
NE LESSON CF-000-18

El desayuno es para campeones

OBJECTIVES

Participant will name one

- benefit of eating breakfast.
- food they would find easy to eat for breakfast.
- way they could make time for eating breakfast.

MATERIALS

- Television and VCR
- Handout “El desayuno es para campeones,” attached
- Five Wall Posters, attached, put on walls before class
- Notepaper and pencils
- Flip chart sheets, markers, and masking tape
- Instructions for Making Flip Charts, page 4
- Instructions for Using Evaluations and Surveys, page 2
- Evaluation Tools
 - Written evaluation of learning, pages 6 and 7
 - Oral evaluation of learning, page 12
 - Participant lesson survey, page 13
 - Staff lesson survey, page 14

VIDEOTAPE

Un cuerpo saludable me queda bien, 14 minutes, 2002 TDH English, Spanish

To educate families about the link between healthy eating, physical activity and chronic disease prevention, this video shows people like you and me who point out how chronic diseases can be prevented or controlled. The lessons that go with it, CF-000-18 “El desayuno es para campeones,” and CF-000-19 “*Traiga el exterior hacia el interior*,” can be used with parents and caregivers of children and in general nutrition classes.

The video, *Un cuerpo saludable me queda bien*, uses many different scenarios to support five core messages. The core messages are stay active, turn off the TV, reduce portion sizes, eat meals at regular times, and drink more water. Because the video rapidly covers many ideas, it can be shown with both lessons without losing its impact.

PREPARATION

Suggested Time to Prepare To Teach The First Class	1 – 1.5 hours
Class Time	24 – 30 minutes

Instructions for Using Evaluations and Lesson Surveys

Tools

1. Written evaluation of learning, pages 6 and 7, see instruction #1 below
2. Oral evaluation of learning, page 12
3. Participant lesson survey, page 13
4. Staff lesson survey, page 14

Use the evaluation and survey tools this way:

1. Written Evaluation of Learning, pages 6 and 7
On one side of a blank page photocopy the page “ANTES de la clase: ¿Qué es lo que usted sabe acerca del desayuno?” On the other side of the same page, photocopy the page “DESPUÉS de la clase: ¿Qué es lo que usted aprendió sobre el desayuno?”

First month you teach the lesson

Use this tool to evaluate what 10 – 15 participants knew before and learned during class. Participants will answer the questions on one side **before** class and the other side **after** class.

They will **NOT** do the Oral Evaluation of Learning on page 12.

2. Participant Lesson Survey, page 13
During the first month you teach this lesson, as with all new lessons, participants will complete the Participant Lesson Survey.
3. Staff Lesson Survey, page 14
Staff members who teach the class during the first month will complete this survey.

Collect the Participant and Staff Lesson Surveys, and the 10-15 copies of the **Written** Evaluation Of Learning, and send them to the WIC state office:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

4. Oral Evaluation of Learning, page 12
After the first month you teach the class OR when you obtain **10-15 Written** Evaluations Of Learning, use only the Oral Evaluation Of Learning with participants. Do **NOT** use the Written Evaluation Of Learning.

About The Lesson

Although breakfast is lightly featured in the video, it plays an important role in providing iron-rich foods, and promoting or maintaining a healthy weight. During this class, participants will list more benefits of breakfast, possibly some that the video does not cover. Participants can also share ideas for quick and easy breakfast foods. To help participants see how they can include breakfast more often, the last activity directs them to list easy ways to make time for breakfast.

The questions and three short group discussions increase participation in the class. Often people are surprised to discover they do have time for easy-to-make breakfasts and that even simple changes in daily habits can make them healthier.

Instructions for Group Activities

People will work in groups of three or four. Classes of five or fewer people can work together as one group. Arrange people into groups as they enter the classroom. Give each group one piece of paper and a pencil. Ask for a volunteer in the group to write down the ideas for the rest of the group.

