenemos que desayunar?

*Objetivo: fomentar el desayuno en niños que no desayunan.*

**Material: Hoja de trabajo 3, material de dibujo**

Enseñe la hoja de trabajo 3 a los alumnos y colóquela en la pared.

Pregúnteles "Cuándo no desayunáis, ¿a qué imagen os parecéis más? Dibujad la imagen en vuestro cuaderno".

A los más jóvenes (5 ó 6 años) sólo puede pedirles que se dibujen cuando desayunan. A los otros puede pedirles que encuentren unos adjetivos relacionados con la imagen o que escriban notas al pie.

## Actividad 3 – Los tipos de desayuno

*Objetivo: demostrar que durante el desayuno se puede comer de todo (con moderación), y que siempre se puede encontrar algo rico para acompañar esta comida. Puede ser divertido variar la selección de alimentos y descubrir nuevos sabores.*

**Material: dibujos y posters**

Forme cuatro grupos de alumnos. Se recomienda que en cada grupo haya niños de los que declaran no desayunar por las mañanas.

Cada grupo debe realizar un póster (dibujar, recortar fotos en un periódico...) que ilustre el tipo de desayuno que comen todas las mañanas

Por ejemplo:

- Desayuno dulce realista (lo que los alumnos comen: galletas, bizcochos, cereales dulces...
- Desayuno dulce ideal (lo que a los alumnos les gustaría comer)
- Desayuno salado realista (lo que los alumnos comen: pan, tostadas, jamón, queso...)
- Desayuno salado ideal (lo que a los alumnos les gustaría comer)

**Sugerencias:** Podría organizar el "Día del desayuno" con la clase. Los alumnos pueden traer los alimentos que dibujaron en su póster para compartirlos con sus amigos. ¡También los padres pueden participar al desayuno!

## Actividad 4 (*actividad hecha en casa*)– Recetas para el desayuno

*Objetivo: Concienciar a los padres o tutores sobre la importancia del desayuno*

### **Material: Hoja de trabajo 4**

Lea la hoja de trabajo 4 con la clase y distribuya una copia a todos los alumnos para que la lleven a casa.

La hoja de trabajo propone unas sugerencias de recetas para el desayuno que los niños pueden hacer en casa con sus padres durante el fin de semana.

Como alternativa, los profesores pueden coger una receta suya u otra propuesta por los alumnos o sus padres para hacer un "Libro de recetas para el desayuno".

## Actividad 5 – El desayuno en la Historia

*Objetivo: Concienciar a los padres o tutores sobre la importancia del desayuno*

Todos los niños pueden preguntar a sus padres, a los miembros de su familia o a sus tutores lo que desayunaban de pequeños y presentar las respuestas a la clase. De esa manera, la clase verá los cambios de costumbres y hábitos alimenticios a lo largo del tiempo. Tal vez puedan hacer estas recetas en casa con sus familiares.

Otro día, los padres o tutores pueden (sólo una vez) dejar el niño elegir lo que quiere desayunar con su familia.

Puede pedir a los alumnos que dibujen o escriban un breve informe sobre estas dos actividades para después discutirlos en clase.

## Actividad 6 – Transmitir el mensaje

### **Material: Hoja de trabajo 5**

Imprima la hoja de trabajo 5 y distribúyala entre los padres.



# Hoja de trabajo 1

## Introducción a la serie

Ben, su hermana pequeña Lucy y su mejor amiga Jaq, encuentran un muñeco de peluche viejo y desaliñado mientras juegan en el desván de la casa.



De repente ocurre algo mágico y poco común: el perrito de peluche cobra vida y comienza a hablar, al tiempo que un carrusel mágico da vueltas sin parar.



El perro de peluche se llama Boo. Le cuenta a los niños que, en adelante, vivirán mágicas aventuras y conocerán otros mundos y personajes que les enseñarán a cuidar el medio ambiente, ahorrar energía y a vivir de una manera sana.

### Biografía de los personajes



**BEN** tiene ocho años, es muy activo, gran deportista y le encanta el monopatín. Es muy hábil y atento y es el líder del grupo. Siempre une a la gente para hacer las cosas en equipo y quiere que la gente piense que es un "tío guay". A veces siente vergüenza de su hermana Lucy.

**JAQ** es la mejor amiga de Ben y también tiene ocho años. Tiene un corazón grande y es muy inteligente. Le gusta escuchar música, montar en bicicleta y le encanta comer.



**LUCY** es la hermana pequeña de Ben, tiene cinco años y es muy inteligente. Le gusta pasar tiempo con su hermano mayor y sus amigos, piensa que es mayor y no le gusta que la gente le diga lo que tiene que hacer. Se entusiasma con casi todo y es muy curiosa, no tiene miedo a nada y no sabe cuándo tiene que callarse. Tiene la habilidad de provocar o causar problemas, lo que avergüenza a su hermano mayor.

**BOO** es un perro de peluche. Está un poco estropeado y desgastado. Boo habla rápido pero es muy divertido. Tiene algo de jefe de pista de un circo o de actor de vodevil.



# Hoja de trabajo 2

## 'Worldenball' – Historia e imágenes

Jaq y Ben están desayunando. Lucy se une a ellos y está muy entusiasmada - es el fin de semana, hace sol y quiere ir fuera a jugar. Ben y Jaq también quieren salir a jugar, pero primero quieren que Lucy se tome el desayuno porque piensan que lo necesita. Pero Lucy no quiere porque está impaciente: lo único que quiere es salir a jugar. ¡Tendrán que hablar con Boo sobre esto!



Se van al desván a ver a Boo. Lucy hace girar la llave mágica y Boo cobra vida. Ben le dice a Boo que Lucy quiere salir a jugar sin haber desayunado. Boo les dice que conoce justo el lugar donde tienen que ir... Suben a bordo del carrusel y se marchan.

El carrusel les lleva a una especie de campo de baloncesto. Boo les dice que están en el planeta Zoraffina y que las criaturas que viven allí se llaman Zoreffatrons. Son grandes monstruos y aunque a veces están de mal humor, son inofensivos y hablan un idioma que suena como

"belaboolahbulahbulah." Los Zoreffatrons han inventado algunos de los mejores juegos del mundo pero no saben jugarlos muy bien... Boo les da una mochila bastante extraña a los niños, que en realidad es una mochila de energía (indica el nivel de energía que cada uno tiene) y explica que van a jugar el próximo torneo de Worldenball. ¡Los niños están muy entusiasmados! Lucy mira arriba, señala y pregunta como podrán colocar la pelota en esas redes porque están muy altas. Boo explica que el suelo rebota y permite saltar más alto. Hacen una prueba - ¡guau, esto es como una cama elástica!



