

© 2002, David & Catherine Katz

a Katz & Katz Production

DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

TEACHER'S MANUAL

For Presentations to Spanish-Language Audiences

Educational Program Created by:

David Katz, MD, MPH, FACPM, FACP
and Catherine Katz, PhD
Yale-Griffin Prevention Research Center

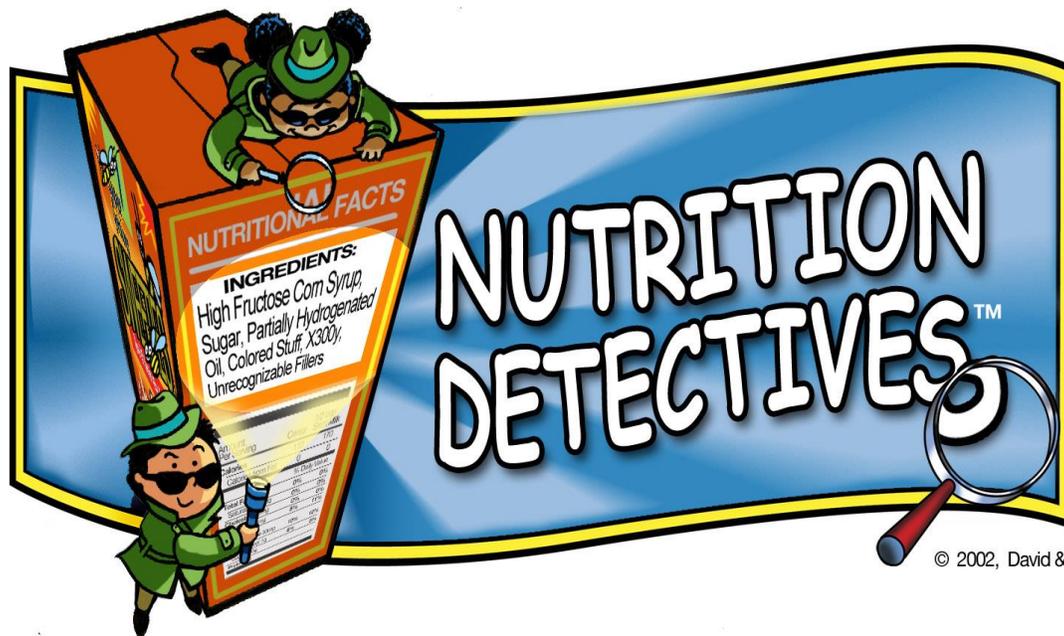
© 2002 David & Catherine Katz
Revised March 2009

- November 2009 Update -
Spanish Translations of Presentation Materials

The presentation materials have been translated into Spanish thanks to the generous support of the Turn The Tide Foundation, Inc. and 

TABLE OF CONTENTS

SECTION 1:		
Curriculum Overview		3-8
SECTION 2:		
The 5 Nutrition Detective Clues		9-15
SECTION 3:		
Slide Show* with Script & Notes		16-50
*See note on page 5 about an optional video version that can be used in lieu of the slide show		
SECTION 4:		
“Let’s Play With Our Food”		51-67
Overview		52
Part 1: Deception Demonstration		53-55
Part 2:” Let’s Play With Our Food!” Instructions		56-57
List of Teams		58
List of Brands (CLUED-IN /CLUE-LESS Choices)		59-67
SECTION 5:		
Booster Session		68-72
Overview		69-70
Narration for Booster Session		70-71
“Let’s Play With Our Food” (Booster Version)		71
Color Copy of Summary of the 5 Clues		72
SECTION 6:		
Descriptions of Other Program and Evaluation Materials		73-75
Video Manual	(Optional)	74
Nutrition Detectives™ Family Edition	(Optional)	74
Nutrition Detectives™ Handouts	(Optional)	74
Family Assignment	(Optional)	75
Food Label Literacy for Applied Nutrition Knowledge (FLLANK) Assessment Tool		
(Also known as the “Food Label Quiz”)	(Optional)	75
Giveaway Promotional Materials	(Optional)	75



© 2002, David & Catherine Katz

SECTION 1

CURRICULUM OVERVIEW

- CURRICULUM OVERVIEW -

*Nutrition Detectives*TM is an educational program for elementary school children intended to inform better food choices and more healthful eating through knowledge of food composition. The intent is to guide choices within food categories so that more nutritious items in any given food category at the supermarket are chosen instead of their less nutritious counterparts.

The program teaches food label literacy, and provides the skill to see past food marketing deceptions. It incorporates basic messages about nutrition and health; associations between poor nutrition and adverse health effects; assessment of food advertisements; food label interpretation; and food selection. Also covered are the reasons we all tend to like certain foods and flavors, and how the fun of eating and good nutrition can be reconciled.

The program as it is, is suitable for children from 2nd through 6th grade, but is best suited for those in grades 3 and 4.

There are 5 mini-lessons incorporated in *Nutrition Detectives*TM:

<i>ENGLISH</i>	<i>SPANISH</i>
1. If you are what you eat... then what in the world are you?	1. Si eres lo que comes...¡caray! ¿entonces qué eres?
2. Polar bears in the Sahara Desert	2. Osos polares en el desierto
3. Supermarket “spy kids”	3. Espías de supermercado
4. Let’s play with our food!	4. ¡Juguemos con la comida!
5. Food for thought: take-away messages	5. Para que vayamos pensando...Recuerdos para la mente

It is best to deliver this program in either two 45-minute sessions or one 90-minute session.*

NOTE: If you show this program to Spanish-speaking parents or guardians of children, you may want to preface the program with the following explanation: *Puesto que este programa educativo se destina principalmente a un público de niños, decidimos emplear el “tú” en la traducción al español sin intención de faltarles el respeto a los padres o maestros presentes. [English translation: Since this educational program is primarily directed at an audience of young children, the informal “you” (tú) has been used in Spanish and is not meant as a discourtesy to any parents or teachers in the audience.]*

➤ **EDUCATIONAL OBJECTIVES:**

The overall objective of *Nutrition Detectives*TM is to empower children with the ability to make better food choices while still eating the foods they love. For this to be achieved, the children must be able to influence the food choices their parents/guardians make in settings such as supermarkets and restaurants. The primary objective is thus supported by programs directed to parents as well as children (see “Institutional Support”).

Specific learning objectives include:

- To understand how food choices affect health and abilities.
- To understand how food choices relate to short-term performance goals.
- To understand why eating badly is so easy, and why eating well can be so challenging.
- To recognize deception in food advertisements.
- To become familiar with food labels.
- To know the 5 main things to look for on a food label as a basis for making better choices.
- To understand how looking for items on a food label can be like finding “Fingers the Fox.”
- To be prepared to offer suggestions to an adult for better food choices in a supermarket or restaurant.
- To be able to summarize several key reasons why eating well is important.

➤ **LESSON PLAN:**

Mini-lessons 1, 2, 3, and 5 are matched to Powerpoint slides* (see “Nutrition Detectives slide show”). Mini-lesson 4 requires bags of practice grocery items (see: “*Play with Our Food Materials & Instructor Guidelines*”).

*NOTE: *Nutrition Detectives*TM can also be taught by using an optional video presentation in lieu of the PowerPoint slide show. The video presentation shows Drs. David and Catherine Katz teaching the program to a student audience, and includes enhanced special effects. If you use the video presentation, simply combine Sections 1, 2, 4, & 5 from this manual with directions from the Video Manual.

1) If You Are What You Eat, Then What in the World Are You?

Slides 1-11. See notes on each slide.

The initial lesson introduces the important linkages between food choice and health. Rather than dwelling on issues of remote interest to children (e.g., chronic disease) or potentially stigmatizing (e.g., obesity), the initial discussion focuses on activities the children like—from dancing, to swimming, to running, to drawing. The body is compared to a remarkable machine, and food to the fuel for that machine. The basic message is: for a high performance body, put in high performance fuel! The discussion may then move on to what makes food “good for you” and what makes food “bad for you.” At this point, various aspects of good and ill health may be discussed—ranging from risk factors for chronic disease, to fitness, to weight control, etc. At no point should the discussion even hint at criticism or harsh judgment (see mini-lesson 2). But there should be no ambiguity in the message that choosing “good” foods promotes health in many important ways.

2) Polar Bears in the Sahara Desert

Slides 12-16. See notes on each slide.

As discussed in ‘The Way to Eat’ (see Sources), people, adults and children, struggling to eat well in the modern world may be compared to polar bears struggling with the heat of the Sahara Desert. Polar bears are well adapted to the cold, with no native defenses against the heat. Humans are well adapted to having barely enough to eat, and to high levels of physical activity—we have no native defenses against a constant abundance of tasty calories and the lure of the couch! Except one: we’re smarter than the average bear!

This section of the program teaches the children about our native preferences for sugar, salt and fat. This helps them understand why “if it tastes good, it’s bad for you.” We all do better overcoming

challenges when we understand them. The section concludes by pointing out all the ways the modern world is like an obstacle course when it comes to eating well. To get through that obstacle course requires some special skills...

3) Supermarket “Spy Kids”

Slides 17-90. See notes on each slide.

This is the heart of the program. What makes *Nutrition Detectives*TM unique, other than how streamlined the lesson and take-away messages are, is that the focus is on HOW to choose more nutritious foods, as well as WHAT to choose. Children, like adults, have heard innumerable times that fruits and vegetables are good for them. That message is important, but it does not confer a useful skill when shopping for anything other than fresh produce. Nor is the average child (or adult) likely to substitute broccoli for breakfast cereal. Practical, food selection skills are needed by all, and *Nutrition Detectives*TM provides them, in a fun and kid-friendly manner. The program teaches literacy for the interpretation of food packages, and food advertisements.

