

# SESIÓN 1

## Conoce a Tix&Loy

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

1/

Conoce a Tix&Loy



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

Energía para crecer

Energía para crecer



## Ficha técnica

### RESUMEN SESIÓN

- Introducción “Energía para crecer.”
- Presentación de Tix y Loy.
- Complimentar cuestionario inicial.
- Primeras conclusiones.

### CONTENIDOS

Diferenciación entre hábitos de vida saludables y NO saludables.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.
- Hacer reflexionar al alumnado sobre sus hábitos saludables.

### COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.

Para que el alumnado conozca mejor a los personajes que le acompañarán a lo largo de la Unidad Didáctica, se han creado dos cómics con sus aventuras.

SESIÓN 1 CONOCE A TIX&LOY

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

### El campeonato interescolar

**Panel 1:** (Chicas, mirad!)

**Panel 2:** Este año habrá una prueba de puntería de tiros libres para hacer la selección del equipo que representará a cada colegio en el Campeonato Interescolar. ¡Qué emocionante! ¿Crees que podríamos ganar?

**Panel 3:** Loy, a ti nadie te puede vencer en resistencia. ¡Ram, tú ganarías en puntería a todos!

**Panel 4:** Eddy, tú eres lo más rápido. Y Kun, con tu fuerza seríamos los mejores.

**Panel 5:** ¡Sí! Juntos seríamos un equipo invencible. ...un equipo grandioso, imparable, supercómico.

**Panel 6:** ¡Juntos somos y seremos... ¡El equipo ganador!

**Panel 7:** ¡Es verdad! Y Tix, tú eres el más rápido. (Todos juntos podríamos ganar el campeonato)

**Panel 8:** Tix, Loy y sus tres grandes amigos adoran sus cualidades, su valor y toda su ilusión para convertirse en una única fuerza que logre vencer a sus contrincantes. Se transforman en un equipo único que comparte un mismo corazón para ser los mejores.

- 3 -

SESIÓN 1 CONOCE A TIX&LOY

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

### El equipo escolar

**Panel 1:** Como ya sabéis, hoy vamos a realizar la prueba de selección del equipo que representará a nuestro colegio en el VI Campeonato Interescolar. La prueba será una competición de tiros libres.

**Panel 2:** ¿Preparados? Tix, no puedo hacerlo... No consigo concentrarme.

**Panel 3:** ¡¡IBIEEEEN!! ¡Vamos Loy, puedes hacerlo! ¡Concéntrate!

**Panel 4:** Loy ¿qué te pasa? Tú nunca fallas esos tiros. Lo sé... Yo te lo dije, me siento cansado y sin fuerza.

**Panel 5:** ¿Sin fuerza? No me ha dado tiempo a desayunar hoy? ¿Ves? Tener un buen desayuno es tan importante como tener un buen equipo. Y no te preocupes más. ¡Nos vamos al Campeonato!

**Panel 6:** ¡Loy! El desayuno es la gasolina que pone en marcha tu cuerpo. Necesitas alimentos para funcionar bien. De hecho, casi el 20% de la energía total que debemos consumir al día debe ser en el desayuno. Un poco de fruta, pan y leche para ganar. Por cierto, ¿hemos ganado?

**Panel 7:** La victoria ha traído consigo una gran lección para Loy: el cuerpo necesita desayunar para recargarse de nutrientes como el calcio, hierro, magnesio y vitaminas del grupo B que nos dan la fuerza necesaria para afrontar con éxito las retos del día a día.

- 4 -

Cuaderno del alumno

Ahora que nos conocemos, queremos saber más sobre vuestros hábitos de alimentación y ejercicio.



Es importante que los conozcamos para ver qué hacéis bien y qué debéis mejorar. Son unas pocas preguntas. ¡Empezamos en 3, 2, 1...!

## Cuestionario

Este cuestionario corresponde a la valoración inicial y servirá para identificar el punto de partida del alumnado en temas de nutrición, alimentación equilibrada y hábitos de ocio activo.

Es conveniente que el alumnado lo cumplimente en clase de manera individual.

Al finalizar la encuesta, como docente, puedes plantear preguntas para generar una reflexión conjunta acerca de si ellos/as siguen una alimentación equilibrada, practican hábitos de vida saludables, cómo pueden mejorar estos aspectos, etc.

