

¿PORQUÉ PLANIFICAR COMIDAS CON ANTICIPACIÓN?

LECCIÓN 6 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Cada participante podrá mencionar 3 ventajas al planificar las comidas con anticipación.

Materiales educativos necesarios

- Actividad: “Planificación de comidas – más o menos”
- Juego: ¿Qué vamos a comer?
- Pizarra y marcadores

Enseñanza de la lección 6

1. Pida a los participantes que compartan con el grupo una ocasión en la cual planificaron lo que iban a comer con anticipación.

Mencione a los participantes el propósito de la lección y la importancia de planificar las comidas con anticipación. Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección; anote sus respuestas en la pizarra o cartulina y utilice como introducción a la actividad que corresponde.

2. Introduzca la actividad: “Planificación de comidas – más o menos”.
3. Juego: ¿Qué vamos a comer? Utilice este juego para introducir las ventajas que hay al planificar las comidas con anticipación.

Conclusión de la lección 6

Repasar los puntos principales de la lección.

Antes de las preguntas de evaluación al finalizar la sesión, mencione a los participantes lo siguiente:

“Les voy hacer unas cuantas preguntas que nos van a permitir saber que ustedes piensan llevar acabo después de esta sesión. No tienen que responder si no desean, pero si lo hacen, sus respuestas serán confidenciales”.

¿Piensa usted tomar tiempo para planificar sus comidas con anticipación?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

ACTIVIDAD: “PLANIFICACIÓN DE COMIDAS – MÁS O MENOS”

Corte sobre las líneas para hacer tarjetas. Coloque las tarjetas de “Más planificación” y “Menos planificación” sobre extremos opuestos de una mesa.

Pida a los participantes trabajar juntos. Deben colocar 5 tarjetas sobre una línea imaginaria entre “Más planificación” y “Menos Planificación” basado en cuanta planificación conlleva lo que la tarjeta declara.

Después de que el grupo haya decidido como colocar las tarjetas sobre la mesa, pregunte a los participantes identificar la tarjeta que más se acerca al total de las comidas que él o ella por lo general hace.

Concluya esta actividad mencionando que las familias o individuos planifican comidas de modos distintos y no hay una manera correcta de como planificar. Sin embargo, los estudios han mostrado que las familias que planifican las comidas que ellos consumirán por adelantado, son mejor capaces de controlar sus gastos alimenticios.

<p>Más Planificación</p>	<p>Planifico 1 ó 2 comidas diarias con varios días de anticipación.</p>
<p>Menos Planificación</p>	<p>Pienso en comidas que necesitaré durante unos días antes de ir a la tienda de comestibles.</p>
<p>Escribo todas las comidas que mi familia y yo consumiremos cada semana</p>	<p>Pienso en lo que voy a comer cuando tengo hambre y mi familia esté lista para comer.</p>

<p>Pienso en lo que voy a comer cuando voy a un restaurante de comida rápida.</p>	<p>Pienso en lo que voy a cocinar cuando voy al supermercado.</p>
--	--

JUEGO: ¿QUÉ VAMOS A COMER?

Instrucciones de cómo jugar— Un juego para 2, 3 o 4 personas

El objetivo de este juego es proporcionar ejemplos de los gastos y ahorros que hay al planificar comidas y meriendas con anticipación. Los participantes ganan o pierden tiempo, dinero y/o nutrición según la situación que ellos eligen en las tarjetas de situaciones.

Materiales necesarios:

Tarjetas de situación: 16 tarjetas

Fichas- hacer bastantes copias para que cada jugador tenga 4 de cada uno y para tener adicionales ya que serán necesarios.

Sobres- para almacenar las piezas del juego y las instrucciones.

Nota: Haga juegos adicionales ya sea en cartón o pegando copias en tarjetas o cartón.

Organización del juego:

Cada participante recibe 12 marcadores, 4 de cada uno:

- Tiempo (reloj)
- Dinero (billetes de un dólar)
- Nutrición (Mi pirámide)




























Los marcadores extras son colocados juntos para así todos poder añadir o tomar según lo que describe la tarjeta de situación. Las tarjetas de situación son colocadas boca abajo sobre la mesa.































El Juego:



Un jugador es seleccionado para comenzar. El primer jugador escoge una tarjeta de situación de la mesa. El jugador lee la tarjeta en voz alta y deja o gana marcadores según la tarjeta de situación. Ponga la tarjeta usada aparte y no sobre la mesa para así no ser reutilizada. El segundo jugador escoge una tarjeta y hace como el jugador anterior. Seguir el juego hasta que todas las tarjetas hayan sido utilizadas una vez. Si un jugador se queda sin un tipo particular de marcador el Jugador pasa su turno al jugador que tenga más marcadores. El jugador con la mayor parte de marcadores puede ser declarado como el ganador.

Adaptado del juego: ¿Qué se va a comer? De lecciones de grupo del Condado Fond du Lac del estado de Wisconsin.