El partido va a empezar. Todos los Zoreffatrons parecen feroces y los niños les miran mientras ellos toman refrescos y patatas fritas - ¡su nivel de energía aumenta! El partido empieza y los Zoreffatrons

van ganando. Ben juega estupendamente bien y pasa la pelota a Jaq, que marca un punto. Están empatados y Lucy tiene la pelota. Puede marcar fácilmente y está segura de sí misma, pero de repente, su nivel de energía disminuye. No consigue saltar muy alto y no acierta en la red, cuando se acaba la primera parte del partido. Está muy decepcionada y se queja de que está cansada pero los demás se muestran comprensivos - ¡es porque no desayunó! No tienen idea de cómo van a ganar a los Zoreffatrons. Boo les dice que no hay por qué preocuparse ya que tiene un arma secreta. Como por arte de magia, aparece una gran caja llena de frutas,

bocadillos y agua. Lucy piensa que deberían tomarse una bebida gaseosa y una chocolatina para jugar tan bien como los Zoreffatrons. Jaq le dice que las bebidas gaseosas y los dulces sólo dan energía para un rato y que la energía que te dan las frutas y los bocadillos dura más tiempo. Lucy come unas frutas y bebe agua - ¡ahora se siente mucho mejor! La segunda parte del partido empieza y los Zoreffatrons están ganando nuevamente pero, de repente, el nivel de energía de todos ellos disminuye. Al final del partido ya no tienen energía. Es el último tiro del partido y Lucy tiene la pelota - después de haberse tomado las frutas y un pequeño bocadillo, tiene mucha energía - ¡tira la pelota y ganan el partido!

Con la copa en las manos, se marchan hasta el carrusel. Boo explica a los niños que los Zoreffatrons no aprenden, inventan los mejores juegos del mundo, pero no ganan porque su alimentación es terrible.

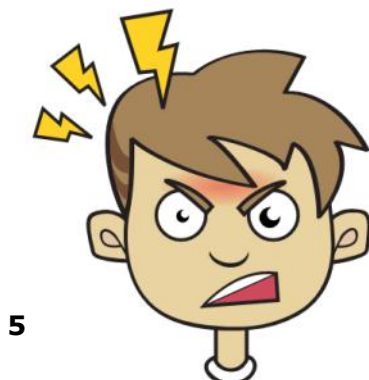
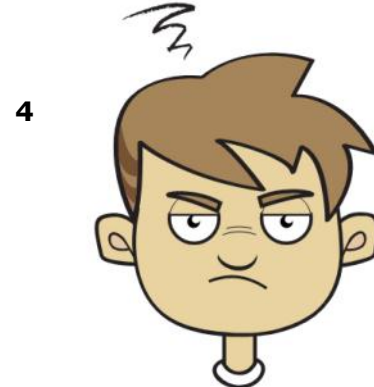
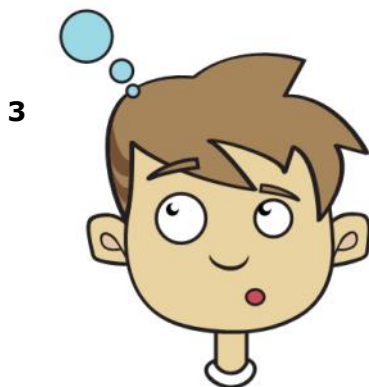
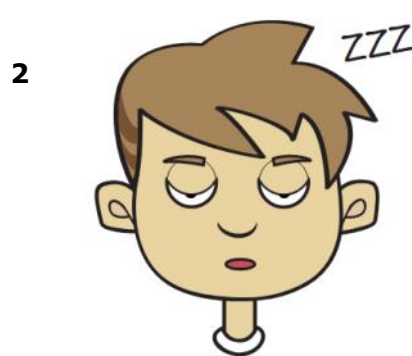
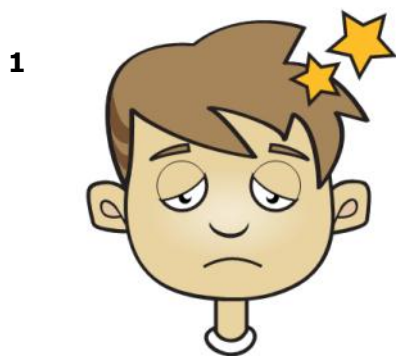


# Hoja de trabajo 3

## Lección 1—Actividad 2

### Lo que te pasa cuando no has desayunado

1. ¿Parece que tu cabeza va a explotar?
2. ¿Sientes que los ojos te pesan?
3. ¿Tienes problemas de concentración?
4. ¿Estás de mal humor?
5. ¿Discutes mucho con tus amigos?
6. ¿Te encuentras mal?



