

---

# Move Hopi, Come Bon

---



## **Topico 1:** **Guia pa un Bida Saludabel**

## Topico 1:

## Guia pa un Bida Saludabel

### META:

E muchanan por :

1. describi e “Guia pa un Bida Saludabel”.
2. bisa kico ta un plan di alimentacion.
3. bisa pakico movecion ta bon pa salud.

Actividad	Titulo	Meta	Pagina
Combersacion 1	Puzzel di Alimentacion y Movecion	1	2
Combersacion 2	Plan di Alimentacion	2	3
Combersacion 3	Haci Movecion y Sintu Bon	3	4
Rima 1	Movecion Ta Bon pa Nos	3	5
Rima 2	Come Bon y Haci Movecion	1	6
Cantica 1	Bo Sa Con pa Come Bon?	2	7
Cantica 2	Bo Sa Con pa Move Bon?	3	8
Storia 1	Resumen Storia Bryan a Siña Come Saludabel	1	9 + 10 + 11
Storia 2	Resumen Storia Desayuno Ta Importante	2	12 + 13
Matematica 1	Unda E Ta Bay?	1	14
Matematica 2	Pasapalo Saludabel	1	15
Movecion	Come Bon y Move Bon	3	16
Obra di man 1	Mi Deporte Preferi!	3	17
Obra di man 2	Ban Planea Nos Cuminda	2	18
Plachi pa kleur 1	Movecion Ta Bon pa Nos	3	19
Plachi pa kleur 2	Come Saludabel	2	20
Blachi di tarea 1	Scoge Cua Ta Saludabel	1	21
Blachi di tarea 2	Kico Mi Ta Come y Ki Ora?	2	22

## Combersacion 1: Puzzel di Alimentacion y Movecion

- ❖ **Meta:** E muchanan por describi e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.  
Plak un poster di “Guia pa un Bida Saludabel” riba un carton mas diki y corta esaki segun seccion pa forma un puzzel.  
Por uza magnet pa peg’e riba borchi.
- ❖ **Instruccion:** Riba borchi tin e puzzel di “Guia pa un Bida Saludabel” forma.  
E maestro ta trata esaki cu e muchanan. Ta pone enfasis riba e gruponan di alimento, movecion y e grupo liber\*\*.  
  
Ta kita e pidanan di e puzzel for di borchi y bruha nan.  
Un mucha ta tira e dou di colo, e ta coy un pida puzzel di mesun colo, menciona tur locual e ta mira y peg’e riba borchi.  
Ta duna mas turno, te ora forma e puzzel. Pa controla si a forma e puzzel corecto ta uza e poster “Guia pa un Bida Saludabel”.  
Hunto ta repasa e “Guia pa un Bida Saludabel”.  
  
Pregunta:
  - Pakico e “Guia pa un Bida Saludabel” ta?
  - Cuanto grupo tin?
  - Ki colo e gruponan tin?
  - Cua alimento bo ta mira?
  - Cua ta e movecionnan cu bo ta mira?  
Na final ta bruha e puzzel y un grupo di mucha ta haya turno pa forma esaki riba borchi. Cu ayudo di e poster “Guia pa un Bida Saludabel” ta controla si e grupo a form’e bon.  
  
\*\* Den e grupo liber (shinishi/biña) tin 150 caloria cu cada persona por scoge, banda di e alimentonan/gruponan cu e mester come tur dia. Por scoge alimento for di tur grupo exepcto for di e grupo geel. Algun ehempel ta: 1 fruta, 2 snechi di pan bruin cu keshi, 1 glas di lechi of “Chocolademelk”.

### **E “Guia pa un Bida Saludabel” ta:**

- un guia cu ta yuda scoge alimento saludabel pa come mainta, merdia y atardi.
- un guia cu ta yuda corda y motiva e muchanan pa haci movecion tur dia. (tur movecion ta bon!)