The children are taught to interpret food labels, with four specific items emphasized:

-partially hydrogenated oil: this is harmful “trans” fat, and should be avoided

-high fructose corn syrup: this is the most common form of added sugar, and should be avoided when possible

-fiber: is your friend! Look for fiber to confirm that grain products provide whole-grain goodness.

-the length of the ingredient list: long ingredient lists mean added flavors, and often, artificial ingredients. In each food category, look for options with short ingredient lists. These tend to be the less processed, more wholesome choices.

In the typical supermarket, most grain products, from cereals to breads to crackers, have had the whole-grain goodness removed. The best ways to spot this are to look for the word “whole” before any grain, and to look at the fiber content. Any product with less than 2 grams of fiber per 100 calories is unlikely to be a whole grain product. Conversely, grain products with 2 or more grams of fiber per 100 calories are generally a good choice. **The children are taught to find that information on the nutrition label and look for alternatives with more, rather than less, fiber.**

A long ingredient list generally suggests the addition of artificial flavoring and colorings, and superfluous flavors that stimulate excess appetite. **The children are taught to look for the items in each food category with the shortest ingredient list.**

High fructose corn syrup is the most prevalent source of added sugar in the typical American diet. **The children are taught to recognize it on a nutrition label, and try to avoid it.**

Partially hydrogenated oil is a harmful trans fat. **The children are taught: when you see trans fat, step away from the box-and nobody will get hurt!**

These 4 features are not the only important nutrition characterizations of processed food, but they are very important, and cluster with all of the others. A grain product with a satisfactory dose of fiber and free of trans fat, for example, will generally also be free of excess salt and added sugar. These four, simple considerations are adequate guidance toward better overall nutritional choices. The program adds a fifth clue about ingredient lists: the item listed first is the most abundant.

4) Let’s Play With Our Food! (slide 91)

See “Let’s Play with Our Food-Materials & Instructions” in SECTION 4: pages 56-67)

If the venue is suitable, the children can be divided up into teams of from 6 to 10. Each team is given a shopping bag full of items (6-12 items). When told to go, they should use the 5 clues they learned to identify products as “CLUED-IN” or “CLUE-LESS” choices by the standards of a Nutrition Detective. At the end of the timed session, each team’s performance is evaluated, and all of the teams cheer for, and learn from, all of the others. (If resources permit, it’s ideal to let the children eat items in the “CLUED-IN” pile to see how many good-tasting options there are that also offer good nutrition.)

5) Food for Thought: Take-Away Messages

Slides 92-96. See notes on each slide. This section is used to point out that fresh produce has no food label and needs none; such foods are always a good choice. It also provides a summary of key points and take-away messages.

➤ NEEDED MATERIALS:

Use of the PowerPoint slideshow requires a laptop computer, LCD projector, and screen.

“Let’s Play with Our Food” requires groceries as specified under *Play with Our Food-Materials & Instructions*. A stop-watch to initiate and conclude the timed label review, and a horn, bell or whistle to start and stop the game, are also useful. A large stuffed polar bear wearing “cool” sun glasses (named “Chill”) is the Nutrition Detectives mascot; his presence is optional.

➤ BUDGETARY CONSIDERATIONS:

Other than the requisite technology to project the slide show, the costs of *Nutrition Detectives™* are limited to personnel costs for instructors* and the groceries for the “Play with Our Food” segment. Although the *Nutrition Detectives™* materials are copyrighted, they have been placed in the public domain and are for use by all at no charge; attribution to the program developers is required.

For each group of 6-10 children to have a grocery bag with between 6-12 items for the game, the costs average \$1-\$3 per student. Thus, for a classroom of 20-30 children, total costs for materials will be between \$20 and \$90, averaging roughly \$50. When the program is delivered in an assembly to a larger group of students, an economy of scale can be achieved by working with students in slightly larger groups.

➤ INSTITUTIONAL SUPPORT:

As is the case with any curricular innovation, this program requires time in the school day. Finding room for the program thus depends upon the support of the school administration.

Nutrition Detectives™ is designed to be very economical in terms of both time, and money. It can be delivered to a single classroom of as few as 15-20 students in 90 minutes (including both the presentation and hands-on activity). For most classrooms, this would mean 2 sessions. It can also be delivered to a group of 100 students or more in an assembly in the school gym or cafeteria (space and seating arrangements should allow for the students to break into small groups for the hands-on activity).

To achieve the greatest benefit of the program, instruction of the children should be linked to a complementary instructional program for parents. This can be achieved in any of several ways, whichever works best at a given school: a memo home to parents; a PTO meeting; invite parents to

attend the children's assembly; or one-on-one discussion at parent/teacher meetings. The goals of the parental program are to: 1) inform parents about the content of the children's program; 2) encourage parents to support their children in applying their new "nutrition detectives" skills in the supermarket; and 3) encourage parents to generalize the benefits of the program to their whole household, by using it to inform better food choices.

With parental support, the program's benefits in changing household dietary patterns can be self-sustaining. But because commitments of households will vary, a booster program accompanied by a follow-up parent hand-out will take place later in the year to reinforce the 5 clues of the Nutrition Detectives program.

➤ **AVAILABILITY OF PROGRAM MATERIALS:**

Nutrition Detectives™ program and evaluation materials are available free of charge from:

- The Yale-Griffin Prevention Research Center at <http://www.yalegriffinprc.org/>
- Dr. Katz's website at <http://www.davidkatzmd.com/>
- The Turn the Tide Foundation at <http://turnthetidefoundation.org/>

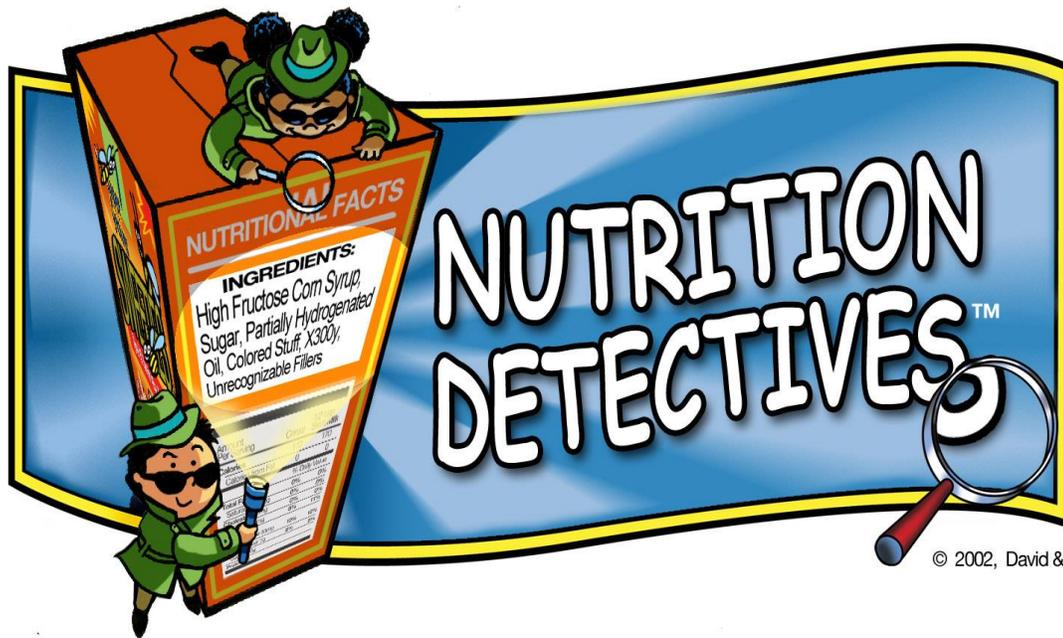
➤ **ATTRIBUTION:**

When using any of the **Nutrition Detectives™** materials, please attribute them to: David L. Katz, MD, MPH, FACPM, FACP, Yale-Griffin Prevention Research Center Director, and Catherine S. Katz, PhD, who developed the program together.

➤ **SOURCES:**

The nutritional recommendations in the program are those of Dr. David Katz, and are based on a very extensive body of biomedical literature. For more information about Dr. Katz and his work, please visit www.davidkatzmd.com.

- ❖ Katz DL. *Nutrition in Clinical Practice 2nd Edition*. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, PA. 2008 (nutrition textbook for health care professionals)
- ❖ Katz DL with Gonzalez MH. *The Way to Eat*. Sourcebooks, Inc. Naperville, IL. 2002 (guide to nutritional health and weight loss/weight control for the general public)
- ❖ Katz DL, O'Connell M, Yeh MC, Nawaz H, Njike V, Anderson LM, Cory S, Dietz W; Task Force on Community Preventive Services. Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *MMWR Recomm Rep*. 2005 Oct 7;54(RR-10):1-12
- ❖ Katz, DL. Obesity..Be Damned!: What It Will Take to Turn the Tide; *Harvard Health Policy Review* 2006; 7:135-151
- ❖ Katz DL. Point of View: Fat of the Land. *Dartmouth Medicine*. 2006 Winter: 26.
- ❖ Katz, DL, O'Connell, M, Njike, VY, Yeh MC, Nawaz,H. Strategies for the Prevention and Control of Obesity in the School Setting: Systematic review and meta-Analysis; *International Journal of Obesity* (in press)



SECTION 2

THE 5 NUTRITION DETECTIVE CLUES

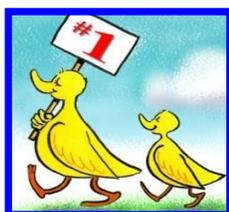
LAS 5 PISTAS PARA DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (THE 5 CLUES FOR NUTRITION DETECTIVES)

The Nutrition Detectives™ program is summarized in **5 simple clues**. Each clue is associated with a cartoon icon.