Lo que te pasa cuando no has desayunado

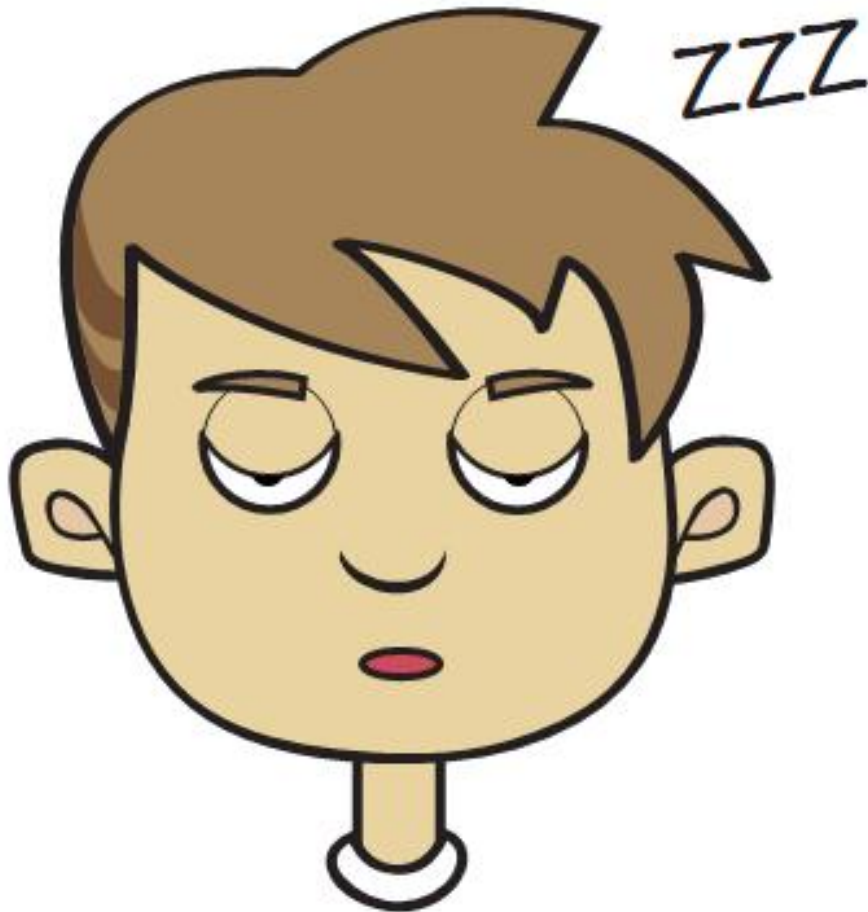
Cara 1





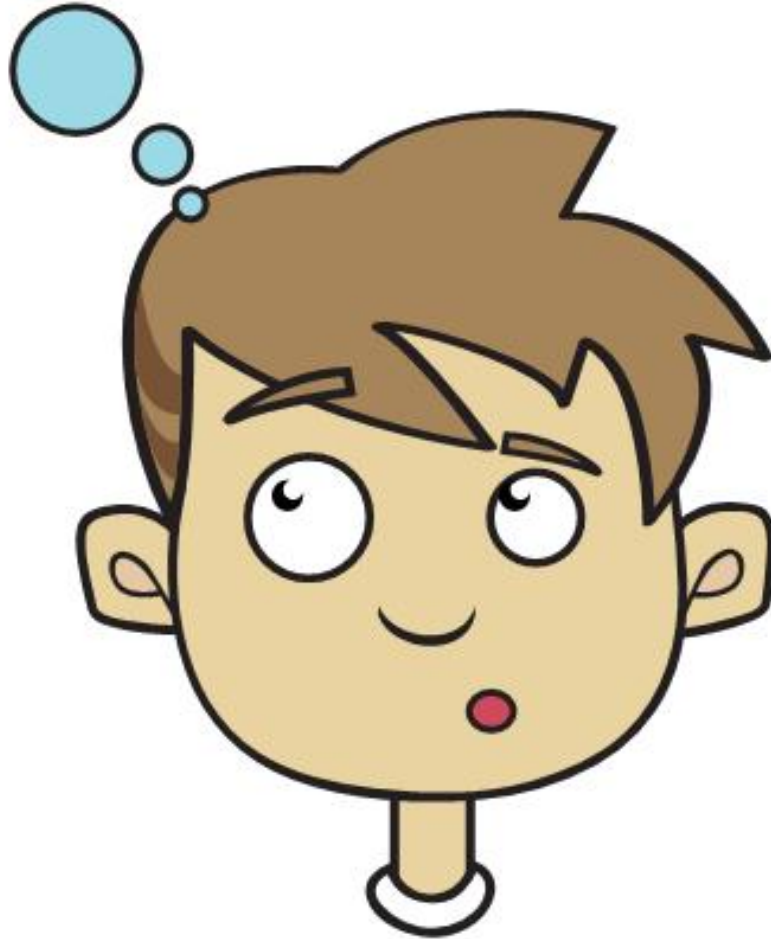
Lo que te pasa cuando no has desayunado

Cara 2



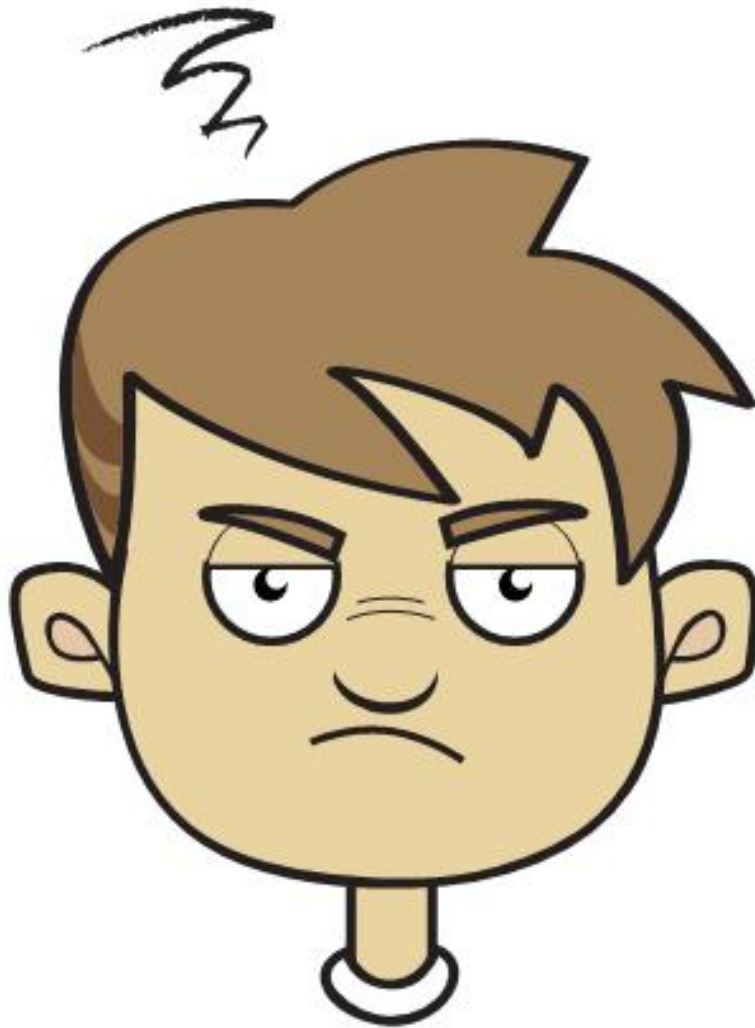
**Lo que te pasa cuando no has desayunado**

**Cara 3**



**Lo que te pasa cuando no has desayunado**

**Cara 4**





Lo que te pasa cuando no has desayunado

Cara 5



**Lo que te pasa cuando no has desayunado**

**Cara 6**



# Hoja de trabajo 4

## Lección 1—Actividad 4

### iiiRecetas para un desayuno rico, especial y rápido!!!

A LA PARISIENSE: una crep con mermelada, azúcar o trozos de fruta, con yogur y un zumo de naranja

JAMÓN... MI PASIÓN: una rebanada de pan tostado con queso desnatado y una loncha de jamón, con un vaso de leche desnatada o un zumo fresco

iiiA ZAMBULLIRSE!!! : huevos revueltos con una rebanada de pan tostado con un zumo de fruta o naranja

INO TENGO TIEMPO..!: cereales con un vaso de leche o de zumo

YOGUR DE FRESA CRUJIENTE: 1 yogur desnatado de vainilla ; 1/2 copa fresas ; 1/4 copa de cereales. Pon todos los ingredientes en un bol y sirve inmediatamente.