## Combersacion 2: Plan di Alimentacion

- ❖ **Meta:** E muchanan ta:  
1. cera conoci cu un plan di alimentacion.
- ❖ **Material:** Set di carchi cu ta representa: mainta, merdia y atardi.  
Carchi di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.  
3 hoepel.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.  
Tayo di carton/plastic.
- ❖ **Instruccion:** Ta mostra e muchanan e poster di “Guia pa un Bida Saludabel” y ta papia di esaki.
- E maestro ta splica kico ta un plan di alimentacion y ta bisa pa traha un plan di alimentacion ta haci uzo di e “Guia pa un Bida Saludabel”.  
E maestro ta pone e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi den e hoepelnan. E muchanan ta papia di locual nan ta wak y asina ta haya sa cu cada hoepel ta representa un parti di dia, sea mainta, merdia of atardi.
- Pregunta:
- Kico por come mainta cu ta saludabel?
  - Kico por come merdia cu ta saludabel?
  - Kico por come atardi cu ta saludabel?
  - Kico por come como snack saludabel entre cuminda?
- E muchanan ta haya turno pa scoge un carchi di alimento saludabel y ta scoge den cua hoepel ta pon’e. Ta scoge un alimento pa come como snack saludabel pa mainta, atardi y pa anochi. Ta pone esakinan den e 3 hoepelnan.
- Ta haya turno pa traha 1 plan di alimentacion pa 1 dia, haciendo uzo di e carchinan di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”, e tayonan di plastic y e poster “Guia pa un Bida Saludabel”.

### **Plan di alimentacion ta:**

- un planificacion di loke ta come mainta, merdia, atardi y como snack.
- alimento varia, saludabel y segun porcion.
- combinacion di tur grupo di alimento for di e “Guia pa un Bida Saludabel”.

## Combersacion 3: Haci Movecion y Sintu Bon

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico movecion ta bon pa salud.
- ❖ **Material:**
  - 2 bala.
  - 2 cabuya di bula.
  - 2 “footsie” of hoepel.
- ❖ **Instruccion:** Ta pone e materialnan meymey den kring. E maestro ta duna turno pa un mucha scoge un material y splica pakico el a scoge e material ey. E ta menciona number di e material y e ta duna un demostracion chikito con ta uz’e.

Ta forma grupo y cada grupo ta haya un co’i hunga pa hunga un rato. Despues ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Kico boso a caba di haci?
  - Con ta sinti awor cu boso a caba di hunga? (curason ta bati duro, soda, cansa etc.)
  - Cua parti di curpa ta move mas ora di hunga cu bala?
  - Cua parti di curpa ta move mas ora di bula cu cabuya?
  - Cua parti di curpa ta move mas ora di hunga cu “footsie”/hoepel?
  - Pakico movecion ta bon pa salud?
  - Cua otro movecion mas por haci?
- E maestro ta amplia riba importancia di movecion.

Ta haci movecion cu e muchanan mes ta sugeri.

**Tip:** Ora di hunga pafo, por laga e muchanan hunga atrobe cu e materialnan.

### **Movecion ta importante pa nos salud, pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forza.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.

## Rima 1:

## Movecion Ta Bon pa Nos

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico movecion ta bon pa salud.
- ❖ **Material:** Tamborin.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta bisa e rima y e muchanan ta haci diferente movecion riba ritmo di e rima p.e.: cana, hisa/baha man etc.  
  
E muchanan ta haya oportunidad pa papia tocante e movecionnan cu nan a haci.

Pregunta:

- E movecionnan tabata dificil?
  - Dicon movecion ta bon?
  - Con a sinti ora a haci e movecionnan?
- Ta ripiti e rima y e maestro ta bisa pakico movecion ta importante.

Hunto ta bisa e rima, mientras ta haci otro movecion cu e muchanan sugeri.

### Rima: “Movecion Ta Bon pa Nos”

Come na monton  
Esey si no ta bon  
Cada cos tin su porcion  
Esaki si ta bon, mi Shon!

Haci movecion  
Ta bon pa bo curason  
Movecion na monton  
Esaki si ta bon, mi Shon!

### **Movecion ta importante pa nos salud, pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forsa.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.

## Rima 2:

## Come Bon y Haci Movecion

- ❖ **Meta:** E muchanan por combersa tocante e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”  
E carchinan di alimento y movecion for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta wak e poster “Guia pa un Bida Saludabel” y ta conta loke nan ta mira.

E muchanan ta scucha e rima y ta combersa tocante e contenido.

Pregunta:

- Kico boso a scucha den e rima?
  - Con yama e poster aki?
  - Kico tin riba e “Guia pa un Bida Saludabel”?
- Ta ripiti e rima.

**Tarea:**

Ta traha den grupo, cada grupo ta haya un set di carchi.

P.e. un grupo ta haya carchi di alimento cu ta pertenece na e grupo di alimento “pan/cereal, aros”, otro ta haya di “fruta y berdura” y otro di movecion etc. Cada grupo ta delibera, den cua grupo di e “Guia pa un Bida Saludabel” e carchi mester ta.

Ta pone e poster “Guia pa un Bida Saludabel” meymey y cada grupo ta pone su carchinan den e hoki corespondiente.

E muchanan ta bisa e rima.