Prepare the room ahead of time. If possible, arrange chairs in an open circle or U-shape. When they can see each other, adults interact better. Also, they will feel less like they are in school. Place the opening of the circle or U facing the flip chart sheets. The instructions below explain how to prepare the three flip chart sheets before class.

Instructions for The Flip Chart Sheets for Group Activities

Make a separate flip chart sheet for each discussion topic, three sheets total, by writing one topic along the side of each sheet. List one or two examples below each topic. So that you don't have to make new topic/example sheets for each class you teach, see the illustrations for a WIC-clinic tested, timesaving way to prepare the flip charts. Wait until it's time to discuss the topic on the sheet before you show that topic and examples.

See "Illustrations for Preparing Flip Chart Sheets," on the next page.

Illustrations for Preparing Flip Chart Sheets

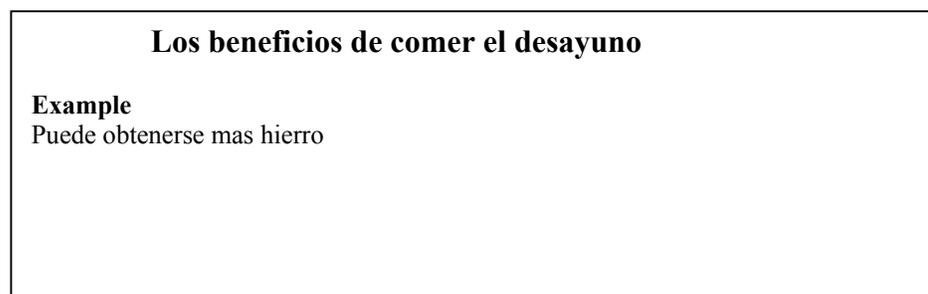
These illustrations could also represent a large tablet with three pieces of paper or a whiteboard divided into three sections.

Step 1

In large print, write the topic along the side of the flip chart sheet, rather than at the top end of the sheet. So that people can easily see it, write a benefit below the topic. See illustration 1 below.

Side of sheet

1. Top of sheet

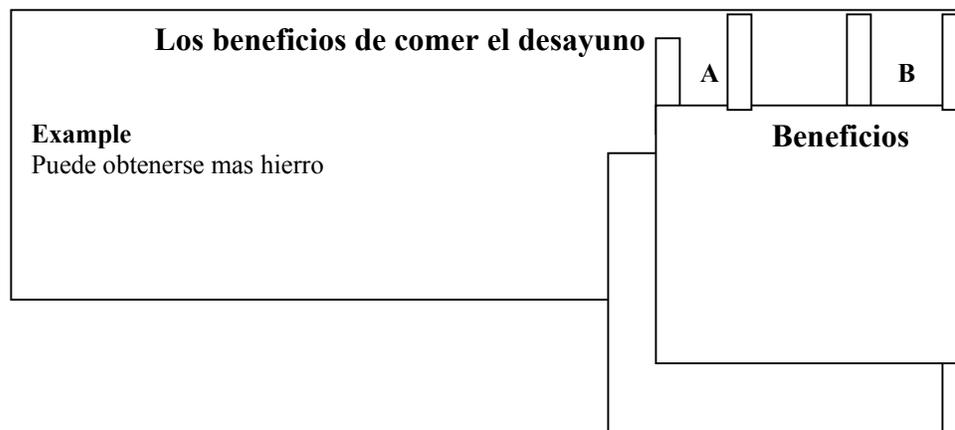


Step 2

Tape two sheets of blank flip chart paper to the original sheet at points A B, leaving the examples on the left side of the sheet easily visible. You will write group responses on the top blank sheet.

Side of sheet

2. Top of sheet



Step 3

After writing their responses, you will remove the top sheet with writing and tape it to the wall. A blank sheet is ready for the next class. This method works well in the clinic. If you have a way that works better for you, feel free to use it.