1. **No te dejes engañar por LAS LETRAS GRANDES de la portada del paquete. ¡Mejor consulta el texto de la etiqueta de atrás!**

This teaches the children to look for the true facts in the back of the box and not be fooled by the ads in the front. See slides #28-36.



2. **¡EL PRIMER ingrediente es el más grande!**

This teaches them that the ingredients are always listed in the order of quantity - the food is mostly made up of the ingredients that come first (the first one is the BIGGEST!). See slides #37-39.



3. **Evita el aceite parcialmente hidrogenado y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.**

This teaches the children to think of these words in the midst of a busy nutrition label, in the same way they would find "Fingers the Fox" (¡DEDOS, el Zorro!) in the midst of a busy crowd. We ask the children to let these words "jump at them" at a glance and "step away from the box and nobody will get hurt" when they find them. See slides # 40-48.



4. **Evita los alimentos que tienen una LARGA lista de ingredientes.**

This teaches them to look for shorter ingredient lists (these foods will be more wholesome and have less added ingredients that are not needed such as flavor enhancers, preservatives, dyes etc.). See slides # 49-53.



5. **La FIBRA es nuestra amiga, así que ten cuidado con los impostores de grano integral.**

This teaches them to identify products made of whole grains (such as breads, cereals, cereal bars, and crackers). High-fiber grain products have at least 2 grams of fiber per 100 calories. Products that have less fiber or don't say "whole grain" on the package are whole grain "imposters." See slides # 62-74.

LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

PISTA 1



No te dejes engañar por **LAS LETRAS GRANDES** de la portada del paquete. ¡Mejor consulta el texto de la etiqueta de atrás!

No te dejes engañar por **ESPECTACULARES AFIRMACIONES** de la tapa de la caja.

Usa tus pericias de espía
... ¡y busca la verdad oculta en letras chiquititas en la etiqueta de atrás!

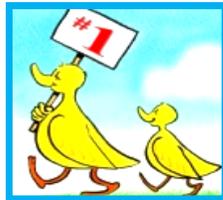
La **VERDAD** se encuentra en la **INFORMACIÓN** sobre **NUTRICIÓN** y la **LISTA DE INGREDIENTES**.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup cooked	
Servings per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 15
% Daily Value	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 10 mg	1%
Potassium 0 g	0%
Total Carbohydrate 34 g	11%
Dietary Fiber 6 g	
Sugars 0 g	
Other Carbohydrate 0 g	
Protein 9 g	

INGREDIENTS:
Enriched Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Folic Acid, Soybean Oil, Sugar, Partially Hydrogenated Cottonseed Oil, Leavening (Baking Soda, Calcium Phosphate), Salt, Soy Lecithin.

LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

PISTA 2



¡EL PRIMER ingrediente es el más grande!

Los ingredientes siempre se listan en el orden de su cantidad en una comida: la comida está hecha en su mayoría de los ingredientes que aparecen primero y menos de los ingredientes que están hacia el final. El primer ingrediente es el más grande, así como el primer pato es el más grande.

Pregúntense, ¿éstos primeros ingredientes son buenos para mí? Si no, traten de escoger otra comida que tenga ingredientes más sanos al principio.

Este producto está elaborado en su mayoría de **AZÚCAR**.

INGREDIENTS: **Sugar**, Corn Flour, Wheat Flour, Oat Flour, Partially Hydrogenated Vegetable Oil (One or More of: Coconut, Cottonseed, and Soybean), Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid (Vitamin C), Niacinamide, Reduced Iron, Natural Orange, Lemon, Cherry, Raspberry, Blueberry, Lime, and Other Natural Flavors, Red No. 40, Blue No. 2, Zinc Oxide, Yellow No. 6, Turmeric Color, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Blue No. 1, Riboflavin (Vitamin B2), Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1), Annatto Color, Vitamin A Palmitate, BHT (Preservative), Folic Acid, Vitamin B12, Vitamin D.

LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

PISTA 3



Evita el aceite parcialmente hidrogenado y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.

INGREDIENTS: Enriched Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Folic Acid, Soybean Oil, Sugar, **Partially Hydrogenated Cottonseed Oil**, Leavening (Baking Soda, Calcium Phosphate), Salt, Lecithin.

INGREDIENTS: Milled Corn, Sugar, Malt Flavoring, **High Fructose Corn Syrup**, Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid, Niacinamide, Iron, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Thiamin Hydrochloride, Vitamin A Palmitate, Folic Acid, BHT, and Vitamin B12.

Éstos alimentos no tienen "NI PIZCA DE PISTA" de salud y LOS DEJO porque tienen ingredientes que no son buenos para la salud.

Imagínense que ACEITE PARCIALMENTE HIDROGENADO o JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA es DEDOS, el Zorro, para que puedan detectarlo en un segundo entre una muchedumbre de ingredientes complicados -- permitan que esas palabras saltan a la vista como lo haría DEDOS, el Zorro, o un personaje dudoso y una vez que lo hagan: ¡Apártense de la caja y nadie sale herido! ¡LO DEJO!

LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

PISTA 4



Evita los alimentos que tienen una **LARGA** lista de ingredientes.

Una larga lista de ingredientes a menudo contiene cosas que no deberíamos comer en grandes cantidades, como azúcar, sal y grasas trans.

INGREDIENTS: Filling (**High Fructose Corn Syrup**, Glycerin, Water, Fructose, Modified Corn Starch, **Partially Hydrogenated Cottonseed Oil**, Nonfat Yogurt Powder, Strawberries, Modified Tapioca Starch, Malic Acid, Corn Starch, Natural and **Artificial Flavor**, Cellulose Gel, Salt, Color Added, Mono- and Diglycerides, Cellulose Gum, Diacetyl Tartaric Acid Esters of Mono- and Diglycerides, Caramel Color, Soy Lecithin, **Red No. 40**, Enriched Wheat Flour, Whole Oats, Sugar, **Partially Hydrogenated Soybean or Cottonseed Oil**, **High Fructose Corn Syrup**, Honey, Calcium Carbonate, Dextrose, Nonfat Dry Milk, Wheat Bran, Salt, Cellulose Gum, Leavening (Potassium Bicarbonate), Natural and **Artificial Vanilla Flavor**, Soy Lecithin, Wheat Gluten, Corn Starch, Niacinamide, Carrageenan, Guar Gum, Zinc Oxide, Reduced Iron, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin A Palmitate, Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1) and Folic Acid.



Elijan listas de ingredientes cortas para evitar alimentos muy procesados o que contienen ingredientes artificiales o dañinos.

Las frutas y verduras frescas estas siempre son buenas opciones! ¡Tienen la lista de ingredientes más corta de todas!

LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

PISTA 5

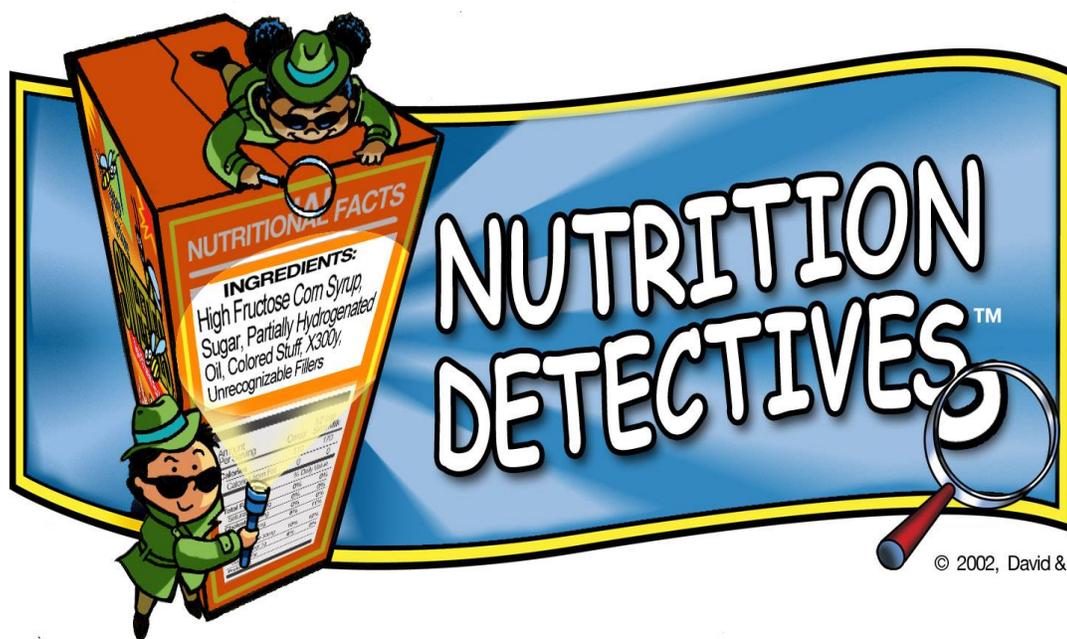


La FIBRA es nuestra amiga,
así que ten cuidado con los impostores de grano integral.

Busquen productos de granos (panes, cereales, galletas, barras de cereal, pasta) con 2 o más gramos de fibra por cada 100 calorías. Así que recuerden que si dice 1 g o menos... se trata de un impostor disfrazado de grano integral.