**Rima: “E Guia Ta Yuda Nos”**

E “Guia pa un Bida Saludabel”

Ta yuda nos bon.

Pa come segun porcion.

Y haci movecion.

Esey si ta bon pa nos (2x)

### **E “Guia pa un Bida Saludabel” ta:**

- yuda nos scoge alimento saludabel varia y segun porcion pa come mainta, merdia y atardi.
- un guia cu ta yuda corda y motiva e muchanan pa haci movecion tur dia.  
(tur movecion ta bon!)

## Cantica 1:

## Bo Sa Con pa Come?

- ❖ **Meta:** E muchanan por hunga cu e plan di alimentacion.
- ❖ **Material:** Un set di carchi cu ta representa: mainta, merdia y atardi.  
E carchinan di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta canta e cantica y e muchanan ta reacciona riba dje.

Pregunta:

- Kico boso a scucha den e cantica?
- Ki ora ta come e cumindanan cu boso a scucha den e cantica?
- Cua otro cuminda por come mainta, merdia y atardi?

Ta pone e 3 carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi riba borchi. E maestro ta ripiti e cantica, ta duna turno pa scoge 1 carchi di alimento y pone esaki bou di un di e carchinan, cu ta representa mainta, merdia y atardi. Asina ta forma e tres cumindanan di dia.

Despues ta duna turno pa scoge algo pa come como snack saludabel entre mainta y merdia y un otro pa entre merdia y atardi.

Ta pone esaki entre e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi. Ta bisa e muchanan, cu a traha un plan di alimentacion. Nan ta controla si e plan ta saludabel y nan ta uza e poster “Guia pa un Bida Saludabel”. Cu ayudo di e poster ta controla e plan di alimentacion, cu e muchanan mes a traha.

Hunto ta canta e cantica.

### **Cantica: “Nos Tur Ta Come”**

Nos tur ta come bon  
Pan y fruta na monton  
Bedura dushi di tur colo  
Nos tur ta come nan awor

nos tur ta come bon  
pan y fruta na monton

Melodia: In Holland staat een huis

#### **Plan di alimentacion ta:**

- un planificacion di loke ta come mainta, merdia, atardi y como snack.
- alimento varia, saludabel y segun porcion.
- combinacion di tur grupo di alimento for di e “**GUIA PA UN BIDA SALUDABEL**”



## **Cantica 2: Bo Sa Con pa Move Bon?**

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico movecion ta bon pa salud.
- ❖ **Material:** Tamborin.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta canta e cantica y e muchanan ta haci movecion liber riba ritmo di e cantica uzando e tamborin.

Ta combersa tocante pakico movecion ta bon pa salud.  
Ta ripiti e cantica y combersa tocante contenido di esaki.

Pregunta:

- Cua movecion boso a scucha den e cantica?
  - Con boso a sinti ora a haci movecion?
  - Pakico ta importante pa haci movecion?
- E muchanan ta haya turno pa bisa otro movecion cu por haci.

Ta canta e cantica, mientras ta haci e movecionnan cu e muchanan ta sugeri.

### **Cantica: “Con pa Move Bon”**

Bo sa con pa move bon?  
Pa move bon, pa move bon?  
Bo sa con pa move bon?  
Y haci ehercicio.

Hisa man y baha man.  
Rek aki y rek aya.  
Hisa man y baha man.  
Y core bicicleta.

Melodia: Zeg ken jij de mosselman.

#### **Movecion ta importante pa nos salud, pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forsa.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.

## Storia 1:

## Bryan A Siña Come Saludabel

- ❖ **Meta:** E muchanan ta menciona loke nan ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Material:** E maestro tin un ilustracion di e storia: “Bryan A Siña Come Saludabel”. Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e ilustracion y ta conta kico nan ta mira.

E maestro ta conta e storia.

Na final di e storia e muchanan ta contesta e siguiente preguntanan:

- Kico ta locual Bryan gusta haci?
- Dicon Bryan no gusta hunga cu e otro muchanan di scol?
- Kico Andrew a bisa Bryan?
- Kico JGZ a bisa Bryan y su mama?
- Kico ta un “Guia pa un Bida Saludabel”? (Ta muestra e muchanan e poster di e “Guia pa un Bida Saludabel”)

### **Resumen: “Bryan A Siña Come Saludabel”**

Bryan su mama, tawata cushina masha dushi y hopi biaha Bryan tawata come 2 tayo di cuminda. E comemento di mas aki a haci cu Bryan a bira gordo. Su mama no tawata gusta pa Bryan come hopi asina, pasobra cada bes Bryan tawata mester di paña nobo.