Step 4

Repeat the process for each topic. After each class you will remove the sheets with class answers from the wall. The three topics and their examples are listed next.

Flip Chart Sheets, Large Tablet, or White Board

Sheet 1

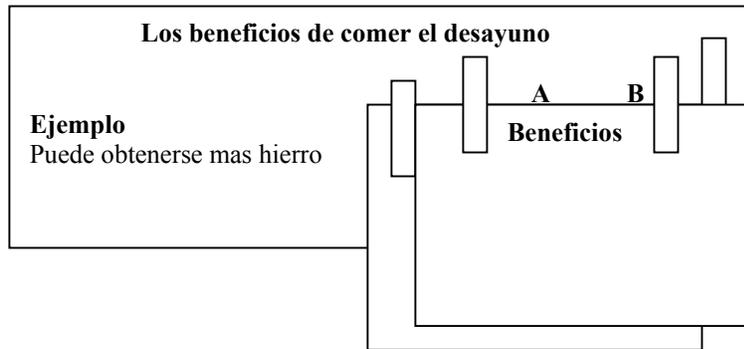
Los beneficios de comer el desayuno

Ejemplo

Puede obtenerse mas hierro

Side of sheet

Top of sheet



Sheet 2

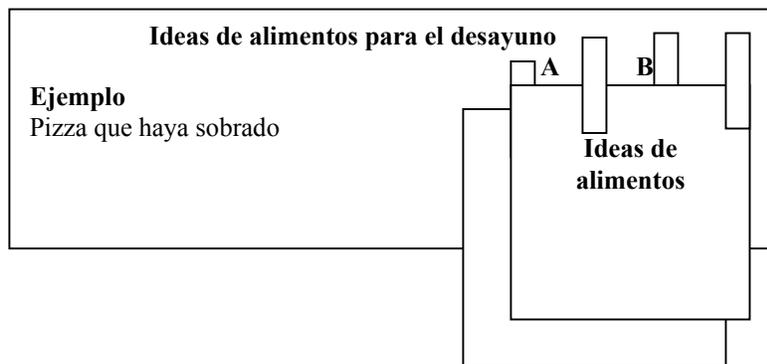
Ideas de alimentos para el desayuno

Ejemplo

Pizza que haya sobrado

Side of sheet

Top of sheet



Sheet 3

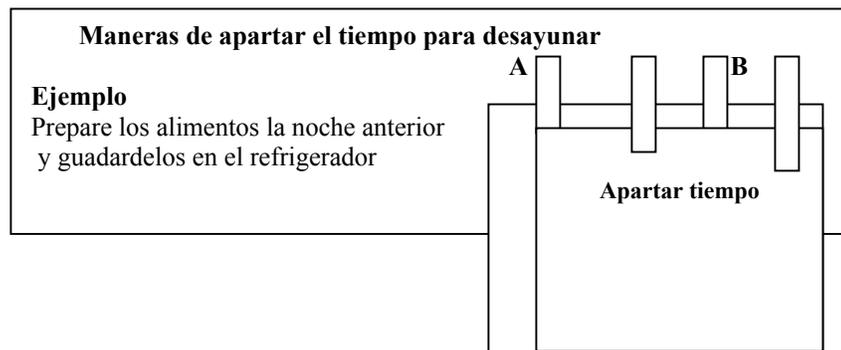
Maneras de apartar el tiempo para desayunar

Ejemplo

Prepare los alimentos la noche anterior y guárdelos en el refrigerador

Side of sheet

Top of sheet



NE LESSON CF-000-18
El desayuno es para campeones

WRITTEN EVALUATION

First month you teach the lesson

Use the written evaluation, pages 6 and 7, until **10-15 participants** have completed them.
In subsequent classes use only the oral evaluation.