3 gramos
de fibra

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings per Container 19	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
	% Daily Value
Total Fat 2 g	3%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 210 mg	9%
Potassium 200 g	6%
Total Carbohydrate 22 g	7%
Dietary Fiber 3 g	
Sugars 1 g	
Other Carbohydrate 18 g	
Protein 3 g	



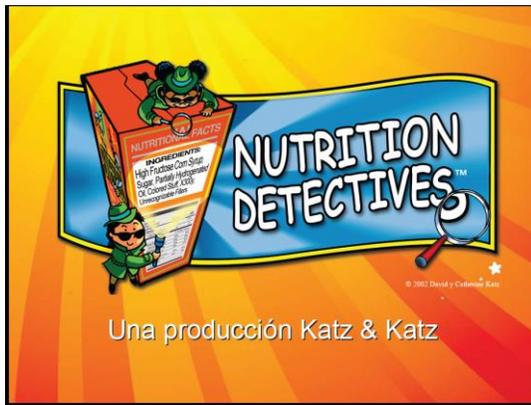
SECTION 3

SLIDES WITH SCRIPT & NOTES*

*See note on page 5 about an optional video version that can be used in lieu of the slide show

A copy of the power point slides is provided on the following pages, along with a detailed verbatim script and notes to help the teacher present the material on each slide.

Note: What the teacher says directly to the children appears in plain text, whereas specific instructions to the teachers are [in italics and brackets].



SLIDE 1 / DIAPOSITIVA 1:

Título – Esta diapositiva no tiene narración

OBSERVACIÓN:

Puesto que este programa educativo se destina principalmente a un público de niños, decidimos emplear el “tú” en la traducción al español sin intención de faltarles el respeto a los padres o maestros presentes.

[English: Since this educational program is primarily directed at an audience of young children, the informal "you" (tú) has been used in Spanish and is not meant as a discourtesy to any parents or teachers in the audience.]

Algunas de estas diapositivas tienen varios niveles. La información de cada diapositiva de varios niveles aparecerá gradualmente en la pantalla o cambiará dentro de la diapositiva cada vez que haga clic en la tecla "INTRO" o en la tecla de flecha adelante. En el caso de esas diapositivas, SIGA LAS INDICACIONES EN LETRAS MAYÚSCULAS EN NEGRITA mientras lee la narración.

Observe además que el [texto en cursiva dentro de corchetes] consiste en comentarios para el maestro, mientras que el texto sin formato es lo que el maestro les dice directamente a los niños.



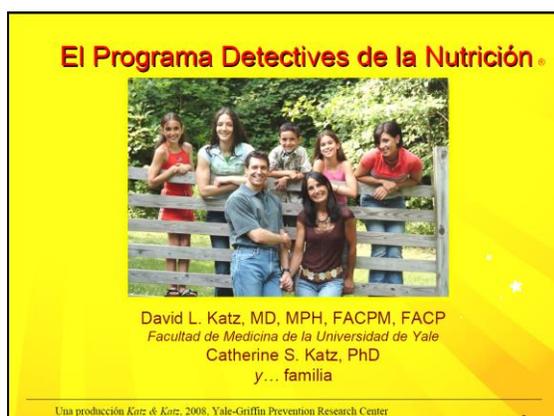
SLIDE 2 / DIAPOSITIVA 2:

Hoy vamos a hablar sobre comida. ¿A quién le gusta la comida? ¿A quién le gusta la buena comida? ¿A quién le gusta ser fuerte y sano y tener mucha energía? ¡Entonces pongan atención!

HAGA CLIC UNA VEZ

¿Quién vio la película “Spy Kids”? ¿A quién le parece buena onda ser un espía? Pues entonces, ¡hoy van a aprender a ser espías de supermercado! Van a aprender talentos especiales para ser espías de la nutrición que les ayudarán a descubrir la verdad sobre los alimentos. Van a reconocer “¡LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD!”

Aprenderán 5 PISTAS que sólo conocen los Detectives de la Nutrición y que les permitirán saber ¡cuáles alimentos son buenos y cuáles no! Quizás hasta ahora hayan elegido sus alimentos “SIN PIZCA DE PISTA,” pero desde ahora van a seleccionar sus alimentos siguiendo “LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD.” ¿ME LO LLEVO o LO DEJO? El Detective de la Nutrición reconoce “LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD,” ELIGE alimentos que cumplen con “LAS BUENAS PISTAS” y RECHAZA los que no tienen “¡NI PIZCA DE PISTA!”



SLIDE 3 / DIAPOSITIVA 3:

¿Quiénes creen que son los expertos en lo que les gusta comer a los niños? ¡LOS NIÑOS!

Este programa lo inventaron dos expertos - los doctores David y Catherine Katz- que por cierto ¡tienen 5 hijos! Y esos niños ayudaron. Así que aquí tienen una lección importante sobre la comida y la salud para niños - y por niños.



SLIDE 4 / DIAPOSITIVA 4:

Antes de comenzar, les voy a decir de qué vamos a hablar hoy:

HAGA CLIC 2 VECES PARA ESTA DIAPOSITIVA.

[En ésta y en la siguiente diapositiva se proporciona un resumen de las secciones del programa. Lea el material para explicarles a los niños lo que abarca el programa.]



SLIDE 5 // DIAPOSITIVA 5:

[Continúe leyendo este material.]

HAGA CLIC 3 VECES PARA ESTA DIAPOSITIVA.



SLIDE 6 / DIAPOSITIVA 6:

¡Empecemos! Hoy hablaremos sobre nutrición: la forma en que la comida afecta el organismo.

HAGA CLIC UNA VEZ PARA REVELAR AL DETECTIVE Y LA COMIDA

Todos estamos de acuerdo en que nos gusta la comida y que comemos todos los días. Pero, ¿por qué es importante la comida? [Repita las respuestas. Entre en detalles para realzar los puntos clave.]

¿A quién le gusta estar sano? ¿A alguno de ustedes le gusta correr? Cuando corren, ¿les gusta correr muy leento [imite a una persona corriendo en cámara lenta] o muy rápido? [imite a un corredor]

¿A quién le gusta jugar al baloncesto? ¿O saltar la cuerda? Cuando saltan, ¿les gusta saltar sólo un

poquito [exagere un saltito] o muy alto [salte alto]? ¿Y bailar? Cuando bailan, ¿se cansan después de la primera canción [desplómese hacia el piso] o bailan con mucha energía hasta el final? [Puede añadir natación o cualquier otra actividad para que todos los niños participen. Si un niño no parece estar participando, pregúntele: A ti, ¿qué te gusta hacer?]

Cuando están haciendo todas esas cosas, ¿de dónde obtiene el cuerpo toda esa energía? [Trate de lograr que respondan "de la comida".] ¿Quién está de acuerdo en que el cuerpo obtiene su energía de la comida? ¿Y también están de acuerdo en que su organismo obtiene más energía de la comida sana?

Hablemos sobre energía. Cuando van en un coche con la familia ¿qué le ponen al coche para que tenga la energía para andar? [Gasolina] Claro, la gasolina es el combustible para los coches. Y de la misma manera, la comida es el combustible para nosotros. ¿Alguien sabe qué es una caloría? Es una forma de medir la energía. La comida le da energía al cuerpo. Entonces, si la comida importa, entonces lo que comemos ... [Pase a la siguiente diapositiva]



SLIDE 7 / DIAPOSITIVA 7:

[Ésta es su oportunidad para observar, de una manera alegre, que ponerle combustible "malo" al cuerpo o ser teleadicto puede interferir con la salud y vitalidad. Trate de hacer hincapié en lo positivo y en la función física, pero también debe hablar sobre las desventajas de comer mal.]

¿A quién le gusta la idea de ser un teleadicto? ¿Quién quiere sentirse perezoso y torpe como una papa?

Quiero estar seguro de que entienden por qué es importante estar sanos. Estar sanos no es sólo algo que

afecta el futuro, cuando crezcan en mucho, mucho tiempo... ¡nos afecta ahora!

La comida importa porque nos ayuda a ser activos y con la buena actividad, ¡te vuelves más fuerte, más veloz, más inteligente y más dinámico! ¡En realidad la comida es para divertirse!

¿Están listos para enterarse de un gran secreto? *[Haga la seña para que los niños se le acerquen y luego susurre]:* ¡La gente sana se divierte más! *[Pase a la siguiente diapositiva]*



SLIDE 8 / DIAPOSITIVA 8:

[Ésta es su oportunidad para hacer la conexión entre nutrición y salud en general]

[Comience con:] Quién ha escuchado la expresión: eres lo que comes ¿Qué quiere decir? Si comes churritos de queso, ¿significa que eres un churrito? ¿Hay alguien aquí que sea un churrito de queso? ¿Alguna hamburguesa presente? ¿Está macarrón con queso? ¿Hay alguna salchicha?

Aunque no nos convertimos "exactamente" en la comida que comemos... ¡la comida que comemos

se convierte en nosotros! Se usa para que nuestro cuerpo crezca. ¿Quién cree que todavía le falta crecer un poco más? ¿Alguno de ustedes ya terminó de crecer? *[Puede pedirle a uno de los niños que se ofrezca de voluntario.]*

Aquí tenemos a _____; algún día él/ella crecerá hasta esta *[señale con la mano]* estatura. Así que todavía falta este tanto de (nombre del niño) por crecer. ¿De qué se va a crear el resto de él/ella?

¡Exacto! El cuerpo utiliza la comida que comes para hacer más de ti. ¿Quién quiere ser un churrito de queso? ¿O comida chatarra? Si quieren estar hechos de cosas buenas, ¡hay que comer cosas buenas! *[Podría comentar que una casa no es un árbol, sino que está hecha con madera de árboles. Así, nuestro cuerpo está hecho de los nutrientes de la comida. Una casa construida con madera podrida probablemente no aguante una tormenta; un cuerpo hecho de comida 'chatarra' probablemente tampoco sea muy fuerte. Pero una casa bien construida nos protege en una tormenta; y un cuerpo bien hecho te mantiene ¡en forma, sano y vital!]*

[También puede presentar la idea de que algunos alimentos son mejores que otros: escoger comidas **CON BUENAS PISTAS** o **SIN PIZCA DE PISTA**. Indague para saber los conocimientos y opiniones de los niños. ¿Qué significa un alimento bueno? ¿Qué sería una comida mala? Eso puede dar lugar a una discusión sobre enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón o el cáncer. Explique que cuidar el cuerpo desde temprano puede ser importante para determinar la salud a largo plazo.



