



Desayuno nutritivo para niños

Todos los Lions Clubs son autónomos, lo que significa que cada uno de ellos es una entidad independiente responsable por la realización de sus propios eventos y el cumplimiento de las leyes y normas locales. La presente planificación tiene como objetivo el brindar recomendaciones y no debe considerarse ni como asesoramiento legal ni como una compilación de las mejores prácticas. Es posible que las actividades que se incluyen en esta planificación no se consideren adecuadas en su comunidad. Consulte con un profesional local para garantizar el cumplimiento de todas las leyes, normas, pautas de seguridad y mejores prácticas.



Desayuno nutritivo para niños

La presente planificación de proyecto puede ayudarlo a emparejar una actividad educativa con un desayuno nutritivo para niños de escuela primaria.

Al llevar a cabo un proyecto como este, usted nos ayuda a lograr nuestra visión estratégica de garantizar que todos los miembros de la comunidad tengan acceso a alimentos nutritivos.

Empiece la planificación del evento.

Llene los espacios en blanco en el siguiente formulario para determinar los detalles del evento.

Lo que logrará » Educar a niños de escuela primaria sobre elecciones nutritivas. » Brindarles a los niños un desayuno saludable.	Duración 1 hora	Lugar ☐ Clase ☐ Organización de cuidado de niños ☐ Centro comunitario
	Tiempo de planificación 1 mes	
	Fechas de inicio y fin _____	

Participantes planificados		
Seleccione el público al que quisiera brindarle servicio con su evento.		
Gente a la que se le brindará servicio: ☒ Niños ☐ Jóvenes ☐ Adultos ☐ Todos	Personas que brindarán servicio: ☐ Maestro de clase ☐ Experto(s) en nutrición (opcional) ☐ Otros voluntarios _____	Notas: Si bien la nutrición es importante para todos los grupos etarios, el educar a los niños de corta edad garantiza una adopción más temprana de elecciones saludables.

Determine todas las tareas requeridas para su proyecto.

Céntrese en la planificación de actividades que sean tanto divertidas como educativas. Todos los proyectos deberán incluir las dos tareas siguientes:

1. Determine la actividad educativa sobre nutrición.

- » Elija una actividad educativa sobre nutrición que sea activa e interesante para el grupo etario con el que elija trabajar. También considere lo siguiente:
 - El tamaño de la clase/el espacio.
 - El tiempo asignado.
 - Las limitaciones o necesidades físicas especiales de los niños.
 - Para obtener más ideas, consulte el suplemento que aparece en la página 8.

2. Determine qué alimentos de desayuno nutritivos servirá.

- » Elija alimentos nutritivos, fáciles de distribuir, fáciles de limpiar y que generen la menor cantidad de desperdicio posible.
 - Elija alimentos a los que las familias de los niños probablemente puedan acceder y que puedan costear.
- » Trabaje con el personal de la escuela o el maestro de la clase para asegurarse de que en la clase no haya alergias a los alimentos que se deban tener en cuenta.



Asigne roles para los voluntarios en su evento.

Cargo/rol	Nombre	Información de contacto	Notas
Líder del proyecto			Puede ser un León/Leo que sepa de nutrición; debe tener la capacidad de gestionar tanto a los voluntarios como la logística del evento.
Encargado de voluntarios			Les asigna los deberes a los voluntarios y se asegura de que tengan respaldo en caso de preguntas.
Administrador de la escuela			» Aprueba la participación de la escuela en el proyecto. » Conecta al club con el maestro, la clase, el grado, etc., más adecuado para el proyecto.
Maestro			» Le entusiasma la educación sobre nutrición. » Trabaja con el club para planificar la actividad y comunicarla a los padres.
Fotógrafo del evento			Si planifica usar las fotografías del evento con fines promocionales, debe obtener formularios de autorización firmados por los participantes.

Asegúrese de tener la proporción adecuada de adultos y niños para las actividades seleccionadas.

Cantidad de Leones	
Cantidad de Leos	
Cantidad de personas que no sean Leones/Leos	

Proporción sugerida de voluntarios*:

- » 0-4 años: 1 voluntario por cada 4 niños
- » 4-8 años: 1 voluntario por cada 6 niños
- » 9-12 años: 1 voluntario por cada 8 niños
- » 12-18 años: 1 voluntario por cada 10 niños

*Muchos gobiernos locales tienen leyes que limitan la cantidad de niños que se puede asignar por cuidador de niños. Asegúrese de que todas las actividades cumplan con las normas locales.



