

### ¿CÓMO DEBE SER EL DESAYUNO IDEAL?

Los alimentos más indicados para el desayuno son los lácteos, los cereales, especialmente integrales y la fruta entera.

**Lácteos:** leche, yogur, queso. Proporcionan proteínas de alto valor biológico y son necesarias para el crecimiento y desarrollo. También contienen calcio y vitaminas A y del grupo B.

**Cereales, especialmente integrales.** Proporcionan hidratos de carbono, energía, vitaminas y minerales.

**Fruta:** Fruta natural. Nos aportan agua, azúcares, vitaminas y minerales. Los zumos no sustituyen la pieza de fruta.

#### **Ejemplo de desayuno:**

**En casa:** un tazón de leche entera con cereales integrales y una pieza de fruta.

**A media mañana durante el recreo:** Pan con embutido magro.

### ¿CÓMO ES UN DÍA DE UN NIÑO/A CON UN BUEN DESAYUNO?

El niño o la niña que desayuna bien rendirá más durante el día tanto física como mentalmente. Y esto, evidentemente, repercutirá en su rendimiento escolar.

Si desayuna saludablemente tendrá más facilidad para recibir y procesar la información que se le transmita, pudiendo afrontar con más posibilidades de éxito los retos que se le planteen. Mejorará, por lo tanto, ya que en su aprendizaje progresará adecuadamente.

También, a parte de su lucidez mental, un desayuno saludable influirá en su humor a lo largo del día, ya que su posible ansiedad cesará en gran parte y evitaremos sus más que probables ataques de hambre.

Por lo tanto, con una alimentación adecuada al inicio de la jornada los pequeños podrán expresar más sus cualidades de manera positiva, siendo más receptivos, aumentando su aprendizaje, sociabilidad y autoestima.

Estudios recientes ponen en evidencia que entre los niños obesos existe un mayor porcentaje de ellos que no desayunan en relación con los controles. Por tanto, un adecuado desayuno contribuye también a regular la ingesta energética a lo largo del día y a la consecución de una dieta más saludable.

### ¿CÓMO LOGRAR QUE EL NIÑO TENGA SUFICIENTE HAMBRE PARA DESAYUNAR EN CASA?

Conviene hacerle ir a dormir temprano y levantarlo con tiempo suficiente. Así podrá dedicar los primeros momentos del día a su higiene diaria habitual. El hecho de tener un poco de tiempo para ir preparando sus cosas hace que el estómago se ponga en marcha y aparezca la sensación de hambre. Por eso es necesario que los niños tengan suficiente tiempo por las mañanas y evitemos situaciones de estrés.

### **¿DEBEN DESAYUNAR EN CASA NUESTROS HIJOS ANTES DE SALIR?**

Es muy conveniente para el organismo realizar un desayuno en casa antes de salir, salvo en aquellos casos que se realice en los colegios previo al inicio de la jornada escolar donde ofrezcan un desayuno equilibrado. El desayunar en casa favorece los hábitos saludables.

### **¿ES IMPORTANTE SABER QUÉ Y CÓMO DESAYUNAN NUESTROS ALUMNOS?**

Evidentemente la respuesta es un sí rotundo. Es muy probable que tengamos alumnos que no rinden lo suficiente a causa de una mala alimentación en la primera etapa del día. Para identificar si estas carencias de aprendizaje son causadas por un desayuno no saludable debemos adquirir la información adecuada. Siempre preguntaremos a nuestros alumnos/as qué tipo de alimentos desayunan, cuándo lo hacen, si a primera hora de la mañana o más tarde, cuánto tiempo le destinan, si comen solos o acompañados, y por qué creen que lo hacen de esta manera y no de otra.

A partir de estas premisas realizaremos un plan de acción u otro, transmitiendo una información acorde a las respuestas recibidas. Es posible que el niño/a crea que está desayunando saludablemente cuando realmente no es así, o que sepa que hay que comer bien a primera hora del día pero que no sea consciente de su vital importancia.