SLIDE 9 / DIAPOSITIVA 9:

Entonces, ¿a quién le gusta el helado más que el brócoli? ¿Por qué?

[Casi todo niño ha escuchado y cree que "si la comida sabe buena, no es buena para el cuerpo; si es buena para el cuerpo, sabe mal..."]

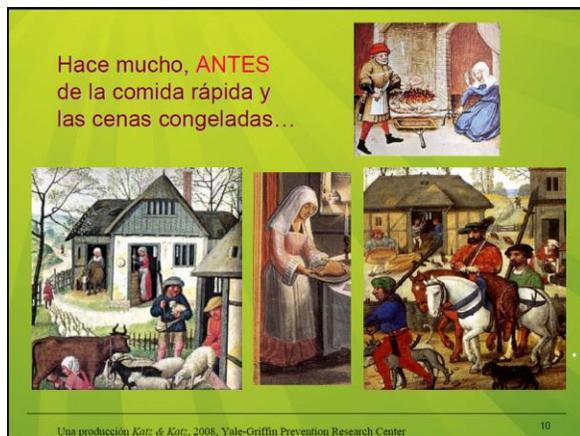
Sí, las comidas que saben rico usualmente saben rico por algo... ¿por qué? Usualmente nos gustan las comidas con mucho azúcar, sal y grasa, aunque esas cosas pueden ser malas. Pero las comidas que saben rico, saben rico por algo, y por eso tenemos que visitar el pasado...

[Pase a la siguiente diapositiva]

HAGA CLIC UNA VEZ PARA VER LOS DIBUJOS MEDIEVALES

Hagamos un breve recorrido de la historia de la humanidad y la comida...

[Pase a la siguiente diapositiva]



SLIDE 10 / DIAPOSITIVA 10:

HAGA CLIC UNA VEZ PARA EL TÍTULO, LUEGO OTRA VEZ PARA LAS ESCENAS MEDIEVALES

¿Antaño había comida rápida y comidas congeladas? ¿Y había supermercados y máquinas expendedoras? ¡Claro que no! De hecho, durante la mayor parte de la historia de la humanidad era bastante difícil conseguir suficientes calorías, azúcar, sal y grasa alimenticia.

En general nos gustan las cosas que nuestro cuerpo necesita, pero lo que nuestro cuerpo necesita se basa más que nada en nuestros antepasados que en nosotros.

Hace mucho, era difícil encontrar azúcar; pero los azúcares y otros carbohidratos son buena fuente de energía para el organismo, si no consumes demasiado. Así que los seres humanos aprendieron a tenerle gusto al azúcar.

También era difícil encontrar grasa; pero la grasa, si no comes demasiado, es otra muy buena fuente de energía para el organismo. Así que los seres humanos aprendieron a tenerle gusto a la grasa, para que pudieran sobrevivir.

Y también era difícil encontrar sal; pero la sal, si no consumes demasiada, es un mineral importante que el cuerpo requiere --así que los seres humanos aprendieron a tenerle gusto a la sal, para poder sobrevivir.



SLIDE 11 / DIAPOSITIVA 11:

Los seres humanos son idóneos para un mundo donde cuesta trabajo conseguir la comida; en el que la actividad física es parte de todos los días... y en el que apenas había suficiente comida para sobrevivir. No es de extrañarse que la comida sea tan importante para todos --¡durante gran parte de nuestra historia hemos tenido que correr riegos para conseguirla! Comer bien en el mundo moderno de la comida es difícil porque casi todas las cosas que nos gustan más --según las antiguas preferencias-- ahora son muy fáciles de conseguir. No tenemos que trabajar como ellos tenían que hacerlo para conseguir apenas suficiente comida... en ese sentido, somos muy similares

a...[pase a la siguiente diapositiva]



SLIDE 12 / DIAPOSITIVA 12:

¡Un oso polar en el desierto! ¿Qué tiene de raro esta imagen?

[HAGA CLIC UNA VEZ]

Es cierto, los osos polares no pertenecen en el desierto. ¿Dónde pertenecen?

[Pase a la siguiente diapositiva]

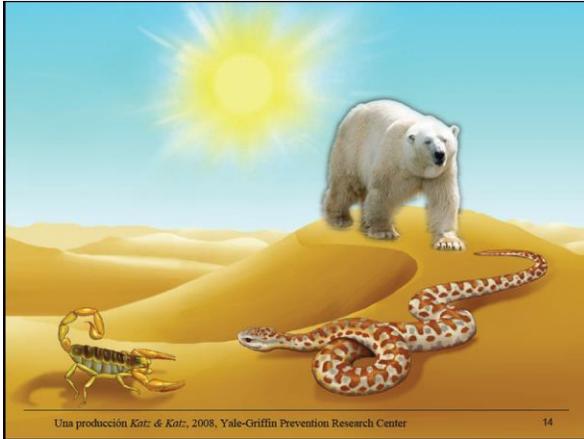


SLIDE 13 / DIAPOSITIVA 13:

¡Aquí! Los osos polares están muy bien adaptados al frío, [HAGA CLIC AQUÍ PARA LA IMAGEN DEL DESIERTO] pero no tienen defensas naturales contra el calor. O sea que son idóneos para su hábitat natural, pero no para otros lugares.

Hasta un animal con las increíbles características de supervivencia del oso polar sólo se beneficia de esas características en el medio adecuado. Pero esas mismas características por las que el oso polar es una "máquina de supervivencia" de primera en el frío, en el calor son desventajas. Aun en un medio en el que a los seres humanos les resultaría difícil sobrevivir, el

oso polar se siente a gusto porque es el medio al que se ha adaptado.



SLIDE 14 / DIAPOSITIVA 14:

Hay criaturas adaptadas a este medio --y están a gusto allí.

[HAGA CLIC UNA VEZ PARA QUE EL OSO POLAR DESAPAREZCA]

¡Pero el oso polar no es una de ellas!



SLIDE 15 / DIAPOSITIVA 15:

Nosotros somos como osos polares en el desierto. Cuando tratamos de 'comer bien' en el mundo moderno, ¡resulta muy difícil hacerlo!

¡Cuánto ha cambiado el mundo!

Como los osos polares en el desierto, nuestro cuerpo está diseñado para un mundo muy diferente del mundo en que vivimos actualmente. **[HAGA CLIC UNA VEZ]** Ahora el mundo es así, con comida por todos lados. Ahora en lugar de tener que trabajar duro para encontrar comida --y para encontrar azúcar, sal y grasa-- nos rodean todo el tiempo.

Los osos polares en el desierto absorberían el calor y se calentarían de más. Nosotros somos como esponjas en un mar de calorías y por supuesto que absorbemos esas calorías, ¡y comemos de más! Y las máquinas y tecnología hacen cada vez más de lo que nuestros músculos hacían. Más y más calorías entran, y menos y menos calorías salen... ¡eso significa grandes problemas para nosotros! Por eso, en este mundo es tan fácil tomar malas decisiones...



SLIDE 16 / DIAPOSITIVA 16:

¡Hay que aprender a usar el seso! ¡Lo bueno es que somos más inteligentes que el típico oso! Nuestro cerebro es grande, de manera que podemos superar los retos del mundo moderno ¡y además comer bien! Una vez que aprendamos cómo elegir la comida buena, podemos vivir en el mundo moderno comiendo bien, conservando la salud ¡y cuidándonos de paso!

Y eso es lo que vamos a aprender hoy. ¡Se van a graduar como detectives de la nutrición certificados "EN LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD!" Y con sus nuevas pericias de espía, podrán hacer exactamente eso.

¡Espías de supermercado!
¡Cómo ser más listo que un típico oso!
¿Te dejas llevar por las apariencias?

Nutrition Facts		Serving Size: 1 cup (240 mL)	Servings Per Container: about 12
Amount Per Serving		% Daily Value*	
Total Fat	10g	20%	10%
Saturated Fat	0.5g	10%	5%
Cholesterol	0mg	0%	0%
Sodium	0mg	0%	0%
Total Carbohydrate	27g	54%	15%
Dietary Fiber	4g	8%	15%
Sugars	23g	46%	15%
Protein	0g	0%	0%
Vitamin A	25%	50%	25%
Vitamin C	25%	50%	25%
Calcium	25%	50%	25%

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 17 / DIAPOSITIVA 17:

Todo Detective de la Nutrición sabe cómo cuidarse ¡Cómo no dejarse timar por las envolturas! ¡Nadie engaña a un espía! ¡Un espía sigue las pistas para descubrir la verdad! Un espía ya sabe "¡LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD!" [HAGA CLIC UNA VEZ]

¿Quién sabe lo que significa "no juzgues al libro por su cubierta"? Significa que la apariencia exterior de algo no representa necesariamente lo que hay adentro. Como verán en la primera pista que usa el Detective de la Nutrición, ¡a veces tampoco puedes juzgar un alimento envasado por su envoltura!

¿De qué creen que debe estar hecho un jugo de fruta?

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 18 / DIAPOSITIVA 18:

Primero, veamos una comida que realmente se puede juzgar por su envoltura. ¿Quién toma jugo de fruto en el desayuno? ¿De qué creen que deba estar hecho este jugo de fruta?

¿De qué está hecho este jugo de fruta?

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 19 / DIAPOSITIVA 19:

¡De fruta! ¡Claro! Así debe ser. ¿Quién está de acuerdo en que el jugo de fruta debe estar hecho de fruta?

¿Esta lista de ingredientes es lo que esperarían ver en este jugo?