Before Class

As each participant arrives for class, give them a pen or pencil and a copy of “**ANTES de la clase: ¿Qué es lo que usted sabe acerca del desayuno?**” It should be photocopied on the front and back. For more instructions about the evaluation see “**PREPARATION, Instructions for Evaluations and Lesson Surveys,**” page 2.

INTRODUCTION

FOR JUST THE FIRST MONTH, use this introduction.

Greet the class. Introduce yourself. Say the name of the class, and the language in which it will be taught. Then say,

Vamos a empezar y terminar esta clase de la misma forma. Quisiera que todos contesten las preguntas en el lado de la página que dice ANTES de la clase, ¿Qué es lo que usted sabe acerca del desayuno?” Al final de la clase usted contestará las mismas preguntas que están impresas en el otro lado de la página. Usted no necesita poner su nombre en esta página.

Give participants a few minutes to complete the questions.

Now you can begin the icebreaker.

AFTER THE FIRST MONTH, use this introduction.

Greet the class. Introduce yourself. Say the name of the class, and the language in which it will be taught.

Then do the icebreaker.

ICE BREAKER

Suggested Time: 2 – 4 minutes

Cada persona puede decir su nombre y mencionar algo que le gusta comer en el desayuno. Yo empezaré. Mi nombre es _____ y me encanta comer _____ en el desayuno.

Name a simple-to-make food for breakfast. Give everyone willing to answer a chance to say something.

El video que observaremos hoy muestra a personas como nosotros que tienen información sobre el desayuno y sobre otras cosas diarias que podemos hacer para tener cuerpos saludables. Escuche la información acerca del desayuno y observe aquello que le gustaría probar.

Show the video *Un cuerpo saludable me queda bien*

Time: 14 minutos

ACTIVATE PRIOR LEARNING

Suggested Time: 2 minutes

“¿Qué es lo que escuchó o vio usted que haya escuchado previamente?”

Wait for a few responses.

“¿Qué información le sorprendió?”

Wait for responses.

Teaching Tip

Waiting quietly for 30 seconds encourages people to respond. If people don't respond after 30 seconds, start the conversation with,

“Cuando observé el video por primera vez, me sorprendió _____.” ¿Díganme qué les sorprendió?

DISCUSSION

Question #1 Los beneficios de comer el desayuno

Suggested Time: 3 minutes

En su grupo hable sobre los beneficios de comer desayuno y escriba dos de los beneficios.

Allow a minute to come up with two benefits. Go to Sheet 1 “Los beneficios de comer el desayuno”.

Anotemos algunos de los beneficios de comer desayuno. Empezaré con este ejemplo: “Los niños tienen más probabilidades de obtener la cantidad de hierro y otros nutrientes que necesitan.”

List benefits as people name them. Try to get at least six benefits.

If needed, probe with **“¿Qué otros beneficios puedo agregar a la lista?”**

Mientras pego esta lista en la pared, por favor decida cuál de los beneficios es lo más importante para usted.

Posibles beneficios

- ❖ Tener un mejor rendimiento escolar
- ❖ Mejor concentración
- ❖ Más creatividad
- ❖ Mejor memoria
- ❖ Un peso saludable
- ❖ Comportarse mejor
- ❖ Sentirse y trabajar mejor
- ❖ Comer sin exceso
- ❖ Ser más paciente

Question #2 Ideas de alimentos para el desayuno

Suggested Time: 3 minutes

En su grupo, hablen sobre los alimentos para desayunar y escriba dos alimentos que se pueden comer en el desayuno. Pregúntense a ustedes mismos, “Los alimentos para el desayuno deben los de costumbre?”

Give them a minute. Go to flip chart sheet 2 “Ideas de alimentos para el desayuno”.

Vamos a anotar las ideas que tengan sobre los alimentos que se comen en el desayuno. Aquí hay un ejemplo, “Pizza que haya sobrado”.

Point to the flip chart sheet.

¿Qué alimentos tienen en su lista?