### **¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRO HIJO DESAYUNE SALUDABLEMENTE?**

El primer paso para concienciar a un niño/a respecto a la necesidad de desayunar de manera adecuada es estarlo nosotros. A partir de aquí, podremos seguir unas pautas que nos ayudarán a que nuestro pequeño disfrute de un desayuno en familia con la importancia que merece. Empezaremos por destinar un horario concreto y un tiempo razonable al desayuno, evitando las prisas y el estrés. Para ello deberemos levantarnos a una hora adecuada, intentado coincidir nuestro desayuno con el de nuestro hijo/a. De esta manera tendremos la oportunidad de dar ejemplo. Pensad que gran parte de los aprendizajes en edades tempranas se producen por imitación.

Mientras nos alimentamos aprovecharemos para transmitir buenos hábitos y hacer comentarios sobre lo bueno que es desayunar para empezar bien el día, creando un entorno positivo fuera de distracciones no acordes con la comida, como pueden ser juguetes, televisión y demás.

### **¿QUÉ NOS APORTA EL DESAYUNO?**

El desayuno es la primera comida que recibe nuestro organismo después del ayuno nocturno. Gracias a él recargamos nuestras energías y podemos hacer frente a todas las actividades diarias. Un buen desayuno nos aportará beneficios tales como:

- Mejora del estado nutricional.
- Aportación de energía para hacer frente a las actividades diarias.
- Control de peso.
- Evita la sensación de somnolencia.
- Bienestar físico.

### **¿QUÉ OCURRE SI EL NIÑO NO DESAYUNA?**

En ningún caso es recomendable que el niño salga de casa sin desayunar. Sin la primera comida del día, los pequeños pueden sentir mareo y cansancio. También les costaría atender en clase y tendrían dificultad para concentrarse y comprender bien las cosas que se les explique.

### **¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES PODEMOS REALIZAR EN CLASE PARA FOMENTAR UN DESAYUNO SALUDABLE?**

Hay muchas maneras de fomentar el desayuno saludable a nuestros alumnos. Podemos usar infinidad de estrategias para transmitir este buen hábito dependiendo de las diferentes características de nuestro alumnado. Os proponemos diferentes posibilidades:

**Ofrecer una charla.** Explicaremos los beneficios de desayunar saludablemente y las consecuencias de no hacerlo.

**Hacer un debate.** Intentaremos que todos los niños expongan sus ideas y conocimientos sobre el tema, y nosotros nos limitaremos a dirigirlo hacia donde nos interesa.

**Explicar un cuento o una historia.** Contando un cuento o una historia donde se manifieste la importancia de un buen desayuno.

**Realizar un taller.** Buscaremos un taller sencillo y claro relacionado con el desayuno y luego expondremos la importancia de éste.

**Cantar canciones.** Cantaremos una canción donde se manifieste la importancia de empezar bien el día con una buena alimentación. Si no conocemos ninguna podemos inventarla nosotros mismos o con los alumnos. Será una letra sencilla, clara y de poca extensión, para que el mensaje principal llegue en su totalidad.

**Desayunar con ellos.** Algún día podemos desayunar con nuestros alumnos e ir comentando los diferentes desayunos que han traído cada uno de su casa.

**Transversalmente.** A parte de realizar actividades puntuales es bueno incorporar la transmisión de buenos hábitos alimenticios de forma natural y en diferentes momentos del día. Como por ejemplo, llegar a clase y decir: ¡hoy estoy muy contento y tengo muchas ganas de hacer cosas porque he desayunado como un rey!

### **¿QUÉ TIPO DE INFORMACIÓN TRANSMITIREMOS AL NIÑO/A SOBRE EL DESAYUNO?**

Toda la que esté en nuestra mano. Es importante que el niño/a sepa el por qué de las cosas y de las decisiones de los mayores. Debemos transmitir todos los conocimientos que tengamos sobre la importancia del desayuno para que comprenda y nos entienda cuando queremos que coma.

Le comentaremos aspectos como que gracias a un desayuno saludable rendiremos más en el colegio, sintiéndonos más fuertes mental y físicamente; que podemos prevenir muchas enfermedades derivadas de una mala alimentación; que estará de mejor humor y más tranquilo. En definitiva, que desayunar sólo tiene beneficios para su salud y por ello es necesario hacerlo correctamente y con el tiempo adecuado.