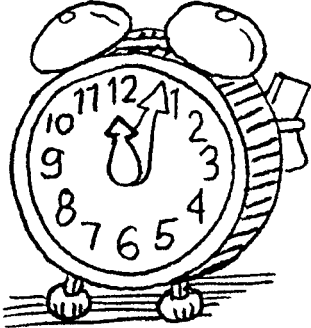
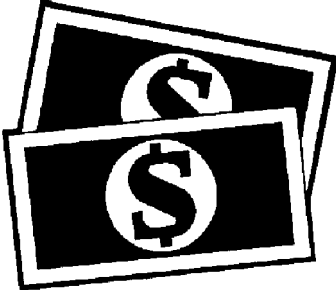

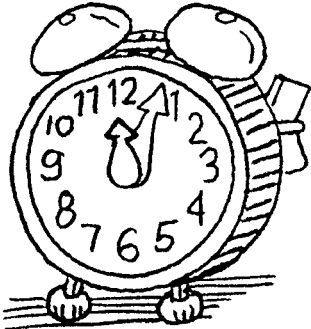
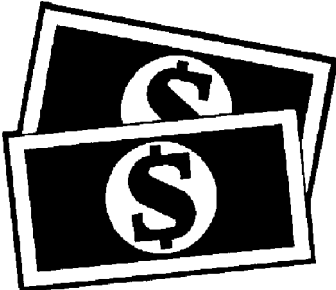

Tarjetas de situación – Fotocopie y corte a lo largo de las líneas

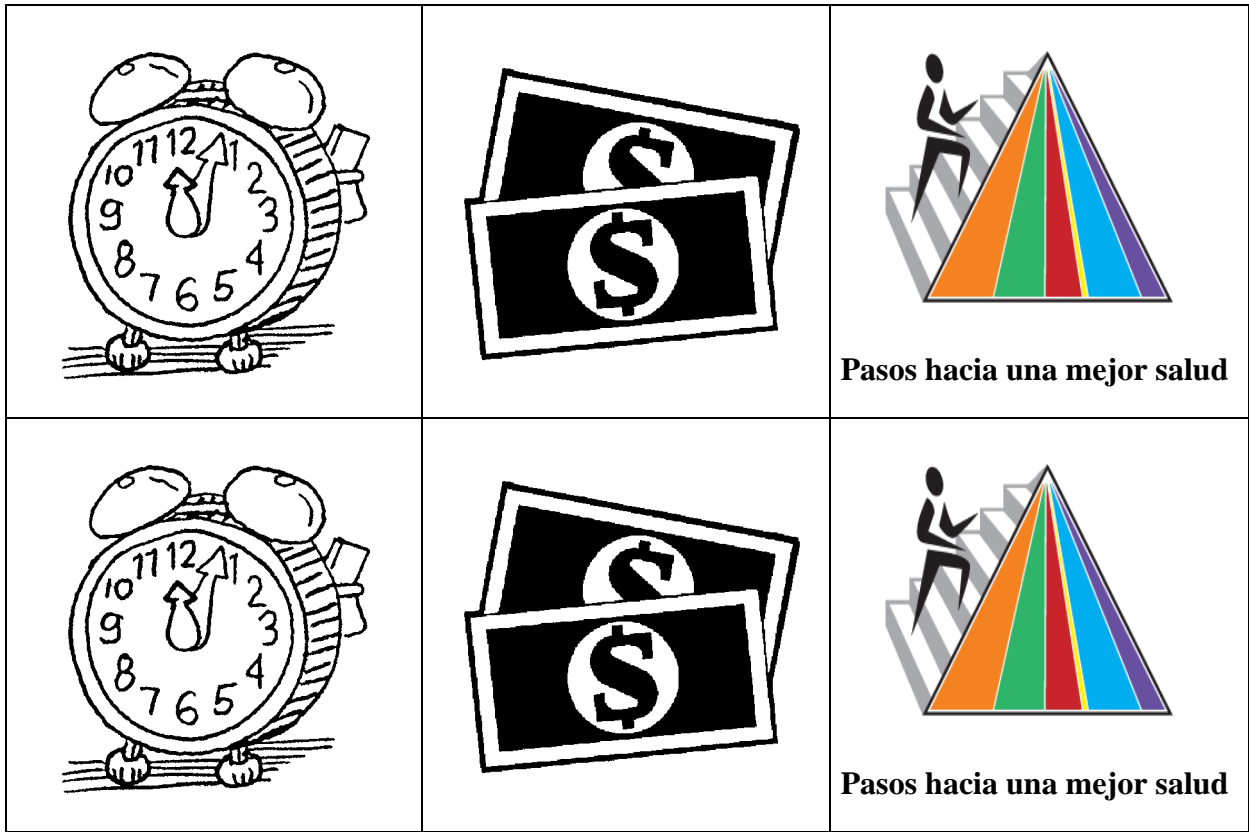
<p>Usted no tiene nada listo para la cena. Prepara comidas congeladas</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 2 dinero</td> <td>\$\$</td> </tr> </table>	Pierde 2 dinero	\$\$	<p>Los niños llegan a la casas de la escuela y solo encuentran golosinas para merendar.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 nutrición</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 1 nutrición					
Pierde 2 dinero	\$\$								
Pierde 1 nutrición									
<p>Olvidó hacer la lista de compras. Llega a la casa y no hay leche para la cena.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pierde 1 tiempo</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 1 nutrición		Pierde 1 tiempo		<p>Preparó bastante guiso para dos cenas y guardó la mitad en el congelador para usarlo luego en la semana.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 2 tiempo</td> <td> </td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 2 tiempo	 
Pierde 1 nutrición									
Pierde 1 tiempo									
Gana 1 nutrición									
Gana 2 tiempo	 								
<p>Planificó 2 días de comidas con anticipación antes de ir de compras.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 tiempo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 1 tiempo		Gana 1 dinero	\$	<p>Los niños no tienen que desayunar y se van sin comer a la escuela.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 nutrición</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 1 nutrición	
Gana 1 nutrición									
Gana 1 tiempo									
Gana 1 dinero	\$								
Pierde 1 nutrición									