MELOCOTÓN CON ALMENDRAS Y CEREALES CON VAINILLA: 1 copa de cereales con fibras; 1/2 copa de leche de vainilla (o de leche sola si no tienes vainilla) ; 1/4 copa de melocotones frescos o congelados; 1 cuchara sopera de almendras. Pon los cereales en un bol. Añade la leche de vainilla; Esparce los melocotones y las almendras por encima. ¡Qué aproveche!

BATIDO DE PLÁTANO-ARÁNDANO: 1/2 copa de helado de arándanos ; 1/2 plátano pelado y cortado en trozos ; 1/2 vaso de zumo de naranja (recién exprimida). Pon los ingredientes en la batidora y bátelos hasta que se convierta en un zumo. Viértelo en un vaso. ¡Qué aproveche!



# Hoja de trabajo 5

## Lección 1—Actividad 6

### Transmitir el mensaje



Escoja un día de fin de semana para preparar a sus hijos un divertido y apetitoso desayuno. Intente cocinar y preparar los alimentos en familia, organice un “mini buffet” de manera que todos puedan encontrar en la mesa algo que les guste.

Por la mañana: apague la televisión e invite a toda la familia a sentarse a la mesa.

A veces, es mejor levantarse un poco más temprano para evitar la prisa y el estrés, eso ayuda a abrir el apetito (incluso el de los más perezosos). Para que sea más cómodo, usted puede preparar el desayuno la noche anterior y así ganar tiempo por la mañana, y/o puede preparar la mesa para el desayuno.



Es sencillo hacer del desayuno una costumbre diaria para usted y su familia.



Recuerde que los niños suelen desayunar si ven a sus padres hacerlo (los padres son el mejor modelo para los niños). ¡Así que tome un bol de cereales y un vaso de zumo!

# Lección 2 - Moverse

“El cumple de Zeno”



# Lección 2 - Los movimientos

## “El cumple de Zeno”

Lea esta sección antes de empezar la lección para familiarizarse con los temas de la misma.

Nuestro cuerpo necesita un **equilibrio** :

La energía que proviene de los alimentos nos permite vivir y realizar las actividades diarias. Cuanto más activos somos, más energía necesitamos.

Si comemos mucho sin hacer ejercicio, el exceso de alimentos se convierte en grasa. Por ello es muy importante llevar una **vida sana y activa**.

¿Cuánto tiempo de ejercicio tenemos que llevar a cabo para quemar lo que hemos comido?

Alimento	Cantidad (g)	Energía (Kcal)	Sentado (min)	Andando (4 km/h-min)	Bicicleta (22km/h-min)	Planchando (min)
2-4 galletas	20	83	75	28	7	21
Jamón	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
Helado	150	330	300	110	30	85

*Nota: El profesor debe transmitir el mensaje correcto a los niños: no tenéis que hacer ejercicio para quemar las calorías sino **porque es divertido!***

Las actividades que se hacen en los gimnasios o centros deportivos no son suficientes para enseñar a los niños la importancia de la actividad física. Tienen que utilizar las escaleras, caminar para llegar a la escuela (y a otros lugares), hacer actividades que les gustan en el patio de recreo (jugar al fútbol, bailar, correr, etc.) Estas actividades no cuestan nada y son muy importantes para tener una vida activa. Además, no existe un “deporte ideal” para los niños: ¡Lo importante es crecer sano y no ser perezoso!

En una encuesta que realizamos para determinar el comportamiento de los niños nos dimos cuenta de que a muchos les encanta jugar fuera, si bien hay algunos a los que no les gustan las actividades al aire libre. A este último grupo dedicamos este dibujo animado.

El 72% de los niños que rellenaron el cuestionario de la encuesta ve dibujos animados con amigos. Estas cifras son positivas porque es una actividad social, pero también son negativas porque, durante ese tiempo, no hacen ninguna actividad “física”.

La lección 2 “Moverse” debe hacerse con amigos para demostrar lo divertidas y sencillas que pueden ser las actividades físicas al aire libre.

### **iInténtalo!**

Aquí tienes una forma de saber si estás haciendo los ejercicios correctamente. Si puedes hablar mientras haces los ejercicios, significa que tu ritmo es correcto. Si jadeas al hablar, reduce un poco el ritmo. Y si puedes cantar, significa que no lo haces demasiado bien, así que ¡muévete!

# Introducción

*Empiece la lección preguntando a los niños cuántos de ellos hacen "deporte". Con esta pregunta obtendrá un porcentaje de respuestas positivas y negativas.*

*Después, pregúnteles lo que significa para ellos "hacer una actividad física" y anote las respuestas en la pizarra señalando con una cruz cuántas veces realizan los alumnos una actividad física. Es importante anotar las respuestas sin dar su opinión sobre lo que hacen los alumnos, es importante estimular la participación de los niños.*

## Ver la animación

Vea la animación con la clase o si no es posible, distribuya las hojas de trabajo 1 & 6 (disponible al final de esta lección). Las hojas de trabajo esbozan la historia del capítulo y muestran dibujos y fotografías del mismo. De esta manera, los alumnos podrán leer las historias por su cuenta o seguir la historia contada por el profesor.

