CF-000-32, CCNE: El desayuno fortalece el cuerpo

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: El desayuno fortalece el cuerpo

Developed by: State WIC NE Staff

Date Developed: 08/2012

Approved by: Texas State WIC Office

NE Code: CF-000-32

Class Description: This class uses group discussion and handouts to encourage participants to learn about and share healthy breakfast recipes/ideas, the benefits of eating breakfast, and tips to make time for breakfast.

Target Audience: Parents/caregivers of children

Type of Learning Activities: Discussion, handouts

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: CF-000-32, CCNE: El desayuno fortalece el cuerpo

Item	Notes for Planning the Session
Learning Objective(s) *– What will the clients gain from the class?*	By the end of the session, participants will: • Be able to name three benefits of eating breakfast. • Identify two foods or recipes they would find easy to make for breakfast. • List one way they could make more time for eating breakfast.
Key Content Points *– What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.*	1. Research shows that there are considerable health benefits of eating breakfast. 2. Benefits of breakfast include its contribution to a healthy diet; weight management; better concentration and memory; improved performance in school and work; and cardiovascular, digestive, and bone health. 3. There are many ideas for quick and easy breakfast ideas that parents/caregivers can share with each other.
Materials *– List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.*	• Whiteboard or flip-chart and markers • Handout: **Wake Up to the Benefits of Breakfast!** International Food Information Council Foundation. (2009). Stock no. 13-06-13958 (Spanish #13-06-13958A) • Handout: **Putting the Fast in Breakfast – Quick and Easy Solutions.** International Food Information Council Foundation. (2009). Stock no. 13-06-13957 (Spanish #13-06-13957A) • Optional activity: MyPlate icon printout and sample breakfast food models or food photos o Download and print MyPlate graphic and coloring sheets at http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering.html
Resources *– Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.*	**International Food Information Council Foundation, Food Insight:** *Wake Up to the Benefits of Breakfast! IFIC Foundation Launches Breakfast Resources Web Page*, March 2010. Retrieved from

	http://www.foodinsight.org/Newsletter/Detail.aspx?topic=Wake_Up_to_the_Benefits_of_Breakfast_
Class Flow & Set Up – *Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*	Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up a whiteboard or flip-chart for use with group activities and to record key points during session.

Part 2: Session Outline

Lesson: CF-000-32, CCNE: El desayuno fortalece el cuerpo

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: *Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.*	"Bienvenidos y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. En la clase de hoy vamos a platicar sobre el desayuno: los beneficios de desayunar, los retos que enfrentamos y unas sugerencias de desayunos rápidos y fáciles. El estilo de esta clase es de plática. Siéntanse con la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Por favor, hagan comentarios positivos porque estamos aquí para aprender y obtener información de cada uno".
Icebreaker: *Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.*	Pídale a los participantes que digan su nombre y luego contesten una de las siguientes preguntas: ¿Cuál es un alimento que les gusta comer en el desayuno? Díganos algo sobre lo que les preparaban sus papás para el desayuno. ¿Cuál es la cosa más extraña que han comido para el desayuno? ¿Qué le gustaba a su abuela comer para el desayuno?
Activities: *For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.*	**PLÁTICA:** Use preguntas para iniciar una plática que aliente a los padres a hablar sobre sus conocimientos y experiencias respecto a los beneficios de desayunar y a dar sugerencias de desayunos rápidos y fáciles. Consulte la hoja informativa: **¡Abra los ojos a los beneficios del desayuno!** Sugerencias de preguntas para platicar: **¿Cuáles son algunas cosas buenas que notan acerca de su**

Item	Notes for Conducting the Session
	cuerpo cuando desayunan? [Da la energía que se necesita para empezar el día, ayuda a energizar el cuerpo, hace arrancar el cerebro (haciéndolo más alerta) y el metabolismo, ayuda a que uno tenga menos sueño, hace menos probable que uno coma demasiado durante el día] **¿Cuáles son otros beneficios de desayunar para usted y su hijo?** [Consulte la hoja informativa y platique sobre lo siguiente: El desayuno recarga sus baterías, estimula el cerebro, es realmente bueno para usted, ayuda con el peso, fortalece el cuerpo: corazón más sano, mejor digestión, huesos más fuertes, y mejor metabolismo] **¿Creen que alguno de estos beneficios los motivaría a desayunar o a prepararle el desayuno a su hijo?** ***[Actividad opcional: Pida a los participantes que en la hoja informativa marquen con un círculo los beneficios que tienen significado para ellos.]*** **¿Cuáles son algunas razones por las cuales les es difícil desayunar?** [Falta de tiempo, no tiene hambre por la mañana, no le gusta el sabor de los alimentos del desayuno, no tienen alimentos del desayuno disponibles] Hablemos acerca de algunas de las razones por las cuales es difícil desayunar. Consulte la hoja informativa: **Haga desayunos rápidos: soluciones rápidas y fáciles** Sugerencias de preguntas para platicar: **¿Cuáles son algunas maneras en que pueden sacar tiempo para desayunar?** [Planear por adelantado desayunos nutritivos para la semana, levantar a todos a la misma hora y hacer que los niños participen en preparar el desayuno, tomar turnos con otros miembros de la familia para hacer el desayuno, mantener la cocina abastecida con productos del desayuno fáciles de preparar, poner la mesa para el desayuno cada noche, guardar productos perecederos del