On sheet 2, list the foods people name. Try to get at least six foods. If necessary, probe by asking these questions:

¿Qué tipos de alimentos tenemos en nuestra lista? Wait for a few responses.

¿Deben ser los alimentos para desayunar la comida típica del desayuno? Wait for responses.

Mientras pego esta lista en la pared, por favor piense en el alimento que podría usted comer mañana para el desayuno.

Posibles respuestas

- ❖ Pan tostado de trigo integral
- ❖ Jugo de 4 a 6 onzas con un huevo cocido
- ❖ ½ taza de leche baja en grasa
- ❖ Pan de pasas tostado con mantequilla de cacahuete
- ❖ Un plátano
- ❖ “Muffins” de salvado con mantequilla de cacahuete
- ❖ Cereal caliente
- ❖ Puré de manzana y canela
- ❖ Un “waffle” o panqueque congelado
- ❖ Rebanadas de naranja
- ❖ La mitad de una hamburguesa que haya sobrado
- ❖ Una manzana
- ❖ Tortilla de maíz con frijoles refritos, tomate picado, y pedazos de papa
- ❖ Avena de canela instantánea con pasas
- ❖ Yogur bajo en grasa con duraznos
- ❖ Frijoles refritos y pan tostado de trigo integral con una pequeña rebanada de queso y tomate
- ❖ Cereal servido frío con fruta fresca y ½ taza de leche baja en grasa
- ❖ Sándwich de huevo revuelto con pan de trigo integral
- ❖ Licuado de frutas hecho a base de plátano y fresas congeladas, con 4 onzas de jugo de manzana o yogur bajo en grasa

Question #3 Apartar tiempo para desayunar

Suggested Time: 3 minutes

En su grupo, hablen sobre las maneras de apartar tiempo para desayunar y anote dos de las maneras. Go to sheet 3, “Maneras de apartar tiempo para el desayuno”.

Vamos a hacer una lista de maneras para apartar tiempo para el desayuno. Aquí hay un ejemplo, “Prepare los alimentos la noche anterior y guárdelos en el refrigerador”.

Point to the flip chart sheet, “Maneras de apartar tiempo para el desayuno,” as you name the example.

¿Qué cosas podrían hacer usted o su familia para desayunar más fácilmente todos los días?

List ways as people name them. Try to get at least six answers. If necessary, probe by asking, “¿Qué otras maneras discutieron ustedes?”

Posibles respuestas

- ❖ Planificar el desayuno con anticipación
- ❖ Despertar a todos a la misma hora para que le ayuden en el desayuno
- ❖ Comprar alimentos que estén listos-para-comer o sean fáciles de preparar como los panqueques congelados u otros cereales instantáneos, como la avena
- ❖ Compartir la preparación del desayuno con otros miembros del hogar

- ❖ Comer alimentos que usted disfrute
- ❖ Hacer que la familia se ponga de acuerdo la noche anterior sobre lo que se va a desayunar
- ❖ Seleccionar por la noche la ropa que se va a poner al día siguiente
- ❖ Tratar de moverse más rápido cuando se esté preparando
- ❖ Preparar un desayuno rápido de cereal con leche
- ❖ Comer el desayuno en la escuela o en la guardería
- ❖ Comer mientras espera el autobús
- ❖ Desayunar en el trabajo
- ❖ Guardar comida de desayuno en su trabajo para que pueda comer allí cuando llegue

Write their ideas on flip chart sheet 3.

Hemos encontrado una cantidad de ideas para comer el desayuno diario.

¿Qué preguntas o comentarios tienen acerca de comer el desayuno o acerca de esta clase?

EVALUATIONS

WRITTEN

Suggested Time: 1-2 minutes

After participants finish the written evaluation and the participant survey, offer them the HANDOUT described below the ORAL Evaluation of Learning.

NOTE

Use the written evaluations until **10-15 participants** have completed them. In subsequent classes, use **ONLY** the Oral Evaluation of Learning.