<p>Utiliza el sobrante del asado del día anterior para hacer emparedados para el almuerzo.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 1 dinero	\$	<p>Decide preparar la cena con lo que tiene a la mano en vez de ir a cenar a fuera.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 1 dinero	\$		
Gana 1 nutrición											
Gana 1 dinero	\$										
Gana 1 nutrición											
Gana 1 dinero	\$										
<p>Planifica la comida de mañana con los sobrantes de la cena de hoy.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> <tr> <td>Gana 1 tiempo</td> <td></td> </tr> </table>	Gana 1 dinero	\$	Gana 1 tiempo		<p>Su familia se queja que han comido emparedados de queso por 3 días consecutivos.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 nutrición</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 1 nutrición					
Gana 1 dinero	\$										
Gana 1 tiempo											
Pierde 1 nutrición											
<p>Va al supermercado a las 5:00 p.m. a comprar lo de la cena.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> <tr> <td>Pierde 1 tiempo</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 2 dinero	\$ \$	Pierde 1 tiempo		<p>No utiliza los sobrantes y se dañan.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Pierde 1 dinero	\$				
Pierde 2 dinero	\$ \$										
Pierde 1 tiempo											
Pierde 1 dinero	\$										
<p>Tiene 3 días de comidas planificadas antes de ir de compras.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 2 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 2 tiempo</td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Gana 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> </table>	Gana 2 nutrición		Gana 2 tiempo	 	Gana 2 dinero	\$ \$	<p>Planifica una sopa para la cene de mañana.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 2 tiempo</td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Gana 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> </table>	Gana 2 tiempo	 	Gana 2 dinero	\$ \$
Gana 2 nutrición											
Gana 2 tiempo	 										
Gana 2 dinero	\$ \$										
Gana 2 tiempo	 										
Gana 2 dinero	\$ \$										

<p>No tiene deseos de cocinar y la familia como solo come golosinas.</p>		<p>No ha pensado en que cocinar y esta cansada (o). La familia sale ha cenar a fuera en un restaurante de comida rápida.</p>	
<p>Pierde 1 nutrición</p>		<p>Pierde 1 nutrición</p>	
<p>Pierde 1 dinero</p>	<p>\$</p>	<p>Pierde 1 dinero</p>	<p>\$</p>

Fichas: Fotocopie y corte a lo largo de las líneas

		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>
		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>



HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: ¿Por qué planificar comidas con anticipación?

Estamos interesados en sus comentarios sobre la lección del día de hoy. El completar esta forma es totalmente voluntario y significa su consentimiento a participar. Las respuestas son confidenciales dentro de lo que es permitido por ley. La utilización de la información en reportes y en otros medios, no lo identificará personalmente de ninguna manera. Sus comentarios nos permiten a planificar mejor futuras lecciones. De tener alguna pregunta, favor de comunicarse con Shelley King-Curry al (608) 265-5069. Gracias.

¿Cuán provechoso fue la lección de hoy?

- muy provechoso
- provechoso
- algo provechoso
- no provechoso

Escriba una cosa que usted aprendió hoy y que va a utilizar en casa:

Favor de compartir si existe algo adicional que le hubiese gustado saber y que esta lección no llegó a cubrir:

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 6

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número de participantes en el grupo (anote “1” para un solo individuo) _____

Pregunte a los participantes lo siguiente al finalizar la lección:

¿Piensa usted tomar tiempo para planificar sus comidas con anticipación?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Evaluación del educador sobre la lección y como fue la misma recibida por los participantes:

Otros comentarios de los participantes:

Nota al educador:

Complete esta forma cada vez que enseñe esta lección y entregue a su supervisor.