## Actividad 1 – Ideas: Movimiento

*Objetivo: Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia del ejercicio físico*

Después de ver el dibujo animado o leer la historia, el profesor puede escuchar los comentarios de los alumnos. Aquí tiene unas preguntas para alentar la discusión:

- ¿Qué piensan Jaq y Lucy del hecho de "moverse" al principio del dibujo animado? ¿Piensas lo mismo?
- ¿A qué personaje te pareces más a la hora de "moverte"?
- ¿Cuántas maneras de hacer ejercicio han encontrado Lucy, Jaq y Ben? ¿Cuántas maneras puedes encontrar tú?
- ¿Después de haber jugado en casa (jugar a un videojuego o ver la televisión, por ejemplo) estás más cansado que si hubieras jugado en el patio durante el recreo?
- ¿Cómo te sientes en esos momentos? ¿Aburrido o contento?

## Actividad 2 – ¡Moverse es divertido!

*Objetivo: animar a los que no se mueven a hacer ejercicio.*

**Material: Hoja de trabajo 7**

El profesor enseña la "Pirámide de movimientos" en blanco, en la que los niños dibujan las actividades que hacen durante el día o las que les gustaría hacer. Las secciones se dividen así: "Hacer mucho" abajo, "Hacer más" en el medio y "Hacer menos" arriba.

Ejemplos para el profesor:

- Hacer mucho: utilizar las escaleras, andar, ir en bicicleta, jugar en el patio a la hora del recreo. Actividades de todos los días.
- Hacer más: nadar, patinar, jugar a voleibol, al tenis. Actividades intensas durante el tiempo libre 3 ó 5 veces por semana.
- Hacer menos: ver la televisión, jugar a videojuegos.



## Actividad 3 – Dibujo: ¿Cómo ser activo?

*Objetivo: Demostrar a los niños lo fácil que es ser activo.*

**Material: Hoja de trabajo 8 y 10, material de dibujo**

Después de leer la hoja de trabajo 8, el profesor puede pedir a los niños que elaboren un cuaderno de "cosas para hacer" con dibujos, o que hagan un póster todos juntos. Como deberes, los niños deben realizar por lo menos una de las actividades a lo largo de la semana, sobre todo las que nunca han hecho, para después contar a la clase qué sintieron al hacerlas. Los niños que más actividades realicen ganarán el "Diploma de Actividad" - vea la hoja de trabajo 10

## Actividad 4 (actividad hecha en casa) – ¿Haces suficiente actividad física? ¿Y tu familia?

*Objetivo: Concienciar a los padres o tutores sobre la importancia de hacer ejercicio*

**Material: Hoja de trabajo 9, hoja de trabajo 10**

Distribuya la tabla de la hoja de trabajo 9 a los niños y sus familiares y pídale que lo rellenen en casa. El objetivo de esta actividad es saber si se "mueven" por lo menos 30 minutos al día. En la escuela, los niños pueden hacer una clasificación de los ejercicios hechos (pueden llegar a ser "Campeones" y ganar el "Diploma de Actividad") - vea la hoja de trabajo 10

## Actividad 5 – El ejercicio en la historia

*Objetivo: Concienciar a los padres o tutores sobre la importancia de hacer ejercicio*

Cada uno de los niños puede preguntar a sus padres, a los miembros de su familia o a sus tutores qué deporte practicaban de pequeños y presentar las respuestas a la clase. De esa manera, la clase verá los cambios de costumbres a lo largo del tiempo. Tal vez puedan realizar estas actividades en casa con sus familiares.

Puede pedir a los alumnos que dibujen o escriban un informe sobre estas dos actividades.

## Actividad 6 – Transmitir el mensaje

**Material: Hoja de trabajo 11**

Imprima la hoja de trabajo 11 y distribúyala a los padres—o discuta del contenido en una reunión con los padres.

# Hoja de trabajo 6

## “El cumple de Zeno”– Historia e imágenes

Jaq y Lucy están viendo la televisión. Llega Ben y les pregunta si les gustaría salir a jugar a la pelota con él porque hace sol. Pero no están interesadas porque solo quieren ver la televisión. No les gusta hacer ejercicio porque es aburrido. Ben les pregunta entonces si quieren ir con él a charlar con Boo. ¡Por lo menos esta idea les hizo levantarse del sofá con entusiasmo!

Cuando despiertan a Boo, él se alegra porque se le iba a hacer tarde. Ben intenta hacerle una pregunta (sobre el ejercicio) antes de irse, pero Boo no le da la oportunidad. Está inquieto, “Venga, que llegamos con retraso y tenemos que irnos...” Boo dice que Ben puede preguntarle lo que quiera en el camino. Suben al carrusel y se marchan.

Llegan a una nube. Están en Magikos, un lugar mágico donde todo puede ocurrir. Boo les explica que uno de sus amigos, Zeno, organiza su fiesta de cumpleaños y que todos están invitados. Lucy y Jaq saltan sobre una gran nube maravillosa. Es elástica y confortable y saltan una y otra vez mientras se ríen.



Ben coge un gran trozo de nube, lo moldea en forma de pelota y se lo lanza a Lucy. ¡Y juegan a una pelea de pelotas encima de las nubes! Boo hace un aro de nube y todos lanzan las pelotas de nube dentro del aro.

Boo mira la hora y les dice que más vale que paren de jugar porque tienen que irse. De repente, un enorme tobogán aparece para llevarles de vuelta a la tierra. A Lucy le encantan los toboganes y éste es el más grande que nunca ha visto.



Se desliza gritando “yujuu” y llega a una playa estupenda. Los demás llegan rápidamente tras ella. Todos llegan a un lugar donde el agua del mar es transparente, las rocas, las piedras y las plantas son de colores muy especiales y un poco más lejos, encima de un peñasco, está la casa de Zeno. Su aspecto es extravagante, con piedras preciosas incrustadas en las torrecillas que brillan y centellean al sol.

