

## 1 A – Comedor escolar

Sois miembros de la AMPA de una escuela primaria preocupados por el funcionamiento del comedor escolar. Antes de redactar vuestra propuesta a la dirección os habéis repartido los artículos que habéis encontrado por Internet sobre lo que es más importante en la alimentación de los niños y los aspectos positivos y negativos de algunos tipos de alimentos.

Comparte con tus compañeros la información de tu texto que pueda ser de su interés, discutid en qué proporción habría que incluir los alimentos en la dieta de los niños y decidid qué puntos incluiréis en vuestra propuesta.

Tenéis 7-8 minutos para leer vuestro texto.

La conversación debe durar 8-10 minutos.

### Alimentación saludable para niños: una cuestión de sentido común

Es de suma importancia que los niños reciban, a través de la alimentación, los nutrientes que necesitan cada día, ya que de esto depende su sano crecimiento y desarrollo.

Al igual que los adultos, los niños necesitan recibir, desde temprana edad, una alimentación saludable. Ahora bien, con los ajustes correspondientes a su tamaño y peso y otros parámetros básicos (como el sexo). Claramente, un niño no puede alimentarse con las mismas cantidades de comida que un adulto. Hay que adecuar las proporciones para mantener el equilibrio.

Para poder brindar una alimentación saludable a los niños hay que tener sentido común. No se trata de tomar medidas extremas, como prohibir para siempre los dulces y las golosinas o hacerles comer un determinado tipo de alimento, se trata de tener en cuenta pautas muy sencillas.

La dieta de un niño debe contener distintos tipos de frutas y verduras frescas, para preparar ensaladas y guarniciones. Los platos deben ser de colores variados, para tener una gran diversidad de vitaminas y minerales. Un niño debería consumir 2 o 3 piezas de fruta y dos raciones de verdura al día. Necesita también ingerir lácteos desgrasados, para mantener a raya las grasas y fortalecer a la vez los huesos.

Hay que procurar proporcionarle al niño panes y cereales, pastas, arroz, pero mejor que sean integrales, porque tienen más nutrientes, como hierro, vitaminas del complejo B y fibra. También hay que darle carbohidratos complejos, que se descomponen más lentamente como los cereales, ya que proporcionan energía duradera.

Se le debe ofrecer al niño proteínas como pescado, pollo y pavo, y legumbres, que tienen proteínas vegetales, con más frecuencia que la carne roja.

<https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>



### Primera parte

Explica alguna experiencia, propia o de otros, o algún hecho que conozcas, relacionados con el contenido de los textos. Deberás hablar durante 1 minuto aproximadamente.

### Segunda parte

Tendrás que mantener una conversación con tus compañeros a partir de las pautas que verás a continuación. Habréis de contrastar opiniones y argumentarlas.

Para realizar esta tarea, podréis utilizar todas las pautas o las que os convengan.

La conversación deberá durar aproximadamente 15 minutos.

- ¿Qué significa la expresión “somos lo que comemos”? ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?
- ¿Qué aspectos suelen condicionar un cambio de hábitos alimenticios?
- ¿Cómo resolveríais el creciente problema de la obesidad infantil?
- ¿Crees que estamos suficientemente informados sobre aspectos nutricionales?
- Cada vez hay más gente que se hace vegetariana o vegana. ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Piensas que la dieta mediterránea es realmente buena?
- ¿Qué consecuencias tiene lo que comemos sobre el medio ambiente?

## 1 B – Comedor escolar

Sois miembros de la AMPA de una escuela primaria preocupados por el funcionamiento del comedor escolar. Antes de redactar vuestra propuesta a la dirección os habéis repartido los artículos que habéis encontrado por Internet sobre lo que es más importante en la alimentación de los niños y los aspectos positivos y negativos de algunos tipos de alimentos.

Comparte con tus compañeros la información de tu texto que pueda ser de su interés, discutid en qué proporción habría que incluir los alimentos en la dieta de los niños y decidid qué puntos incluiréis en vuestra propuesta.

Tenéis 7-8 minutos para leer vuestro texto.

La conversación debe durar 8-10 minutos.

### Los buenos hábitos alimenticios son imprescindibles desde la infancia

Sara Fernández Viso, pediatra, comentó en una entrevista para La voz de Galicia la importancia de saber dar el ejemplo y, al mismo tiempo, educar a los niños en materia de alimentación: “Desde el principio, desde que son muy pequeños tienen que ir descubriendo sabores, texturas, pero, sobre todo, hay que educarlos con el ejemplo. Si los niños ven a sus padres comer sano, ellos lo van a hacer también. Claro, si tú te estás comiendo una pizza no puedes pretender que tu hijo tome una ensalada”.

Hacer a los niños partícipes de su propia alimentación ayuda a crearles buenos hábitos, ya que les enseñamos a identificar qué es lo que le resulta más conveniente y por qué.

Julio Basulto, experto en Nutrición y Dietética, añade: “En la selección de alimentos resulta muy conveniente que el niño participe y exponga sus gustos y preferencias, pero la decisión final recaerá sobre los adultos a su cargo. (...) Obligar al niño a comer o recompensarle por consumir o no consumir un producto no solo es contraproducente sino que aumenta el riesgo de que sufra, años después, trastornos del comportamiento alimentario”.