Na scol ora cu e amiguitonan bin puntra Bryan pa hunga, hopi biaha e tawata contesta nan cu e no por. Hungamento, coremento, pustamento, tur tawata cans’e. Un dia ora e tawata sinta na banda ta wak su amiguitonan hunga, Andrew, un alumno cu a bin scol pa prome biaha, a bin sinta banda di dje. Andrew, masha deportista, a cont’e cu e tambe tawata gordo.

Andrew a bisa Bryan cu un biaha e zusternan di JGZ\* a bin scol y nan a bis’e cu e mester baha peso. Bryan a lubida e combersacion aki, te ora un mainta e zipper di su carson a kibra ora el a forsa esaki pa cer’e.

Bryan a realiza cu e no por keda come hopi asina.

E no kier bira manera Hulk. Bryan a pidi su mama pa busca informacion di come y move na “JGZ”.

Eynan nan a muestra Bryan y su mama e poster di “Guia pa un Bida Saludabel”. E guia aki lo yuda Bryan p’e come saludabel y haci mas movecion. Prome cu nan a bay cas, Bryan y su mama a bay supermercado pa compra hopi alimento saludabel.

Bryan y su mama a scoge cuminda pa Bryan come segun e guia.

Tur dia Bryan tawata haci movecion. Bryan a baha peso bon y esey a yud’e tambe na scol ora di hunga y haci deporte.

\* Jeugdgezondheidszorg (JGZ)

### **E “Guia pa un Bida Saludabel” ta:**

- un guia cu ta yuda scoge alimento saludabel pa come mainta, merdia y atardi.
- un guia cu ta yuda corda cu mester haci movecion y cua movecion ta bon.

## Bryan ta siña come saludabel

Bryan ta un mucha cu gusta come masha hopi mes! Kico e gusta come? E gusta come carni stoba, spaghetti cu sauc y pisca hasa cu funchi. Loke mas e gusta ta batata hasa. Su mama ta cushina masha dushi mes, p'esey hopi biaha Bryan ta come dos tayo di cuminda.

Esaki si su mama no tawata gusta mucho, pasobra e comemento di mas aki, a haci cu Bryan a bira hopi gordo. Cada biaha mama mester saca placa pa compra paña nobo pa Bryan, pasobra su pañanan ta bira preta p'e.

Na scol ora di bay speelzaal y hunga pafo Bryan ta sinti su mes fastioso. Boso sa pakico?

E no por a bula halto, manera e otro muchanan. E ta cansa hopi lihe, ora di coremento duro! Cu bulamento den saco e no por yega final, ni cuanto e purba, cansa e ta cay abou! Bryan no ta haya hungamento dushi mas, pasobra e ta cansa cu tur wega!

Ora e muchanan puntr'e pa hunga, e ta contesta: "Ay no, awe mi no tin gana di hunga". Den pauze e ta sinta riba banki, ta wak con dushi e otro muchanan ta hunga y el a pensa: "Mi tambe kier hunga dushi asina!" e siguiente dia, Andrew, un alumno cu a bin scol pa prome biaha, a bin sinta banda di dje. Andrew gusta haci deporte.

"Bryan, mi sa cu bo tin gana di hunga, pero bo ta cansa. Tempo mi tawata gordo, mi tambe tawata cansa." Bryan a drey wak: "Abo gordo?", e no por a kere esey.

Andrew a sigui papia: "Si, mi mama cu mi a bay Cuido di Salud Hubenil. Eynan e zuster di cuminda (dietista) a yuda mi. Abo nunca a bay Cuido di Salud Hubenil?". "No, pero nan a yega di bin scol pa pisa nos y duna nos hangua".

Bryan a bisa. Andrew a splica Bryan cu e zuster di cuminda aki a yuda su mama pa scoge cuminda saludabel p'e come. Bel a bati y Bryan a lubida loke Andrew a bis'e. Un dia mainta ora di bisti paña pa bay scol, Bryan mester a forsa hopi p'e cera su carson. Ata den tur e forsamento, "krak!" e ziper a kibra!

Bryan a cambi'e pa un carson cu tin un band di lastik. El a dreña pero, Bryan a sinti con preta e carson a keda. El a pensa ay no, ami si no kier mi paña kibra manera Hulk. E ora ey el a corda riba loke Andrew a cont'e.