SESIÓN 1 CONOCE A TIX&LOY **ENERGÍA PARA CRECER**  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

### Cuestionario

- ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál? ¿Cuántas veces a la semana?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué sueles hacer durante el fin de semana?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Hagamos memoria... ¿Qué comiste ayer?  
Necesitamos saber lo siguiente:  
- Desayuno:  No desayuné.  \_\_\_\_\_  
- Almuerzo:  No almorcé.  \_\_\_\_\_  
- Comida: \_\_\_\_\_  
- Merienda:  No merendé.  \_\_\_\_\_  
- Cena: \_\_\_\_\_
- Imagina que hoy pudieras tomar tu comida favorita... ¿Cuál sería tu menú preferido?  
- Primer plato: \_\_\_\_\_  
- Segundo plato: \_\_\_\_\_  
- Postre: \_\_\_\_\_
- Nombra tus 5 alimentos favoritos:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Nombra 5 alimentos que no te gusta comer: \_\_\_\_\_
- ¿Qué bebes en la comida y en la cena? ¿Lo haces a diario o el fin de semana?  
\_\_\_\_\_
- ¿Dónde comes?  
 Comedor del cole.  
 En casa.  
 Otro lugar: casa de los abuelos, de algún/a amigo/a, restaurante, bar...
- ¿Comes solo/a o acompañado/a?  
Si comes acompañado, ¿con quién lo haces?  
\_\_\_\_\_
- Señala con una cruz la frecuencia con la que tomas los siguientes alimentos:

	NUNCA	POCAS VECES	CASI SIEMPRE
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan, cereales, pasta, arroz...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche, queso, yogur...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dulces, bollería...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 6 -

SESIÓN 1 CONOCE A TIX&LOY **ENERGÍA PARA CRECER**  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

### Cuestionario

- Si te gusta comer "chuches", ¿cuándo las tomas?  
 Todos los días.  El fin de semana.  
¿Qué tipo de "chuches" comes? Puedes marcar más de un cuadro.  
 Bolsas de patatas, gusanitos...  Golosinas  Bollería
- ¿Qué sería para ti una dieta saludable?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Conoces la pirámide nutricional? ¿Podrías decirnos para qué sirve?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gracias por responder a las preguntas. Lo habéis hecho genial.  
Ahora podéis aprender y pasarlo muy bien junto a nosotros.  
¿Os animáis?

- 7 -

Esta actividad es idónea para la asignatura de Lengua.

A estas edades los niños no reflexionan acerca de su estilo de vida ni se cuestionan cuáles son sus hábitos saludables. Con esta actividad se pretende que el alumnado sea consciente de lo importante que es tener un estilo de vida saludable y que reflexionen si pueden mejorar aspectos de su vida diaria o pueden ayudar también a otros compañeros a mejorar su estilo de vida.

### 1. Creamos un amigo para Tix y Loy

El profesorado indicará que los alumnos van a realizar la actividad por parejas.

El alumnado desarrollará una descripción de un personaje inventado detallando cómo serán sus hábitos de vida saludables y/o no saludables.

Conviene que incluyan información acerca de las actividades en el tiempo libre, deporte/s que practica durante la semana, la frecuencia. Con la que come diferentes alimentos, el cumplimiento o no de una dieta sana, su estado emocional, etc.

**Actividades**  
Conoce a Tix&Loy

**1 Creamos un amigo para Tix y Loy**

Describe cómo serían sus hábitos de vida saludables y/o no saludables.

Rutina diaria.

Actividades en su tiempo libre.

Deporte/s que practica y frecuencia durante la semana.

Cumplimiento o no de una dieta sana.

Su estado emocional (Si es feliz, si se siente bien con su familia, con sus amigos, su estado de ánimo habitual, etc.)

No olvidéis repasar y leer de nuevo la descripción una vez terminada para poder corregir o mejorar algún aspecto.

- 8 -

Cuaderno del alumno

## 2. Exposición de tu personaje

Al terminar la redacción el alumnado presentará sus nuevos personajes a los compañeros.

## 3. ¿Con qué personaje te sientes más identificado?

Antes de finalizar la sesión conviene que reflexionen individualmente con qué personaje creado se sienten más identificados y por qué, que aspectos creen que pueden mejorar de su estilo de vida, de sus hábitos alimentarios, su ocio, etc.

SESIÓN 1 CONOCE A TIX&LOY

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**Actividades**  
Conoce a Tix&Loy

**2** Exposición de tu personaje

**3** ¿Con qué personaje te sientes más identificado?

Después de realizar esta actividad es muy beneficioso que penséis con qué personaje creado os sentís más identificados y si creéis que podéis mejorar vuestros estilos de vida, de sus hábitos alimentarios, su ocio, etc.

¡No olvides recordar y compartir en casa todo lo que has aprendido!

- 9 -

Cuaderno del alumno