Por lo tanto, podemos concluir que:

- La adquisición y práctica de buenos hábitos alimenticios en los niños dependen en gran medida del buen ejemplo de los padres.
- Es recomendable explicarles a los niños por qué es mejor preferir cierto tipo de alimentos (como las frutas) antes que la bollería. No prohibírseles sin motivo alguno. La idea es ayudarles a tomar las mejores decisiones posibles y, enseñarles desde temprana edad que los excesos son perjudiciales, entre otros aspectos fundamentales.
- El consumo de alimentos saludables en las cantidades recomendadas, ayuda al niño a mantener un peso adecuado, entre otros beneficios.

<https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>



### Primera parte

Explica alguna experiencia, propia o de otros, o algún hecho que conozcas, relacionados con el contenido de los textos. Deberás hablar durante 1 minuto aproximadamente.

### Segunda parte

Tendrás que mantener una conversación con tus compañeros a partir de las pautas que verás a continuación. Habréis de contrastar opiniones y argumentarlas.

Para realizar esta tarea, podréis utilizar todas las pautas o las que os convengan.

La conversación deberá durar aproximadamente 15 minutos.

- ¿Qué significa la expresión “somos lo que comemos”? ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?
- ¿Qué aspectos suelen condicionar un cambio de hábitos alimenticios?
- ¿Cómo resolveríais el creciente problema de la obesidad infantil?
- ¿Crees que estamos suficientemente informados sobre aspectos nutricionales?
- Cada vez hay más gente que se hace vegetariana o vegana. ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Piensas que la dieta mediterránea es realmente buena?
- ¿Qué consecuencias tiene lo que comemos sobre el medio ambiente?

## 1 C – Comedor escolar

Sois miembros de la AMPA de una escuela primaria preocupados por el funcionamiento del comedor escolar. Antes de redactar vuestra propuesta a la dirección os habéis repartido los artículos que habéis encontrado por Internet sobre lo que es más importante en la alimentación de los niños y los aspectos positivos y negativos de algunos tipos de alimentos.

Comparte con tus compañeros la información de tu texto que pueda ser de su interés, discutid en qué proporción habría que incluir los alimentos en la dieta de los niños y decidid qué puntos incluiréis en vuestra propuesta.

Tenéis 7-8 minutos para leer vuestro texto.

La conversación debe durar 8-10 minutos.

### Cuatro de cada 10 niños tienen exceso de peso

El estudio, realizado en el 2019 con una muestra de 16.665 escolares entre seis y nueve años, pone de manifiesto que el problema del peso en los niños se incrementa en las familias con bajos ingresos. Así, el 23,2% de los niños en hogares con rentas inferiores a 18.000 euros brutos anuales sufre obesidad, casi el doble del porcentaje de menores (el 11,9%) que padece este problema de salud en familias con rentas superiores a 30.000 euros.

“No podemos cerrar los ojos a la evidencia de que la malnutrición y el exceso de peso tienen un fuerte componente de clase social”, ha subrayado el ministro de Consumo, Alberto Garzón, en la presentación de la investigación. Y es que el estudio muestra que los niños cuyas familias tienen menos ingresos tienen hábitos menos saludables.

Por ejemplo, el 18,5% de los menores en hogares que sobreviven con menos de 18.000 euros brutos acude una vez o más por semana a un centro de comida rápida, frente al 10,7% en las familias con rentas superiores a los 30.000 euros. Además el 11,5% de los primeros toma golosinas o caramelos varias veces al día, frente al 3,9% en el caso de las familias más acomodadas.

El informe concluye que el 76,2% de los escolares debe mejorar su alimentación. El presidente del Observatorio de Nutrición Fernando Rodríguez ha indicado que los niños españoles consumen menos fruta o verdura, pese a que esta forma parte de la dieta mediterránea.

A su vez, el especialista ha llamado la atención sobre la ingesta de azúcar. Solo el 20% toma fruta en el desayuno mientras que alimentos que deberían ser ocasionales como galletas, batidos o pasteles se consumen cuatro o más veces por semana.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200930/obesidad-infantil-pobres-estudio-aladino-sobrepeso-8135096>

**Primera parte**

Explica alguna experiencia, propia o de otros, o algún hecho que conozcas, relacionados con el contenido de los textos. Deberás hablar durante 1 minuto aproximadamente.

**Segunda parte**

Tendrás que mantener una conversación con tus compañeros a partir de las pautas que verás a continuación. Habréis de contrastar opiniones y argumentarlas.

Para realizar esta tarea, podréis utilizar todas las pautas o las que os convengan.

La conversación deberá durar aproximadamente 15 minutos.

- ¿Qué significa la expresión “somos lo que comemos”? ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?
- ¿Qué aspectos suelen condicionar un cambio de hábitos alimenticios?
- ¿Cómo resolveríais el creciente problema de la obesidad infantil?
- ¿Crees que estamos suficientemente informados sobre aspectos nutricionales?
- Cada vez hay más gente que se hace vegetariana o vegana. ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Piensas que la dieta mediterránea es realmente buena?
- ¿Qué consecuencias tiene lo que comemos sobre el medio ambiente?