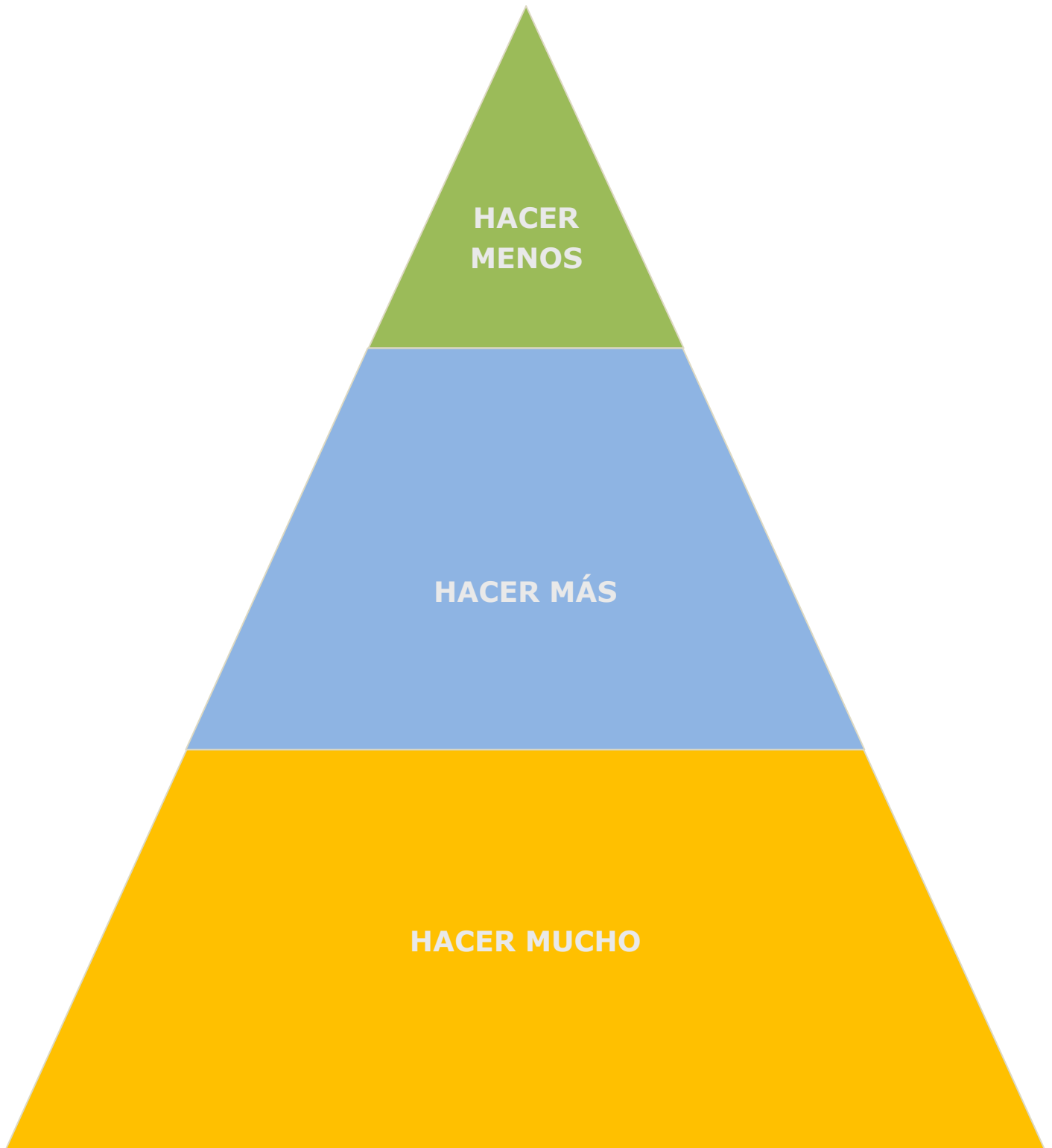
Cuando llegan al fondo de la roca ven que el ascensor no funciona. Todos tienen que subir por las escaleras. ¡No hay por qué preocuparse, si esto es mucho más divertido! ¡Zeno les va a llevar arriba! Va delante de Lucy y los demás siguen detrás. Llegan arriba jadeando un poco, pero llenos de júbilo. ¡Piensan que subir por las escaleras es mucho más divertido que coger el ascensor! Todos desean un feliz cumpleaños a Zeno y Boo le da un regalo; Zeno les invita a comer pasteles de arco iris. ¡Es su especialidad!



El carrusel, Boo y los niños vuelven al desván. ¡Todos lo han pasado muy bien! Boo le pregunta a Ben cuál era la pregunta que quería hacerle antes. Ben le explica que quería salir a hacer algo de ejercicio, pero que las chicas no quisieron porque les parece aburrido. Lucy dice “¡exactamente! Los ejercicios son mucho más aburridos que el día que pasamos”. Boo se ríe y le dice que no han parado de hacer ejercicios desde que salieron de casa. Bailar, saltar sobre la nube, jugar al fútbol, al hula hoop, andar, correr, recoger cosas en la playa, todo esto es ejercicio, incluso subir por las escaleras. Los ejercicios no son necesariamente aburridos, sólo tenéis que moveros y hacer lo que os gusta.

# Hoja de trabajo 7

## Lección 2—Actividad 2



# Hoja de trabajo 8

## Lección 2—Actividad 3

### 10 consejos para moverse

#### 1) Ponte en pie

Pon un pie delante del otro y anda. Gracias a tus pies, puedes vivir muchas aventuras y ver el mundo fuera de la televisión.

#### 2) Patinar

Prueba a ponerte unos patines en línea, pero primero ponte el casco y protégete de cualquier caída. Puedes aprender algo nuevo al aire libre.

#### 3) Paso a paso

No optes por lo más fácil cogiendo el ascensor. Utiliza las escaleras y de esa manera tu cuerpo realizará los movimientos que necesita.



#### 4) Pasear al perro

Que sea tu perro o el del vecino, no importa. Dar un paseo con un perro es divertido y es una buena actividad para estar activo.

#### 5) Que no pare la música

Busca tu canción favorita y baila, baila, baila.



#### 6) Dos ruedas son mejor que cuatro

Si llevas casco y respetas el código de circulación, ir en bicicleta es una manera de divertirse al aire libre y tener un cuerpo sano al mismo tiempo.

#### 7) Actividades útiles

Arreglar el jardín, cortar el césped o lavar el coche son actividades que te permiten moverte. ¡Quizás ganes un poco de dinero!



#### 8) Ayudar a la canguro

Los más pequeños se mueven rápido y cuidarlos puede ser un verdadero desafío.

#### 9) Nadar, nadar y nadar

Además de ser muy divertido, nadar es una excelente actividad para mantenerse en forma.



#### 10) Coge una pelota y juega con ella, dale patadas, chuta con tu amigos y familiares

La mayoría de los juegos de pelota requiere un nivel de actividad alto. Todo el mundo puede encontrar un juego de pelota (tenis, baloncesto, fútbol, balonmano) que le guste. ¡No necesitas ser un gran deportista, solo tienes que divertirte!