"Mi kier sa mi ta sigui Andrew su conseho, mi tambe mester come saludabel", Bryan a bisa. Ora di desayuno el a puntra su mama: "Mama, por hiba mi Cuido di Salud Hubenil?" "Cuido di Salud Hubenil?, ta di unda bo a bin cu e palabra ey?" Bryan a conta su mama di e combersacion cu e tawatin cu Andrew. Mama a bisa: "Ta bon!, Lo mi yama Cuido di Salud Hubenil pa un cita.

"Dia di e cita mama a bay cu Bryan. E zuster di cuminda, dietista di Cuido di Salud Hubenil a combersa cu Bryan tocante su comemento. E zuster di cuminda a haya sa cu Bryan ta come poco berdura y hopi cuminda cu no ta saludabel. E zuster di cuminda a mustra nan un poster bunita y a bisa: "Esaki ta e poster "Guia pa un Bida Saludabel". E poster aki ta pa yuda mucha y hende grandi scoge cuminda saludabel.

Den cada grupo tin un sorto di alimento y tambe tin skirbi cuanto bo por come pa dia di e alimento aki. Banda di cuminda tin e movecionnan cu bo por haci pa dia pasobra, tur dos ta importante. Pa dia mester scoge algo pa come for di cada grupo".

E zuster di cuminda a duna e mama di Bryan un poster pa hiba cas, nan a yam'e danki y a bay cas. Prome cu mama y Bryan a bay cas nan a pasa

supermercado. Mama a compra hopi cuminda saludabel, mescos cu e guia ta muestra. Contento nan a bay cas. Na cas nan a sinta na mesa y hunto a scoge un cuminda pa Bryan. Nan a pega e poster den cushina pa yuda ora di scoge cuminda saludabel.

Bryan a cuminsa haci mas movecion. E tawata sintie gosa, cada siman cu e subi balansa y e wak cu su peso a baha. Hasta den vakantie grandi el a sigui come saludabel y haci movecion.

Dia cu Bryan a bay scol bek, tur mucha a keda boca habri. Mas el a soprende su amiguitonan, dia cu nan a pusta pa coremento duro distancia largo.

Bryan cu Andrew tawata cabes cabes cu otro, pero na final Bryan a dal un sprint y laga Andrew atras. Tur su amiguitonan tawata grita: “Bryan! Bryan!” Cu un sonrisa di horea pa horea Bryan a hisa su dos brasanan na laira ora el a pasa e liña final! Andrew a bin cerca dje y a bis’e na harimento: “Bo a wak cu bo por core mas duro cu mi!”, Bryan a bras’e y a bis’e: “Si, danki na bo!”

Contento nan dos a bay cerca nan amiguitonan.

Y ki boso ta kere e amiguitonan di scol a bin puntra Bryan?

## Storia 2:

## Desayuno Ta Importante

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa kico ta un plan di alimentacion.
- ❖ **Material:** E carchinan di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”  
Set di carchi cu ta representa: mainta, merdia y atardi.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta muestra e carchi di mainta y ta puntra e muchanan pa bisa kico ta e alimentonan cu por come mainta.  
  
E maestro ta conta e storia.  
  
Despues ta combersa tocante e contenido.  
  
Pregunta:
  - Kico Robby no ta gusta haci?
  - Kico a pasa cu ne?
  - Kico ta un plan di alimentacion?E maestro ta muestra e muchanan, cu ayudo di e poster “Guia pa un Bida Saludabel”, con pa traha un plan di alimentacion.  
Riba borchu ta pone e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi. Ta duna un mucha turno pa e forma un desayuno for di e carchinan di alimento. Un otro mucha ta forma e cuminda di merdia y un otro ta forma e cuminda di atardi.  
Ta pone esakinan bou di e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi. Cu ayudo di e poster “Guia pa un Bida Saludabel” ta controla si e desayuno ta saludabel.

### **Plan di alimentacion ta:**

- un planificacion di loke ta come mainta, merdia, atardi y como snack.
- alimento varia, saludabel y segun porcion.
- combinacion di tur grupo di alimento for di e “Guia pa un Bida Saludabel”

### **Resumen: “Desayuno Ta Importante”**

Robby ta un mucha cu no gusta desayuna. Na scol nan a siña, cu ta importante pa come tres bes pa dia y tambe dos snack saludabel. Tur mainta Robby tawata keha p’e desayuna, pero su mama tawata control’e y percura p’e desayuna prome cu e bay scol. Un mainta e mama tawata pura pa bay paga awa. E no tawatin tempo pa sinta tras di Robby p’e desayuna. Robby a bay scol sin desayuna. Na cuminsamento e no tawatin problema, pero despues su barica a cuminsa gruña mahos. Despues cu nan a bin di speelzaal, e tawata sinti su mes cansa. Durante ora di kies material pa hunga, Robby tawata hunga den huki di construccion, el a cuminsa yora. Tur mucha y su maestra a spanta. Su maestra a puntra Robby dicon e ta yora, el a conta su maestra kico a pasa mainta y pakico e no a desayuna. Su maestra a lag’e come, despues su maestra a bolbe papia tocante comemento saludabel y hacimento di movicion tur dia. E muchanan a scucha bon, specialmente Robby. Awor si Robby a comprende con importante ta pa desayuna. Tur dia Robby ta come un bon desayuno prome cu e bay scol.

