

# ¡A desayunar!

## ¿Por qué este taller?

En Bla-Bla queremos que los niños comprendan la **importancia de un buen desayuno**.

Cuando nuestros hijos se levantan cada día, llevan más de ocho horas sin ingerir alimento. Sus niveles de insulina y glucosa están bajo mínimos y tiene por delante una exigente jornada escolar que le someterá a un duro esfuerzo físico, mental y también emocional. Un desayuno equilibrado debe cubrir en torno al 25% de sus necesidades energéticas diarias y por ello ha de incluir una dieta variada a base de lácteos, cereales, fruta, hidratos de carbono y una cantidad moderada de proteínas que les aporten los minerales, nutrientes y vitaminas necesarios para enfrentarse con energía a la jornada escolar.

Aunque los padres conocemos bien la teoría, ya sea por las prisas, por sueño o por la falta de apetito que provoca el madrugón, muchos niños "se saltan" el desayuno o acuden al colegio con un simple vaso de leche, con el agravante de que la sensación de hambre hace que consuman durante la jornada escolar golosinas, refrescos, bollería industrial u otros productos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcares que, además de su elevado aporte calórico (con el consiguiente riesgo de obesidad), provocan bruscas subidas y bajada de azúcar en el niño haciendo que alterne entre el estado de hiperactividad y falta de concentración y el de de apatía y cansancio, lo que inevitablemente repercute en su rendimiento académico.

En Bla-Bla estamos firmemente comprometidos con la educación integral del niño, por lo que habitualmente organizamos talleres destinados a **fomentar los hábitos saludables** desde la infancia, gran parte de los cuales giran en torno a la alimentación por su importancia para el correcto desarrollo físico, mental y emocional del niño.

## Actividades

El taller se divide en tres secciones:

### ¿Por qué debemos desayunar bien?

- Explicación, adaptada a la edad de los niños que asisten al taller, de los beneficios que aporta un desayuno equilibrado.

### Aprendemos la rutina del desayuno

- Confección de un mural de gran tamaño que, a través de ilustraciones creadas por los propios niños, recoja el "abc del desayuno":
  - Antes de irme a la cama dejaré preparada la mochila y la ropa (incluso puedo dejar preparados los utensilios que utilizaré para desayunar).
  - Me acostaré temprano para levantarme con tiempo suficiente para desayunar con tranquilidad.
  - Respetaré el tiempo del desayuno: entre 15 y 25 minutos.
  - No saldré de casa sin desayunar: si no tengo hambre, tomaré un desayuno ligero, tratando de que sea nutritivo y equilibrado.

### ¿Qué desayuno mañana?

- Elaboración de dos recetas fáciles, sanas y muy divertidas con las que comenzar el día con energía.

Concluida la actividad, cada niño se lleva a casa su "obra de arte culinaria".