Organice su proyecto en etapas viables.

El líder del proyecto debe llenar este formulario y darle seguimiento a su progreso.

Situación	Tarea	Plazo	Líder del equipo de tareas	Consejos
✗	Informe a su club.			Haga una reunión para informar a su club sobre el evento.
	Cree un nombre/título para el evento.			
	Forme un comité de planificación.			El comité determinará la logística, las tareas, las actividades y a qué tipo de participantes se dirigirá el evento.
	Prepare el presupuesto preliminar.			
	De ser necesario, recaude fondos.			
	Comuníquese con el administrador de la organización/escuela en cuanto al proyecto e identifique a un maestro y una clase con los que trabajar.			
	Comuníquese con el personal/maestro recomendado en cuanto al proyecto.			
	Junto con el maestro, desarrolle una línea de tiempo del proyecto.			
	Escriba una carta para que los niños lleven a sus padres, en la que se explique el proyecto (opcional).			
	Asegúrese de tener la cobertura de seguros adecuada.			Consulte con las autoridades correspondientes para saber si será necesario presentar un certificado de seguro o seguro complementario. En caso de dudas en cuanto a la cobertura en virtud de la póliza de seguro de responsabilidad civil que tienen todos los clubes Lions, revise el Cuadernillo de seguros del programa al visitar http://lionsclubs.org/pib-en.
	Compre alimentos de desayuno y materiales para servirlos.			Consulte Actividad de concientización del club: ¡reunión ecológica sobre cómo hacer que su proyecto no genere desperdicios!
	Programe una reunión posterior al evento para celebrar logros y discutir oportunidades de mejora			Para hablar del proyecto, utilice preguntas que lleven a la reflexión.



Determine el presupuesto de su proyecto.

Puede utilizar esta hoja de datos para determinar las finanzas para el evento.

Descripción	Cantidad	Costo	Total de gastos	Donaciones en especie	Ingresos	Saldo
Educación						
Materiales educativos						
Suministros para la actividad de nutrición						
Equipos						
Refrigeración						
Alimentos						
Vajilla para servir						
Platos/tazones/ utensilios						
Mercadotecnia						
Materiales promocionales						
Otro						

Evalúe el éxito de su proyecto.

Reúnanse con el comité de planificación del evento para celebrar su impacto e informar sobre el servicio brindado.

Medidas para evaluar el éxito			
Evalúe su proyecto			
Cantidad de personas menores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad de voluntarios que no son miembros	
Cantidad de personas mayores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad total de horas de servicio directo	
Cantidad de Leones voluntarios		Total de horas de recaudación de fondos/ planificación del proyecto	
Cantidad de Leos voluntarios			
Reflexione sobre su proyecto			
1. ¿Educó a los niños sobre elecciones de alimentos nutritivos?			
2. ¿Les brindó a los niños un desayuno saludable?			
3. ¿Cuáles fueron sus mayores éxitos?			
4. ¿Cuáles fueron sus mayores desafíos?			
5. ¿Haría este evento de nuevo?			
6. ¿Qué cambiaría?			

Ideas de actividades de desayuno saludable

Descripción general de la actividad

1. Pídale a los estudiantes que formen un círculo, estiren los brazos y se muevan a distancia tal que no puedan tocar a quienes tienen al lado.
2. Los estudiantes comienzan a marchar en su lugar mientras escuchan con atención.
3. Un León o Leo menciona comportamientos de desayuno saludable y una acción.
4. Los estudiantes que coinciden con el comportamiento saludable se unen en la acción.
5. Mezcle comportamientos generales, como “Salten como rana si hoy aprendieron sobre alimentos saludables”, con comportamientos más específicos, como “Salten en el lugar si desayunaron leche”.
6. Finalice la actividad después de haber mencionado todas las elecciones de desayuno saludable.

Ejemplos de elecciones de desayuno saludable

- » Si desayunan todas las mañanas, doblen la cintura y toquen el piso cinco veces.
- » Si comen frutas en el desayuno, corran en el lugar.
- » Si les gusta tomar leche, salten lo más alto que puedan.
- » Si *no* comieron cereal con azúcar, salten abriendo los brazos y las piernas.