## Desayuno ta importante

Robby ta un mucha cu no gusta come mainta prome cu e bay scol. Mainta ora e lanta ya e ta cuminsa keha. “Mami, ayera mi a come asina hopi y awe mainta ainda mi barica ta yen. Mami ta kere cu awe mi por bay scol sin come?” Mami ta haci mescos cu e no ta tende y ta pone cornflakes cu lechi p’e come. Robby ta come si, pero masha pocopoco y sin gana. Ni cu mami pone pan cu keshi, papa, fruta of webo herbi p’e, tur mainta ta e mesun storia.

Un mainta Robby a lanta cu e mesun storia di tur dia. “Mami mi barica ta yen ainda y mi no tin gana di come”. Net e dia ey mami mester a bay paga awa trempan, e tawata pura y no tawatin tempo pa wak si Robby a come su cuminda. Mami a puntr’e: “Bo a caba di come, pasobra mi ta pura!” “Si, mami!”, Robby a contesta y el a core hinca su pan den cashi. Robby a haci esaki asina lihe cu mami no a ripara. Muchanan, Robby a bay scol contento, porfin e por a bay scol sin desayuna. Mami a pone juice, un sandwich y un appel pa Robby hiba scol p’e come durante pauze. Robby a yega scol, el a pone su tas riba reki y a bay busca su map p’e kleur. Mientras cu e tawata kleur Robby a cuminsa sinti straño, su barica a haci un zonido strano: Grrrrrrrr! Robby a spanta, awor tur mucha ta tende mi barica gruña. Robby a cuminsa sinti cansa! Ata! su barica a bolbe zona: Djuuuuuuk!. Robby a coy su barica tene p’e no zona duro. E tawatin berguensa, pasobra algun mucha cu a tende e zonido, a bira wak e cu cara rabia y a tapa nanishi, Nan a kere cu e zonido ta algo otro. Juffrouw Lili a pidi e muchanan pa warda nan map y bin sinta abou pa ora di noticia. Abou sinta, Robby su barica a bolbe zona. E biaha aki Shayna cu ta sinta banda di dje, tambe a scucha e zonido y el a puntra: “Robby, ta bo barica ta gruña asina duro? Cuidou e cuminsa ladra!” Robby no ta haya esey nada pret. Despues di ora di noticia. Juffrouw Lili ta bay speelzaal cu su klas. E muchanan ta cana y despues ta core duro, mucha muhe prome, despues mucha homber. Semper ora di core ta Robby t’esun cu ta yega prome. Wel muchanan, awe Robby a yega ultimo! E muchanan a haya esaki straño. Juffrouw tambe, el a keda wak Robby straño. Den rij ora e muchanan ta bay klas bek, Robby ta sinti su mes straño. Juffrouw ta puntr’e: “Ta ki pasa bo?”, Robby ta contesta: “Mi kier sa cu mi gasolin ta den caba.” Juffrouw no ta compronde kico e kiermen, pero door cu Robby ta sigui cana, su juffrouw no a sigui puntra mas. Den klas bek, ora di scoge material pa hunga, Robby ta bay den huki di construccion y ta sinta pa hunga cu Lego. Den esey, Robby ta cuminsa yora. “Juffrouw, mi no a dal e, mi no a dal el’, e mucha cu ta hunga lego cu ne ta bisa. Juffrouw ta yama Robby y ta puntr’e kico a pasa. “Mi tin dolor di barica y mi tin hamber!”, Robby ta bisa bou yoramento. “Bo a come awe mainta?”, juffrouw ta puntr’e. “No...noo!”, Robby ta contesta y ta sigui yora. Juffrouw ta haya esaki straño, pasobra e sa cu Robby su mama ta percura pa Robby come bon mainta. E ora ey Robby ta conta juffrouw dicon e no a come e mainta ey. Juffrouw a lag’e bay come algo un rato. Ora Robby a caba di come, juffrouw a probecha pa combersa riba e topico di comemento. Juffrouw Lili a mustra e muchanan e poster di “Guia pa un Bida Saludabel”. E muchanan a menciona e gruponan di alimento y a papia di cuminda cu ta bon pa come mainta, merdia y atardi. Nan a combersa tambe tocante comemento di snacks saludabel entre cuminda, manera fruta. Juffrouw a puntra: “Kico mas nos ta wak riba e guia?”, “movecion!”, tur mucha a contesta. Robby a lanta para y a bisa: “No lubida e gasolin! El a wak juffrouw y a bisa: “Juffrouw, mi no ta bin scol nunca mas sin desayuna!”