Ahora que usted ya participó en la clase, quisiéramos saber qué es lo que usted aprendió acerca de la buena salud y de comer el desayuno. Por favor, tómese un minuto para contestar las preguntas en la página titulada, “DESPUÉS de la clase: ¿Qué es lo que usted aprendió sobre el desayuno?” y completar el cuestionario de la lección.

¡Gracias por asistir a la clase!

Give participants a few minutes to complete the questions. After they finish, collect the Written Evaluations and the Participant Lesson Surveys as participants leave class.

Send the 10-15 copies of the Written Evaluations of Learning, and all of the Participant and Staff Lesson Surveys to the WIC state office:

Delores Preece
 Texas Department of Health
 Bureau of Nutrition Services
 1100 W. 49th St
 Austin, TX 78756

ORAL

Suggested Time: 3 minutes

After you finish the oral evaluation, offer the HANDOUT described below the oral evaluation.

Ahora que hemos discutido el desayuno, quisiéramos saber, ¿Qué es lo que usted aprendió?

Oral Evaluation

- 1. Mencione algunas maneras en que usted o su familia se podrían beneficiar de comer desayuno.**
- 2. Mencione algunos alimentos que usted o su familia podrían comer para el desayuno.**
- 3. Mencione una manera en que usted puede apartar el tiempo para desayunar.**

¡ Muchas gracias por venir a clase!

HANDOUT

“El desayuno es para campeones”

Description

Puede poner este material, “El desayuno es para campeones,” en su refrigerador para recordarle de 10 maneras de apartar el tiempo para el desayuno. Siéntase libre de agregar sus propias maneras de apartar el tiempo. También tiene 12 ideas de alimentos fáciles para el desayuno. Asegúrese de poner un círculo en una de las maneras en que usted puede apartar tiempo para el desayuno y en uno de los alimentos para el desayuno que usted probará.

Encuesta de la lección para los participantes

1. Yo (haga un círculo en todas las respuestas que le describan a usted)

- ❖ estoy embarazada.
- ❖ alimento al pecho.
- ❖ soy madre/ padre de un bebé.
- ❖ soy madre /padre de un niño.
- ❖ soy adolescente menor de 19 años.
- ❖ soy un amigo(a).
- ❖ soy otro miembro de la familia.

2. Soy un pariente de alguien que tiene (haga un círculo en todas las respuestas que apliquen)

- ❖ diabetes.
- ❖ enfermedad del corazón.
- ❖ hipertensión (alta presión).
- ❖ cancer.
- ❖ exceso de peso.

3. Haga un círculo en todas las palabras que usted usaría para describir esta clase.

- útil
- desagradable
- importante
- demasiado larga
- quiero otras como ésta
- práctica
- agradable
- ya conocía la información

4. ¿Qué es lo más importante que aprendió usted hoy en la clase?

5. ¿Cuáles de las sugerencias mencionadas en la clase está usted o su familia dispuestos a poner en práctica?

6. ¿Qué cosas piensa usted que podrían mejorar esta clase?

7. Comentarios: _____

¡Gracias por sus respuestas!

LA # _____

NE LESSON CF-000-18
El desayuno es para campeones

Lesson Survey - Staff

1. I am a relative of someone who has

- diabetes.
- heart disease.
- hypertension.
- cancer.
- over weight.

2. What did you learn from the video?

3. What did you learn from the lesson plan?

4. What did you like about this class?

-
-

5. What would you change about this class? How?

-
-

6. How did participants respond to the class? (circle one)

Strong participation Moderate participation Very little participation No participation

7.

Participants Who Met the Objectives Check the correct box for each objective.	Most People	Some People	Very Few People
Objective 1 Benefits Of Breakfast			
Objective 2 Food Ideas for Breakfast			
Objective 3 Ways To Make Time For Breakfast			

8. Other comments about this lesson:

Thank you for your answers!