SÍ
=

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 20

SLIDE 20 / DIAPOSITIVA 20:

En este caso los ingredientes del jugo son lo esperado.

¿Y éste?

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 21

SLIDE 21 DIAPOSITIVA 21:

¿Y este jugo? ¿A quién le gusta el ponche de fruta?
¿De qué creen que deba estar hecho un ponche de fruta?

[Observación: si quiere puede decir: Tomémonos un descanso para hacer ponche de fruta. Eso requeriría un paquete de polvo para ponche, leer la lista de ingredientes y mezclarlos en un recipiente. Eso se podría comparar con el ponche de fruta hecho de fruta, el cual también podrían mezclar en un recipiente.]

¿De qué está hecho este jugo de fruta?

?
=

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 22

SLIDE 22 / DIAPOSITIVA 22:

¿De fruta! ¡Claro! Así debe ser. ¿Quién está de acuerdo en que el ponche de fruta debe estar hecho de fruta?

¿Son los **ingredientes** lo que **esperaban ver** en esta bebida?

No =

CONTAINS PURE FILTERED WATER, SWEETENERS (HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, SUGAR), LESS THAN 2% OF CITRIC ACID (PROVIDES TARTNESS), POTASSIUM CITRATE (REGULATES TARTNESS), MODIFIED CORNSTARCH, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, VITAMIN C (ASCORBIC ACID), NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, YELLOW #6, YELLOW #5.

Una producción Kat: & Kat:, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 23/ DIAPOSITIVA 23:

...pero esta bebida no tiene ni naranja, ni manzana.

[Señale la lista de ingredientes y muéstreles a los niños que NO hay ni naranjas ni manzanas en la lista, sólo palabras complicadas. Las puede leer en voz alta ¡aparentando horror y confusión! Haga clic para pasar a la siguiente diapositiva]

Una producción Kat: & Kat:, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 24 / DIAPOSITIVA 24:

Está hecho casi completamente de sabores y colores artificiales, azúcar y sustancias químicas. ¿Les parece eso algo que deberían darle al cuerpo? ¿Dónde está la fruta? ¡Por ningún lado, aparte de los lindos dibujos del paquete! Muy truculento, ¿no creen? **[HAGA CLIC PARA VER LA FOTO DEL NIÑO]**

¿Ven por qué es necesario ser un buen detective? Si en el supermercado ven un Ponche de Frutas, a lo mejor deberían llevarlo a la sección de frutas y verduras, y ponerlo entre las naranjas o manzanas. Y no se olviden de hacer las presentaciones, ¡porque nunca antes se han visto!

La mejor bebida de todas es ¡el AGUA!

Una producción Kat: & Kat:, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 25 / DIAPOSITIVA 25:

A propósito de bebidas, recuerden que la mejor bebida de todas es... ¡el agua! Es gratuita, no tiene calorías ni aditivos, y es lo mejor para el organismo cuando hace calor o tienen sed. Un poco de jugo de fruta de verdad en la mañana está bien, pero hasta el jugo de fruta natural tiene calorías y azúcar que no es necesario beber todo el día. Cuando tengan sed, beban agua.



SLIDE 26 / DIAPOSITIVA 26:

Las etiquetas de la comida pueden ser truculentas, pues no dicen: "Esta comida tiene mucho azúcar, sal o grasa." Tienden a usar nombres que confunden. Uno de los tipos de grasa más dañinos, -la grasa trans –

[HAGA CLIC UNA VEZ] aparece en las listas de ingredientes como "aceite parcialmente hidrogenado." A diferencia de algunos tipos de grasa más sanos -- como el aceite de oliva-- el aceite parcialmente hidrogenado es un tipo artificial de grasa que es como veneno para el organismo; daña los vasos sanguíneos y el corazón. Cuando vean esto en un alimento, aléjense de la caja y no habrá heridos.

[HAGA CLIC UNA VEZ] ¿Alguien sabe qué es el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa? El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es un nombre largo y complicado para azúcar añadido. Es un tipo artificial de azúcar y su nombre largo y complicado puede engañar a la gente que sin saberlo estarán consumiendo mucho azúcar adicional con su comida. Pero ustedes serán Detectives de la Nutrición para que nadie les tome el pelo. Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa significa azúcar de más.

[HAGA CLIC UNA VEZ] Finalmente, ahora que ya saben sobre la grasa artificial y el azúcar artificial, también deben buscar otros ingredientes artificiales, como saborizantes y colorantes. Recuerden, la comida que consumen constituye los bloques de construcción de quienes son, ¿quieren crecer a partir de ingredientes artificiales?



SLIDE 27 / DIAPOSITIVA 27:

Ahora que ya sabemos qué buscar, ¿dónde encontramos estas pistas? Hay que ser buen espía y buscar por todos lados para encontrar la verdad en un envase de comida: *[Pase a la siguiente diapositiva]*



SLIDE 28 / DIAPOSITIVA 28:

La tapa de la caja puede parecer como... una fantasía. Quieren que piensen que si consumen esta comida ¡serán una superestrella y un atleta famoso! Quizás lo serán, ¡pero no gracias a esta comida!



SLIDE 29 / DIAPOSITIVA 29:

Al ver la tapa de esta caja, uno pensaría que es la mejor alternativa de todas, ¿verdad?

Pero hay que pensarlo bien. ¿Los comerciales dicen la verdad o usualmente tratan de convencerte de comprar algo? La tapa de la caja es fundamentalmente un comercial para esa comida. ¿Para qué sirven los comerciales? ¿para enseñar? No. ¡Para convencerte de algo! ¿Qué es lo que quieren lograr los que ponen los 'comerciales' en cajas? ¡Quieren que compres la caja!

Examinemos un poco más... ¿quieren saber la verdad? ¡Sigamos buscando!



SLIDE 30 / DIAPOSITIVA 30:

¿Qué hay al reverso? ¿Es ésta la verdad?

[HAGA CLIC otra vez]

¿O aquí? Sigamos buscando...

[Señale a la gente que se ve feliz y sana en las fotos]... ¡más fantasía!



SLIDE 31 / DIAPOSITIVA 31:

El hecho es que... [pase a la siguiente diapositiva]



SLIDE 32 / DIAPOSITIVA 32:

¡Aquí es donde se encuentran las PISTAS que necesitan para saber la verdad! La información sobre nutrición y la lista de ingredientes están sobre el costado **[HAGA CLIC]**

¡Miren lo que encontraron! Analicémoslo más detenidamente: **[HAGA CLIC una vez]** *[comience por leer los primeros 2 ingredientes]:* “Avena integral,” *[haga un comentario de aprobación]* ¡eso suena bien! *[luego pase al azúcar que es el siguiente ingrediente de la lista y diga algo en aprobación]*, bueno, está bien, un poco de azúcar para endulzar el cereal, ¡está bien!

[Luego empiece a notar algo y ponga cara de preocupación] ¡A ver un momentito! **[HAGA CLIC]** *aquí hay más azúcar y [CLIC] también contiene sal [HAGA CLIC] y aceites hidrogenados.*

¿Recuerdan lo sano que se veía en la tapa? ¿Les parece ahora que lo que realmente contiene el cereal -- todo ese azúcar y toda esa sal-- ES sano de verdad? ¿No les parece un poco engañosa la portada? Entonces, no es exactamente una comida “CON BUENAS PISTAS,” ¿verdad?

La tapa del paquete que vende lo que hay dentro de la caja, o la bolsa, o el frasco, o la botella, no sabe quién eres. No te quiere. No está velando por ti. ¿Sabes quién tiene que cuidarte? ¡Tú mismo! **[pase a la siguiente diapositiva]**



SLIDE 33 / DIAPOSITIVA 33:

Entonces, recuerden: La portada de la caja puede parecer como una fantasía, realmente es un comercial...

Pero como Detectives de la Nutrición ustedes saben que la información sobre nutrición que se encuentra al reverso del paquete o sobre el costado es la verdadera REALIDAD y ahí es donde encontrarán ¡la verdad y nada más que la verdad!

y RECUERDEN.... **[haga una pausa y diga que realmente es importante que recuerden esto ¡como si fuera un juramento!]**

El buen detective de la nutrición no se detiene mientras no encuentre la etiqueta de la información de nutrición y la lista de ingredientes para reconocer “¡LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD!”



SLIDE 34 / DIAPOSITIVA 34:

Recuerden siempre que hay 5 PISTAS que sigue todo buen Detective de la Nutrición... y ustedes están a punto de aprenderlas todas.

Van a aprender que pueden aplicar cualquiera de esas pistas a una caja, lata, frasco o bolsa de cualquier categoría de comida en el supermercado **[HAGA CLIC otra vez]** desde galletas hasta cereal, hasta crema de cacahuete, pan, salsa de tomate, aderezo para ensalada... **[¡nombre cualquier cosa que se le ocurra!]** **[pase a la siguiente diapositiva]**



SLIDE 35 / DIAPOSITIVA 35:

Y aprendan a reconocer "LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD" **[HAGA CLIC otra vez]** para que puedan elegir alimentos "CON BUENAS PISTAS" de nutrición en todas las categorías y mantenerse alejados de todas las comidas "SIN PIZCA DE PISTA" de ella.

Van a aprender cómo decidir si: ¡ME LO LLEVO! ¡O LO DEJO!



SLIDE 36 / DIAPOSITIVA 36:

Como ya aprendieron, la primera pista es: **[HAGA CLIC]** No te dejes engañar por LAS LETRAS GRANDES de las portadas de los paquetes. Recuerden, ¡es una fantasía, es un comercial! **[HAGA CLIC]**

Usa tus pericias de espía: ¡busca las letras chiquititas de la etiqueta!