Muchanan for di e dia ey, Robby ta come tur mainta. Tin dia e ta come cornflakes cu lechi, otro dia papa y otro dia un baki fruta.

Nunca mas Robby a haya molester di gruñamento di stoma of el keda sin energia y nunca mas el yora di hamber.

## Matemática 1: Unda E Ta Bay?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona alimento y movecion di e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Material:** 6 hoepel.  
6 cinta di colo: blauw/geel/berde/cora/oraño/biña pa mara na e hoepelnan.  
Macuto cu carchi di alimento for di e cahita: “Move Hopi Come Bon”.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** Meymey den kring tin 6 hoepel y un (1) macuto. Cada hoepel tin un cinta di colo mara na dje. Hunto ta menciona colo di e cintanan.  
E maestro ta trata e poster “Guia pa un Bida Saludabel” y ta splica e muchanan cu e hoepelnan ta representa e gruponan di e poster. E muchanan ta bisa e colo di e grupo riba e poster y cua alimento tin den e gruponan (ta pone e poster un caminda cu tur mucha por wak).  
Ta duna turno pa coy un carchi di alimento for di e macuto y ta bisa number di e alimento y den cua grupo e ta pertenece. E mucha ta pone e carchi di alimento den e hoepel corespondiente.  
Cu ayudo di e muchanan ta controla si e mucha na turno a pone e carchi den e hoepel corecto. Ta duna turno pa busca material den klas cu colo di e cintanan y ta pon’e den e hoepel cu e colo corespondiente.
- Un mucha ta bisa colo di un cinta y un otro mucha ta para den e hoepel cu tin e colo cu a menciona.

### **E “Guia pa un Bida Saludabel” ta:**

- yuda scoge alimento saludabel varia y segun porcion pa come mainta, merdia y atardi.
- un guia cu ta yuda corda y motiva e muchanan pa haci movecion tur dia. (tur movecion ta bon!)

## Matemática 2: Pasapalo Saludabel

- ❖ **Meta:** E muchanan por papia tocante e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Material:** Dos carchi cu 2 diferente patronchi di pasapalo.  
Pan blanco, pan bruin corta na dou.  
Soseishi.  
Keshi na bloki.  
Druif.  
Pal'i sate.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.  
Napkins
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta menciona loke nan ta wak riba e poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- Pa cada grupo ta pone un scalchi cu tres sorto di alimento aden. E gruponan ta haya turno pa menciona den cua colo di hoki riba e poster “Guia pa un Bida Saludabel”, e alimentonan ta pertenece. Riba borchí tin e carchinan di dos diferente patronchi. E muchanan mester wak cua ta e alimentonan cu e grupo tin y cu cua pasapalo for di riba borchí, e ta pas. Ta traha e pasapalo segun e patronchi riba borchí y ta ripiti esaki na e pal'i sate. Cada mucha ta haya un napkin y ta pone e pasapalo riba esaki. E gruponan ta pasa otro e scalchi y ta traha un otro patronchi, segun e alimentonan cu tin den e scalchi. Mientras e muchanan ta traha, e maestro ta evalua e proceso. E muchanan ta pensa otro patronchi di pasapalo cu por traha cu e alimentonan cu tin riba e poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- Despues ta come e pasapalo.

### **E “Guia pa un Bida Saludabel” ta:**

- yuda nos scoge alimento saludabel varia y segun porcion pa come mainta, merdia y atardi.
- un guia cu ta yuda nos corda y motiva e muchanan pa haci movecion tur dia. (tur movecion ta bon!)