Item	Notes for Conducting the Session
	desayuno al frente del refrigerador para que sea fácil tomarlos y llevarlos, empacar una lonchera de desayuno la noche anterior, desayunar en la escuela, en el centro de cuidado de niños o en el trabajo, dejar alimentos del desayuno en el trabajo para comerlos cuando llegue allí.] **¿Cuáles son unas ideas para desayunos rápidos y fáciles que han intentado?** [Vea la *Solución 1, "Haga una pausa para el desayuno: tómese unos minutos para recargar sus energías",* que tiene ideas para preparar comidas rápidas. Ejemplos de desayunos listos para llevar: leche y panecillo inglés de granos integrales yogur con fruta o granola; huevo cocido y jugo 100 %; huevo en tortilla de maíz con queso, frijoles o papa; sándwich de huevo revuelto; cereal con leche; pan tostado con crema de cacahuate] ***[Actividad opcional: Pida a los participantes que en la hoja informativa marquen con un círculo las ideas para desayunos que quisieran probar.]*** **¿Qué productos consideran parte de un desayuno saludable?** [Algunos ejemplos pueden ser: yogur con fruta o granola, panqueques, wafles, avena o cereales calientes, cereales, pan tostado de granos integrales con crema de cacahuate, huevos revueltos o cocidos, leche descremada, jugo 100 % o licuado, nueces, frijoles refritos con queso y tomate con tortilla de maíz o pan tostado; o alimentos que no tengan un alto contenido de azúcar ni de grasa, pero que sean ricos en fibra] **¿Qué sienten cuando preparan un desayuno saludable para su hijo?** [Me siento bien y menos culpable, siento que estoy dando un regalo, me siento útil, me siento orgulloso] **¿Y si a usted no le gusta desayunar por la mañana?** [Vea la *Solución 3, "No tiene que desayunar al levantarse, puede hacerlo durante las primeras horas del día",* para ejemplos de desayunos que puede comer un poco más tarde, cuando le dé hambre.] ***Actividad opcional: Use el dibujo MiPlato y los modelos y fotos de alimentos para planear un desayuno saludable. Muestre un alimento a la vez (mezclando los grupos alimenticios) y deje que la clase use su***

Item	Notes for Conducting the Session
	creatividad con otros alimentos del plato. Algunos ejemplos de alimentos que pueden usar son: pan de trigo integral, tortillas de trigo integral, cereales fríos o calientes, panecillos de salvado, yogur, leche sin grasa, queso bajo en grasa, fresas, manzanas o naranjas (o una fruta de temporada), chile morrón, tomates en rebanadas, frijoles pintos cocidos, crema de cacahuate, huevos duros o revueltos o sándwich de pavo. Traten de comer fruta, granos, y productos lácteos en cada desayuno y proteínas y verduras en algunos. Explique que el yogur y el cereal con leche contienen un poco de proteínas. ***Actividad opcional: Pídales a los niños más grandes de la clase que coloreen un desayuno saludable en las hojas para colorear de MiPlato.***
Review and Evaluations: *Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.*	¿Cuál beneficio del desayuno les quedó en la mente? ¿Cuál de las cosas que aprendieron en esta clase probarán esta semana? ***Client New Lesson Evaluation Surveys:*** • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: **October 2012 – March 2013** • During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
Personal Review of Session (afterward): *Take a few moments to evaluate the class. What will you change?*	What went well? What did not go as well? What will you do the same way the next time you give this class? After teaching this lesson a few times, please complete the *Staff Online Lesson Evaluation Survey* at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K. The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.
Supplemental Information – *Describe any attachments and include any other needed information.*	