# Hoja de trabajo 9

## Lección 2—Actividad 4

### ¿Haces suficiente actividad física? ¿Y tu familia?

TÚ:

DÍAS DE LA SEMANA	ACTIVIDAD FÍSICA	¿CUÁNTO TIEMPO?	¿FUE DIVERTIDO?
LUNES			😊 😐 😞
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Uno de tu padres/tutores:

DÍAS DE LA SEMANA	ACTIVIDAD FÍSICA	¿CUANTO TIEMPO?	¿FUE DIVERTIDO?
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

**Las reglas importantes:**

- Tienes que hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada al día
- Tienes que hacer por lo menos 15 minutos de actividad más intensa tres veces a la semana

# Hoja de trabajo 10

Lección 2—Actividad 3 y 4

## MI AMIGO BOO DIPLOMA DE ACTIVIDAD



CONGRATULATIONS!

This is to certify that

.....

has learned important lessons about keeping active and fit and will continue to partake in regular activities that strengthen our bodies and minds.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_





# Hoja de trabajo 11

## Lección 2—Actividad 5

### TRANSMITIR EL MENSAJE



Los niños admiran a sus padres y aprenden de ellos.

Muchos niños, al igual que los adultos, tienen un modo de vida sedentario y no se mueven mucho.

Los niños aprenden de sus padres, ¡así que los padres tienen que dar buen ejemplo!!

#### Actividades especiales para padres activos:



¡No sea como Homer Simpson! Salga con su hijo/a (por lo menos durante los fines de semana): pueden ir juntos en bicicleta o llevarle al Museo de Ciencias Naturales...). Una cosa más: aunque su hijo/a no sea un/a campeón/a, intente involucrarlo/a en algún deporte.

Desde luego puede realizar actividades físicas con él/ella o enseñarle a cocinar una tarta sana y apetitosa o a bailar o lo que sea... Todo lo que le mantenga alejado de la televisión es bueno.

Aunque sea un poco complicado (al principio), dé buen ejemplo a sus hijos y enséñeles lo bueno que es andar: usar las escaleras, andar a la escuela, a las tiendas. Cuando coja el coche, apárquelo un poco más lejos del lugar a donde tiene que ir.

Andar tiene que ser una costumbre diaria.



También cuando está lloviendo se pueden hacer cosas divertidas (como saltar en los charcos!). Es sencillo hacer de un día aburrido un día divertido con tu familia.

Recuerde que los niños suelen tener el mismo modo de vida que sus padres (los padres son el mejor modelo para los niños). ¡Así que, vamos (andando) y cómprese unas nuevas zapatillas de deporte!



# Lección 3 - Los tentempiés

“Un poco de todo”



# Lección 3 - Los tentempiés

## “Un poco de todo”

*Lea esto antes de empezar la lección para familiarizarse con los temas de la misma.*

- Una alimentación equilibrada se compone de **cinco comidas al día**: desayuno, dos tentempiés (almuerzo y merienda), comida y cena.
- Comer un **tentempié es una costumbre sana**: no te lo saltes. Sin embargo, comer a todas horas tampoco está bien.
- Un tentempié es como una mini-comida y debe aportar entre un 5 y 7% de la energía diaria (entre unas 120 y 150 Kcal, dependiendo de la actividad física cotidiana). Recuerda que tienes que elegir **el tentempié en función del hambre que tienes** y no de cómo te sientas, sobre todo cuando estés aburrido o enfadado.
- El tentempié sirve para “recargar” baterías. No es necesario sentirte “lleno”, ni por el contrario privarte de comer hasta la próxima comida. Deja pasar **un par de horas entre el tentempié y la comida**.
- **Varía los tentempiés** tanto como puedas: trozos de frutas, batido de frutas, yogur, tentempié dulce o salado o galletas... A veces también zanahorias o tomates cherry. Recuerda que las patatas no son verduras, así que si comes patatas fritas ¡¡no es una porción de verdura!!
- No olvides que los tentempiés empaquetados llevan **indicaciones nutritivas**. Por ejemplo, los tentempiés empaquetados dulces pueden contener entre 120 y 200 calorías. Lee estas indicaciones para saber qué vas a comer.
- **Saborea el tentempié**. No comas mientras estás estudiando o delante de la televisión o del ordenador.
- **Sé activo**: anda, corre, utiliza las escaleras en lugar del ascensor, juega al aire libre, para mantenerte en forma.
- **Lo importante es variar**: comer lo mismo todos los días no es sano y puede ser hasta aburrido.

Si tienes preguntas visita la página web: <http://www.animate-eu.com/active/> (sección “eat”)

# Introducción

*Empiece la lección preguntando a los niños cuántos de ellos comen uno o varios tentempiés al día. Con esta pregunta obtendrá un porcentaje de respuestas positivas y negativas. Hable de los tipos de tentempiés que los niños comen: "Si comiste ayer un tentempié, ¿qué fue lo que comiste? Anote las respuestas en la pizarra señalando con una cruz cuántas veces los alumnos han comido uno u otro tentempié. Es importante anotar las respuestas sin dar su opinión sobre lo que comen los alumnos, es importante estimular la participación de los niños.*

## Ver la animación

Vea la animación con la clase o si no es posible, distribuya las hojas de trabajo 1 & 12 (disponible al final de esta lección). Las hojas de trabajo esbozan la historia del capítulo y muestran dibujos y fotografías del capítulo. Así, los alumnos podrán leer las historias por su cuenta (esto depende de la edad) o seguir la historia contada por el profesor.

## Actividad 1 – Ideas: Tentempiés

*Objetivo: Animar a los alumnos a que se interesen por los tentempiés*

Después de ver el dibujo animado o leer la historia, el profesor puede escuchar los comentarios de los alumnos. Aquí tiene algunas preguntas para alentar la discusión:

- ¿A ti te gusta el tentempié que hicieron Lucy y sus amigos?
- ¿Qué personaje te gusta más?
- ¿Qué tentempié sueles comer?
- ¿Cuántos tentempiés sueles comer al día?
- ¿Dónde sueles comer un tentempié? (En casa, en la escuela, en un bar...)
- ¿Comes tu tentempié delante de la televisión?
- Cuando has comido un tentempié abundante por la tarde, ¿tienes hambre a la hora de cenar?

Es importante que todos los niños participen. El objetivo de estas preguntas es concienciar a los niños sobre la importancia de comer dos pequeños tentempiés variados al día.

Finalmente, puede preguntarles: "¿Tú crees que después de este gran trozo de tarta de chocolate Jaq tendrá hambre a la hora de la cena?"