No puedes aceptar ciegamente el mensaje que te quiere transmitir la tapa del paquete. Podría o no ser la verdad. ¡La única forma de saber con seguridad es ser un Detective de la Nutrición y buscar la verdad en la información sobre nutrición! Y como los productos

cambian a cada rato, tenemos que siempre estar alertas; usar siempre nuestras mañas de espía, para saber cuál es la comida "CON BUENAS PISTAS," y cuál no tiene "NI PIZCA DE PISTA" de nutrición. A veces las compañías que elaboran alimentos sacan las porquerías de sus productos y los mejoran -- un alimento que en algún momento fue una opción que no tiene "NI PIZCA DE PISTA," por ejemplo, porque tenía grasas trans, ahora puede ser una comida "CON BUENAS PISTAS." El Detective de la Nutrición reconocerá este cambio y dirá: ¡Gracias! Ahora sí, estoy dispuesto a consumir este alimento.



SLIDE 37 / DIAPOSITIVA 37:

Ahora la PISTA No. 2: **[HAGA CLIC UNA VEZ]** El PRIMER ingrediente es el más grande, ¡así como el primer pato es el más grande! Al pasar del frente de la caja a la parte de atrás, a la información sobre nutrición, fíjense en el primer ingrediente de la lista de ingredientes.

Los ingredientes siempre se listan en el orden de su cantidad en una comida: la comida está hecha en su mayoría de los ingredientes que aparecen primero y menos de los ingredientes que están hacia el final. El primer ingrediente es el más grande, así como el primer pato es el más grande.

Pregúntense, ¿éstos primeros ingredientes son buenos para mí? Si no, traten de escoger otra comida que tenga ingredientes más sanos al principio.



SLIDE 38 / DIAPOSITIVA 38:

Por ejemplo en esta etiqueta: **[HAGA CLIC]** el primer ingrediente (por lo tanto el primero con la cantidad **MÁS GRANDE**) es el azúcar. Tiene otros ingredientes pero en cantidades más pequeñas.

¿Qué clase de comida crees que sea ésta, con el azúcar como su primer ingrediente? Probablemente un dulce, ¿verdad? Uno se espera que una golosina o algún otro postre o uno que otro dulce esté elaborado, en su mayoría, con azúcar, como éste. Veamos...



SLIDE 39 / DIAPOSITIVA 39:

¡Es un cereal! ¿Quieren que su cereal de desayuno, la comida que les va a dar energía para comenzar el día, sea más que nada un tazón de azúcar? ¿Lo dejaría su mamá comer gomitas para el desayuno? ¿Por qué no?

¿Por qué decimos que el cereal es parte de un desayuno saludable? **[Explíqueles brevemente que el azúcar no debe ser el primer ingrediente (el más grande) de un cereal, que los dulces no son un desayuno saludable, y que el cereal debe ser de granos integrales]**

Así que en este caso, como no se trata de dulce y el azúcar no debería ser el ingrediente más grande, se trata de una comida “SIN PIZCA DE PISTA“ de nutrición y por eso dicen... ¡LO DEJO!



SLIDE 40 / DIAPOSITIVA 40:

Ya casi estamos listos para la PISTA No. 3, repasemos nuevamente esas dos importantes cosas artificiales que debemos buscar en la etiqueta de los alimentos: un tipo de grasa añadida que se llama "aceite parcialmente hidrogenado" y un tipo de azúcar añadido que se llama "jarabe de maíz con alto contenido de fructosa." Una manera de ser más sano es elegir alimentos que no contengan esos ingredientes. ¿Cómo podemos buscar esas palabras?



SLIDE 41 / DIAPOSITIVA 41:

Aquí es donde los encuentran; pero es difícil saber dónde comenzar con esta larga y confusa lista de ingredientes. **[HAGA CLIC]**

¿Les parece fácil?

Al principio las etiquetas de comida pueden causar mucha confusión... pueden tener muchas palabras que ustedes -- e incluso hasta sus padres-- probablemente nunca habían escuchado. ENTONCES, ¿qué pueden hacer? Pues, ¡les vamos enseñar el secreto! Y el secreto es...



SLIDE 42 / DIAPOSITIVA 42:

.... ¡pensar como un espía! Les presento a DEDOS, ¡el Zorro! ¿Quién conoce "I Spy"? ¿Quién ha oído hablar de "finding Waldo"?

DEDOS, el Zorro, es un personaje bastante dudoso, ¿no creen? y seguro que lo podrían encontrar entre una muchedumbre, ¡como en los juegos de "I Spy"!



SLIDE 43 / DIAPOSITIVA 43:

¡Comiencen! ¡Búsquenlo entre toda esta gente!

¿Pueden encontrar a DEDOS, el Zorro?



SLIDE 44 / DIAPOSITIVA 44:

¡Lo lograron! ¡Lo encontraron!

Así que ahora lo único que tienen que hacer es imaginarse que esa larga lista de ingredientes que confunden es realmente una muchedumbre e imaginarse que ACEITE PARCIALMENTE HIDROGENADO y JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA son DEDOS, el Zorro.

Una vez que los encuentren, sabrán que ese alimento no es una buena alternativa, no tiene “NI UNA PISTA DE SALUD” y por eso dicen ¡LO DEJO!



SLIDE 45 / DIAPOSITIVA 45:

Y aquí tenemos nuestra PISTA No. 3 -- [HAGA CLIC] Imagínense que ACEITE PARCIALMENTE HIDROGENADO o JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA es [HAGA CLIC otra vez] DEDOS, el Zorro, para que puedan detectarlo en un segundo entre una muchedumbre de ingredientes complicados-- permitan que esas palabras saltan a la vista como lo haría DEDOS, el Zorro, o un personaje dudoso y una vez que lo hagan: ¡Apártense de la caja y nadie sale herido! ¡LO DEJO!

[Por un momento asegúrese de que los niños lean muy bien esos dos nombres (aceite parcialmente hidrogenado y jarabe de maíz con alto contenido de

fructosa) para que puedan reconocerlos fácilmente entre un montón de palabras como reconocerían a DEDOS, el Zorro, en una muchedumbre]

Recuerden, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es un tipo de azúcar. El azúcar puede aparecer nuevamente en la etiqueta con otros nombres (azúcar, azúcar moreno, jarabe de azúcar) lo cual significa... ¡más azúcar! Pueden proteger su salud eligiendo alimentos que no contienen aceite parcialmente hidrogenado ni jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

[Puede aclarar que más tarde veremos que esos ingredientes añadidos pueden encontrarse en todo tipo de cosas desde panes hasta galletas, desde papitas hasta cereales -- pero en cada categoría hay alternativas en onda con " las buenas pistas de la salud" de las que uno dice ME LO LLEVO y otras "sin pizca de pista" de salud, de las que dirán "LO DEJO" No se preocupen, ¡practicaremos!

Pista 4
Si la lista de ingredientes es

MUY LARGA
MUY LARGA
MUY LARGA
MUY LARGA
MUY LARGA

con todo tipo de
PALABRAS
LARGAS

¡LO DEJO!

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 49

SLIDE 49 / DIAPOSITIVA 49:

Ahora, la PISTA No. 4— Una lista de ingredientes muy larga [señale el largo cuello de la jirafa para ayudarles a recordar esta pista] a veces puede ser truculenta porque puede esconder otras cosas que no son buenas para el organismo.

Elijan listas de ingredientes cortas para evitar alimentos muy procesados o que contienen ingredientes artificiales o dañinos. Entonces, si la lista es muy pero muy larga y tiene toda clase de palabras complicadas, es una señal de que es una comida "SIN PIZCA DE PISTA" y pueden decir [HAGA CLIC otra vez] LO DEJO: ¡APÁRTENSE DE LA CAJA Y NADIE SALE HERIDO!

Una lista larga usualmente tiene cosas que no deberíamos comer en gran cantidad.

¡LO DEJO!

INGREDIENTS: FILLING (APPLE PRESERVES [HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, APPLE PUREE, SUGAR], WATER, GLYCERIN, MALTODEXTRIN, SODIUM ALGINATE, MODIFIED CORN STARCH, MODIFIED CELLULOSE, MALIC ACID, MONO-CALCIUM PHOSPHATE, CINNAMON, XANTHAN GUM, CITRIC ACID), ENRICHED WHEAT FLOUR (BLEACHED WHEAT FLOUR, MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), WHOLE OATS, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PALM OIL, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND / OR COTTONSEED OIL, WATER, GLYCERIN, NONFAT MILK, CALCIUM CARBONATE, HONEY, WHEAT BRAN, SALT, SORBITAN MONOSTEARATE, LEAVENING (POTASSIUM BICARBONATE), NATURAL AND ARTIFICIAL VANILLA FLAVOR, CINNAMON, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, NIACINAMIDE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, REDUCED IRON, ZINC OXIDE, RIBOFLAVIN, THIAMIN HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID, CYANOCOBALAMIN, SOY LECITHIN.

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 50

SLIDE 50 / DIAPOSITIVA 50:

Una larga lista de ingredientes a menudo contiene cosas que no deberíamos comer en grandes cantidades, como azúcar, sal y grasas trans. Miren esta larga lista de ingredientes de una barra de cereal. ¿Es algo que un Detective de la Nutrición elegiría? [HAGA CLIC otra vez] ¡NO! ¡LO DEJO!

¿Qué tiene de raro esta imagen?

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 51

SLIDE 51 / DIAPOSITIVA 51:

¿Qué tiene de raro esta imagen? ¿A alguien le gusta ponerle cátsup a su helado? A veces le ponen más azúcar a la salsa cátsup y a la salsa de tomate que al helado y a la salsa de chocolate.

Es lo que puede ocurrir con una larga lista de ingredientes -- hay cupo para cosas que no pertenecen. Recuerden, a los Detectives de la Nutrición les gustan las listas de ingredientes CORTAS. Una lista de ingredientes larga suele incluir cosas que no pertenecen.



