



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

1/

Conoce a Tix&Loy



Energía para crecer



TIX

¡Hola! Soy Tix, un chico de 11 años que estudia el tercer ciclo de Primaria. Los chicos y chicas de mi edad, como vosotros, estamos en una época en la que es bueno que aprendamos a comer bien para crecer fuertes. Por eso, vamos a aprender juntos cómo tener una alimentación saludable y una dieta equilibrada.



LOY

Yo soy Loy, amiga de Tix, y vamos a aprender todos los beneficios que tiene el ejercicio físico para que crezcamos sanos y felices. A nuestros 11 años es importante que hagamos deporte y comamos bien. ¿Os animáis a aprender juntos y pasarlo genial?

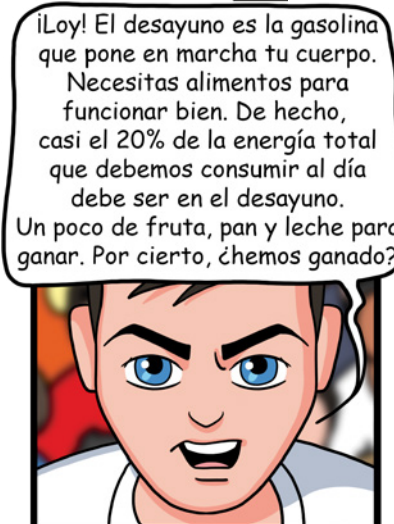


El campeonato interescolar



Tix, Loy y sus tres grandes amigos aúnan 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.

El equipo escolar



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 los retos del día a día.

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

1. ¿Practicar algún deporte? ¿Cuál? ¿Cuántas veces a la semana?

2. ¿Qué sueles hacer durante el fin de semana?

3. Hagamos memoria... ¿Qué comiste ayer?

Necesitamos saber lo siguiente:

- Desayuno: No desayuné. _____

- Almuerzo: No almorcé. _____

- Comida: _____

- Merienda: No merendé. _____

- Cena: _____

4. Imagina que hoy pudieras tomar tu comida favorita... ¿Cuál sería tu menú preferido?

- Primer plato: _____

- Segundo plato: _____

- Postre: _____

5. Nombra tus 5 alimentos favoritos:

6. Nombra 5 alimentos que no te gusta comer: _____

7. ¿Qué bebes en la comida y en la cena? ¿Lo haces a diario o el fin de semana?

8. ¿Dónde comes?

Comedor del cole.

En casa.

Otro lugar: casa de los abuelos, de algún/a amigo/a, restaurante, bar...

9. ¿Comes solo/a o acompañado/a? _____

_____ Si comes acompañado, ¿con quién lo haces? _____

10. 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"/>

Cuestionario

11. 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

12. ¿Qué sería para ti una dieta saludable?

13. ¿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?**

Actividades

Conoce a Tix&Loy

1

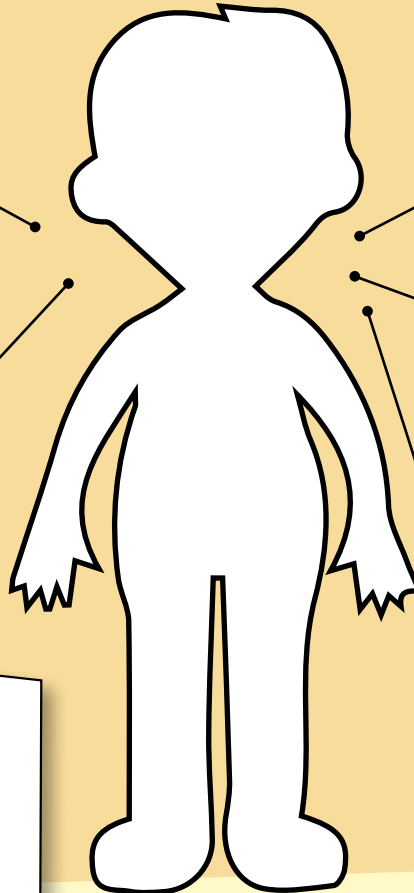
Creamos un amigo para Tix y Loy

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

Rutina diaria.

Actividades en su tiempo libre.

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



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.)



Actividades

Conoce a Tix&Loy

2

Exposición de tu personaje



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

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.