## Actividad 4 – El tentempié en la Historia

*Objetivo: Despertar conciencia a los padres o tutores sobre la importancia de una merienda sana*

Cada niño puede preguntar a sus padres, a los miembros de su familia o sus tutores que merendaban de pequeños y presentar las respuestas a la clase. De esa manera, la clase verá los cambios de costumbres y de productos a lo largo del tiempo. Tal vez puedan comer estos tentempiés en casa con sus familiares.

Otro día, los padres o tutores pueden (solo una vez) dejar el niño elegir lo que quiere merendar con su familia, aunque parezca una locura...

Puede pedir a los alumnos que dibujen o escriban un informe sobre estas dos actividades.

## Actividad 5 – Transmitir el mensaje

**Material: Hoja de trabajo 15**

Imprima la hoja de trabajo 15 y distribúyala a los padres—o discuta del contenido en una reunión con los padres.

# Hoja de trabajo 12

## “Un poco de todo” – Historia e imágenes

Los niños y Boo están en la playa. Boo está sentado en una tumbona bajo una enorme sombrilla, bebiendo un zumo de frutas. A su lado hay una cesta de picnic. Ben y Jaq están jugando al fútbol. Lucy está sentada en una toalla enseñando a Boo las conchas y las piedras que ha reunido.



Ben llega y va directamente hacia la cesta de picnic. Boo languidece en su tumbona, da un sorbetón a su zumo mientras Ben y Jaq abren la cesta. Ben coge una bolsa de patatas fritas y Jaq coge un gran bizcocho de chocolate.

Jaq está a punto de ponerse a comer su bizcocho de chocolate con la boca muy abierta cuando Lucy dice “Si comes todo esto no vas a comer la cena después”. ¿Quieres apostar? ¡Me muero de hambre! Lucy dice a Ben y Jaq que deberían comer frutas como ella. No es correcto, estos dos siempre le dicen lo que tiene que hacer, que tiene que comer sano mientras Jaq está comiendo un bizcocho y Ben patatas fritas. Ben le dice a Lucy que a veces está bien comer algo que te haga disfrutar.



Jaq le dice a Boo que piensa que comer un poco de todo está bien. Boo le confirma que tiene razón. Está bien tomar un tentempié entre las comidas para tener energía. ¡Desde luego, no hablamos de comer un gran trozo de bizcocho! Si comes cinco frutas y verduras al día, comer algo de vez en cuando porque te guste no te hará daño. ¡Recuerda que las patatas no son verduras! Lo importante es variar tu alimentación. Es un poco como mis conchas, dice Lucy, son bonitas porque son todas distintas. ¡Claro!





# Hoja de trabajo 13

## Lección 3—Actividad 3



# Hoja de trabajo 14

## Lección 3—Actividad 3



**CONGRATULATIONS!**

This is to certify that

.....

has learned important lessons about snacking and  
will continue to snack on healthy and varied  
snacks with the occasional treat!

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_





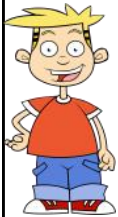
# Hoja de trabajo 15

## Lección 3—Actividad 5

### TRANSMITIR EL MENSAJE



Tanto la merienda como el desayuno deben ser un momento para los "juegos educativos", un momento para realizar una actividad agradable pero también instructiva para los niños y sus familiares. Tener la posibilidad de merendar con sus padres es una buena costumbre para el niño y también puede ser divertido. ¿Entonces, porque no lo hacemos todos juntos, por lo menos durante los fines de semana?



Puede por ejemplo hacer un bizcocho con sus hijos y comerlo después todos juntos.

Jugar al futbol o bailar y después merendar todos juntos... no hay nada mejor.



Recuerde que las bebidas gaseosas y las azucaradas son malas para sus hijos. Enséñeles a beber simplemente agua. Hágalo usted y sea un ejemplo para sus hijos.



## Actividad 2 – Dibujo: ¿Qué tipo de tentempié?

*Objetivo: fomentar los tentempiés ligeros durante el día y explicar que todos los tipos de tentempiés se pueden comer, pero con moderación. El profesor puede poner énfasis sobre lo divertido que es variar los tentempiés porque se pueden descubrir nuevos sabores.*

**Material: material de dibujo, gran hoja de papel**

Reparta a los alumnos en 4 grupos (los grupos pueden ser más pequeños dependiendo del número de alumnos y/o de los tipos de tentempiés escritos en la pizarra durante la introducción de la lección). Cada grupo debe hacer un póster (dibujar, recortar fotos en un periódico...) que ilustre el tipo de tentempiés de su grupo.

Por ejemplo:

- Tentempié dulce realista (lo que los alumnos comen: galletas, bizcochos, cereales dulces...
- Tentempié dulce ideal (lo que a los alumnos le gustaría comer)
- Tentempié salado realista (lo que los alumnos comen: pan, tostadas, jamón, queso...)
- Tentempié salado ideal (lo que a los alumnos le gustaría comer)

Sugiera a los niños que dibujen una porción de comida y no un bizcocho entero, por ejemplo. Los niños también pueden dibujar los alimentos o recortarlos en un periódico para hacer una pirámide: abajo las frutas, después el yogur, los bocadillos ligeros, el pan, el helado y arriba los tentempiés dulces, las patatas fritas, los bizcochos... y encima de todo los refrescos.

**Sugerencias:** ¿porqué no organiza un "día del tentempié" con la clase? Los niños pueden traer un alimento de su póster para que todos coman el tentempié juntos. También los padres pueden participar. ¡Pero cuidado con las porciones...!

## Actividad 3 – ¡Ser un "experto en tentempiés"!!

*Objetivo: Animar a los niños a probar diferentes tentempiés*

**Material: Hoja de trabajo 13 y 14**

El compromiso de la clase para esta semana es comer un tentempié en la escuela (o en casa si es imposible en la escuela), elegido de la hoja de trabajo. Los niños deben variar su tentempié a lo largo de la semana. Al final de la semana, los niños votarán para elegir el tentempié "más-apetitoso-pero-sano" y serán "expertos en tentempiés".

**NOTA:** Los niños no deberían comprar su tentempié en el supermercado, por lo menos durante esta semana. El profesor debe poner énfasis sobre lo divertido y sano que es probar diferentes sabores y tener una alimentación variada incluso a la hora de merendar.