



<http://www.exponao.org/index.aspx?control=10616&contenido=515&opcion=682>

## Paneles

### ¿Qué es el alimento?



El primer panel de la exposición realiza una introducción al ciclo del agua enlazando con un ejemplo de la cadena alimentaria, facilitando la comprensión del proceso por el que pasan los alimentos desde su origen vegetal, animal y mineral hasta nuestra mesa.

El principal objetivo de este panel es hacer ver al niño que las personas nos alimentamos de otros animales, de vegetales y de agua.

## ¿De qué me alimento? ¿Cuánto me alimento?



Este segundo panel se encarga de explicar el significado de la pirámide alimenticia, en la que figuran varios ejemplos de todos los grupos alimenticios y donde se dan las pautas para llevar una vida sana y equilibrada.

En la pirámide alimenticia coexisten diversos tipos de alimentos: frutas y verduras, lácteos, carnes y pescados, legumbres y hortalizas y hasta chucherías. Gracias al panel "¿De qué me alimento? ¿Cuánto me alimento?" aprenderemos a consumir alimentos de cada uno de los grupos en su justa medida.

## ¿Por qué me alimento? ¿Cómo me alimento?



El panel muestra todo lo que nuestro cuerpo necesita: hidratos de carbono y grasas que nos dan energía para jugar, estudiar, respirar, para que el corazón lata, etc.; proteínas que son el material de construcción de nuestro cuerpo para crecer; vitaminas y minerales para que todo el cuerpo funcione bien y agua para no tener sed y no deshidratarnos.

El proceso por el que pasan los alimentos dentro de nuestro organismo parece complicado, pero gracias a este panel los niños podrán comprender fácilmente todo lo que sucede cuando comemos y por qué se producen algunos efectos negativos por una ingesta inadecuada, como la indigestión o el estreñimiento.

La actividad de este panel consiste en construir un puzle con las diferentes partes del aparato digestivo.

## Actividad física



Este panel muestra como el ejercicio físico ayuda a mantenerse en forma y a equilibrar la energía que se ingiere y se gasta.

El cuerpo necesita determinada cantidad de calorías cada día para funcionar, respirar, caminar y hacer todas las actividades básicas. El alimento proporciona al cuerpo ese combustible que necesita en forma de calorías.

En la actividad de este panel el niño puede completar una tabla de ejercicios físicos y además intentar hacer unas canastas.



El quinto de los paneles es doble y permite al escolar comprender claramente y de forma conjunta en qué momento del día debe ingerir los alimentos y cómo hacerlo siguiendo una serie de pautas saludables.

Para que nuestro organismo funcione correctamente es necesario suministrarle alimentos al menos cinco veces al día: desayuno, mediodía, comida, merienda, y cena.

El panel "¿Cuándo me alimento?" muestra claramente la importancia de realizar todas estas comidas en el momento correcto sin saltarse ninguna, tomando como ejemplo un día en la vida de Rodrigo.

La parte de este panel "Buenas costumbres" tiene como función enseñar a los escolares una serie de prácticas saludables para ingerir los alimentos, como comer despacio, lavarse las manos antes de cada comida, descansar durante la digestión, lavarse los dientes antes de acostarse, etc.

Mediante el gráfico explicativo el niño comprenderá fácilmente la importancia de cada una de estas costumbres y gracias a las actividades asociadas a este panel las recordará para llevarlas a cabo en su vida diaria.



El último de los paneles se encarga de mostrar, a modo de resumen, 10 hábitos con los que todo escolar debería cumplir todos los días para llevar una vida sana y equilibrada.

Una correcta y variada alimentación, baja en grasas y abundante en frutas y verduras, junto con el ejercicio físico, la limpieza y el descanso son una garantía para los jóvenes escolares de que en un futuro tengan un corazón sano y un estilo de vida saludable.