## Movecion: **Come Bon y Move Bon**

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico movecion ta bon pa salud.
- ❖ **Material:** Tamborin.  
E carchinan di movecion for di e cahita: “Move hopi come bon”
- ❖ **Instruccion:** Ta laga e muchanan bisa pakico movecion ta bon y ta haci e siguiente movecionnan.  
Movecion:
  - Core bicicleta.
  - Hunga baseball.
  - Hunga futbol.
  - Hunga basketball.
  - E muchanan ta duna sugerencia pa algun movecion y e grupo ta haci nan.
  - Ta canta e cantica 1, 2, 3 lant’un bes y ta haci e movecionnan cu ta scucha den e cantica (CD: Sigui canta).  
Wega di rey:  
Ta duna turno pa coy un carchi di movecion for di e cahita “Move hopi come bon”.  
E mucha na turno ta haci e movecion cu tin riba e carchi y e otro muchanan ta rey y haci e mesun movecion.

### **Cantica: “1, 2, 3 Lant’un Bes”**

1, 2, 3 lant’un bes  
Draai bo rond y sak cabes  
Sinta bek  
Rek bo nek  
Crusa man  
Y dal un rek  
Shiki shiki shiki shik sha sha  
Shik sha sha } 2x  
Shik sha sha  
y dal dos klap den man

#### **Movecion ta importante pa nos salud, pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forsa.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.

## Obra di man 1: Mi Deporte Preferi!

- ❖ **Meta:** E muchanan ta bisa con importantei movecion ta.
- ❖ **Material:** Revista bieu (tocante deporte).  
Lijm.  
1 cartolina pa cada grupo.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta haya algun revista, nan ta busca plachi di deporte y ta splica pakico movecion ta importante.  
  
Tarea:  
E muchanan ta scheur plachi di e deportenan cu nan gusta y plak nan den forma di collage riba e cartolina.  
  
Na final e gruponan ta muestra nan obra y ta duna turno pa bisa algo di e deporte cu nan a scoge.  
  
Pregunta:
  - Pakico a scoge tal deporte?
  - Cua ta e movecionnan den e deporte cu a scoge?
  - Pakico movecion ta bon pa salud?

### **Movecion ta importante pa nos salud pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forza.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.

## Obra di man 2: Ban Planea Nos Cuminda

- ❖ **Meta:** E muchanan ta siña traha un plan di alimentacion.
- ❖ **Material:** Tayo, cuchara etc. (di plastic).  
1 tayo di carton pa cada mucha.  
Revista bieu di cuminda.  
Lijm cu sker.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.  
E carchinan di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”  
Un set di carchi cu ta representa mainta, merdia y atardi.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta trata un plan di alimentacion cu e muchanan.  
E ta uza e poster “Guia pa un Bida Saludabel”, e carchinan di alimento y e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi.

### **Tarea:**

Corta/scheur plachi di cuminda for di revista y plak riba e tayo pa forma un cuminda saludabel. Un grupo ta traha un tayo cu desayuno, otro cu cuminda di merdia y un otro cuminda pa atardi.  
Ta uza e carchinan cu ta representa mainta, merdia y atardi pa pone riba e mesanan cu e muchanan ta drecha.  
Un grupo ta drecha e mesa di desayuno, otro e mesa di cuminda di merdia y otro e mesa di cuminda di atardi. Ta pone e platonan riba e mesanan corespondiente.

Muchanan ta admira locual nan a traha y ta combersa tocante e trabou.

Pregunta:

- Di con e grupo a drecha e mesa asina?
- Kico tin riba cada tayo?
- Pakico a scoge e cumindanan ey?

### **Plan di alimentacion ta:**

- un planificacion di loke ta come mainta, merdia, atardi y como snack.
- alimento varia, saludabel y segun porcion.
- combinacion di tur grupo di alimento for di e “Guia pa un Bida Saludabel”.

## Plachi pa kleur 1: Movecion Ta Bon pa Nos

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico movecion ta bon pa salud.
- ❖ **Material:**
  - 1 cabuya di bula.
  - 1 bala.
  - 1 hoepel.
  - 1 “footsie”.
  - Plachi pa kleur: “Movecion Ta Bon pa Nos”
  - Kleurpotlood.
- ❖ **Instruccion:**

Ta pone e materialnan meymey den kring. Ta duna turno pa duna un demostracion di e wega cu por haci cu e material.

E muchanan ta conta con nan a sinti ora nan hunga cu e material.

Pregunta:

  - Con a sinti ora a haci e movecionnan cu e material?
  - Pakico movecion ta bon?
  - Cua otro movecion ta bon pa haci?

E maestro ta puntra pakico mas movecion ta importante pa salud.

E muchanan ta kleur e plachi y despues ta pasa admira trabou di otro.

### **Movecion ta importante pa nos salud pasobra:**

- nos curason ta keda saludabel.
- e musculonan ta haya forsa.
- nos curpa ta haya hopi energia.
- si haci suficiente movecion, peso no ta subi.