SLIDE 52 / DIAPOSITIVA 52:

¿Qué tiene de raro esta imagen? ¿A alguien le gusta ponerle sal a su cereal? A algunos cereales les ponen más sal que a las papitas o a los totopos de maíz. Éstas son las clases de cosas engañosas que se pueden esconder en una lista larga de ingredientes. Y estos sabores agregados hacen que quieras comer más.

¿Quién debería estar a cargo de cuánto comes, la gente que vende la comida y le pone sal a tu cereal o TÚ?



SLIDE 53 / DIAPOSITIVA 53:

Algunos alimentos no tienen ningún paquete, como las frutas y verduras frescas. ¡Ésas siempre son buenas opciones! ¡Tienen la lista de ingredientes más corta de todas! ¿Cuál en la lista de ingredientes de una naranja? ¡Es... una naranja! ¡Así de fácil! Los alimentos naturales como las frutas y verduras son muy nutritivos y no contienen ingredientes ocultos.

Veamos por qué una lista de ingredientes larga normalmente representa una opción "SIN PIZCA DE PISTA" de nutrición de la que decimos LO DEJO, mientras que las listas de ingredientes cortas probablemente están más en onda con "LAS

BUENAS PISTAS DE LA SALUD" y decimos ME LO LLEVO.

¿Por qué es así? [señale la fruta en la diapositiva] ¿Cuál es la lista de ingredientes de una naranja? ¿Y de una manzana? En general, mientras más corta sea la lista de ingredientes, más se acerca el alimento a la naturaleza, y la naturaleza nos proporciona los mejores alimentos de todos, como las frutas y verduras. Una buena manera de elegir alimentos más nutritivos es elegir alimentos con una lista de ingredientes corta.



SLIDE 54 / DIAPOSITIVA 54:

De manera que una forma de evitar las largas listas de ingredientes, es incorporar a tu dieta diaria alimentos que no vienen ni en bolsa, caja, frasco o botella, como las verduras y frutas frescas. Éstas contienen muchos nutrientes que te hacen fuerte y sano (Recuerda: ¡La gente sana se divierte más!) y además crean hermosos arco iris de colores.



SLIDE 55 / DIAPOSITIVA 55:
Le pueden poner fruta a su cereal...



SLIDE 56 / DIAPOSITIVA 56:
¡Y pónganle muchas verduras a su pizza!



SLIDE 57 / DIAPOSITIVA 57:
¿Podemos fiarnos de los anuncios de comida?
¿Podemos fiarnos de lo que los comerciales nos dicen sobre la comida? Veamos...
¿Qué sugiere este comercial de crema de cacahuete?
[Explique las implicaciones de la crema de cacahuete que sale de los cacahuates]



SLIDE 58 / DIAPOSITIVA 58:

Ahora busquemos la verdad comparando una marca muy conocida de crema de cacahuete con una crema de cacahuete natural.

[Siga las instrucciones para la Demo sobre Decepción (“Peanut Butter Under Construction”) del manual; comience la demostración con la siguiente diapositiva]

[Muestre esta diapositiva primero ya que la persona que hace la demostración examina la etiqueta de nutrición del frasco de crema de cacahuete natural]

El único ingrediente de la crema de cacahuete natural es..... *[Pase a la siguiente diapositiva]*

*** DENEGACIÓN DE RESPONSABILIDAD: EN CASO DE ALERGIA A LOS CACAHUATES, OMITA TODA CREMA DE CACAHUATE O NUEZ EN SU DEMOSTRACIÓN. O llene una bolsita de plástico con cierre hermético con los cacahuates antes de llegar a la escuela y cierre bien la bolsa (se quedará cerrada). Como alternativa, también puede usar la demostración de garapiña de chocolate que se describe en el manual.**



SLIDE 59 / DIAPOSITIVA 59:

... ¡cacahuates! ¡Y aquí están!

[Muéstrelas la bolsa de cacahuates cerrada y un plato de papel vacío para hacer hincapié en que la crema de cacahuete natural no contiene ningún ingrediente EXTRA, ¡sólo cacahuates!]



SLIDE 60 / DIAPOSITIVA 60:

AHORA examinemos una marca muy conocida.

[En este momento se hace la demostración de crema de cacahuete procesada antes de continuar con la siguiente diapositiva:

1. examine la etiqueta de nutrición del frasco de la marca conocida y comience por mostrar otra vez la bolsa de cacahuates, ya que son el primer ingrediente de la lista pero esta vez, observe que hay bastantes ingredientes EXTRA en la etiqueta de nutrición;

2. Use otro plato de papel para ir vertiendo cada uno de los ingredientes extra (en el orden en que se leen,

es decir: AZÚCAR, MELAZA, GRASA VEGETAL CRISCO como aceite parcialmente hidrogenado, MÁS GRASA VEGETAL CRISCO como aceite totalmente hidrogenado, SAL (también puede añadir jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, pues otras cremas de cacahuete lo contienen).

La mezcla de la marca conocida será un revoltijo. Pásela en el aula, A MENOS QUE ALGUIEN SEA ALÉRGICO A LOS CACAHUATES, junto con la bolsa de cacahuates sellada y pregunte:] ¿Quién quiere probar un poco de crema de cacahuete?



SLIDE 61 / DIAPOSITIVA 61:

¿Quién quiere una cuchara para probar?

Lo auténtico es muy diferente a lo que anuncian, ¿no creen?

¿A quién le gusta que lo timen? ¿Que le engañen?

¿Que se burlen de uno mismo?



SLIDE 62 / DIAPOSITIVA 62:

Muy bien, detectives: llegó la hora del entrenamiento de la unidad especial de agentes secretos. Ésta será nuestra quinta y ÚLTIMA PISTA.

[La “unidad especial de agentes secretos” se debe tratar como un reto realmente divertido de buscar fibra en los productos de cereales integrales]



SLIDE 63 / DIAPOSITIVA 63:

Se requiere una unidad especial de agentes secretos entrenados para poder descubrir la verdad sobre los granos integrales. Éstos son productos que deberían ser granos integrales: *[repase cada uno a medida que aparecen en la pantalla para asegurar que los niños sepan cuáles alimentos están hechos de granos]*

Éstos son PAN, CEREAL, GALLETAS, BARRAS DE CEREAL/GRANOLA Y PASTA... y deberían contener por lo menos 2 gramos de fibra por cada 100 calorías. Para estos tipos de comida, se necesita el entrenamiento de la "unidad especial de agentes secretos" para atrapar a los "impostores disfrazados de granos integrales." Les

explico.

[Explique que algunos postres, como galletas, también se hacen con granos, pero como son un dulce, en lugar de un alimento nutritivo, estas normas no se aplican.]



SLIDE 64 / DIAPOSITIVA 64:

Es muy importante la diferencia entre un grano integral y un grano al que le han quitado la parte nutritiva. Y cuando sabemos qué buscar, es muy obvio.



SLIDE 65 / DIAPOSITIVA 65:

El primer ingrediente aquí dice *[HAGA CLIC]* 'harina de trigo integral.' Pero...*[pase a la siguiente diapositiva]*

En esta caja, el primer ingrediente es...



INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR* (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN AND FOLIC ACID), SUGAR, VEGETABLE OIL* (CONTAINS ONE OR MORE OF THE FOLLOWING OILS: INTERESTERIFIED SOYBEAN, CANOLA, PALM) WITH CITRIC ACID AND TBHQ, ADDED TO PRESERVE FRESHNESS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CONTAINS TWO PERCENT OR LESS OF: CORN FLOUR, SALT, SODIUM BICARBONATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, SOY LECITHIN* (AN EMULSIFIER) AND AMMONIUM BICARBONATE.

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 66

SLIDE 66 / DIAPOSITIVA 66:

El primer ingrediente aquí simplemente dice [HAGA CLIC] 'harina de trigo enriquecida.' No dice 'integral.'

¿Cuál es la diferencia entre harina de trigo integral y harina de trigo?



Ingredients: Whole Wheat Flour, Water, Salt, Yeast, Sugar, Calcium Retard Spoilage.

INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR* (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN AND FOLIC ACID), SUGAR, VEGETABLE OIL* (CONTAINS ONE OR MORE OF THE FOLLOWING OILS: INTERESTERIFIED SOYBEAN, CANOLA, PALM) WITH CITRIC ACID AND TBHQ, ADDED TO PRESERVE FRESHNESS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CONTAINS TWO PERCENT OR LESS OF: CORN FLOUR, SALT, SODIUM BICARBONATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, SOY LECITHIN* (AN EMULSIFIER) AND AMMONIUM BICARBONATE.

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 67

SLIDE 67 / DIAPOSITIVA 67:

¿Creen que la diferencia entre 'harina de trigo integral' y 'harina de trigo' es importante? ¿Y qué me dicen de la diferencia entre...?

La harina de trigo integral es como una avioneta entera...



Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 68

SLIDE 68 / DIAPOSITIVA 68:

Una avioneta 'entera'...[pase a la siguiente diapositiva]



SLIDE 69 / DIAPOSITIVA 69:

...O sólo 'una avioneta' que no tiene todos sus componentes. Bastante importante es la diferencia, ¿no creen?

Es lo mismo con los granos 'parcialmente integrales' que se se hacen pasar por 'puros integrales': El GRANO INTEGRAL (no sólo parte del grano) es lo que queremos para obtener fibra y buena nutrición.



SLIDE 70 / DIAPOSITIVA 70:

Los productos de grano deben tener fibra como prueba de que están hechos de grano integral. Además de la palabra 'integral', busquen productos de granos (panes, cereales, galletas, barras de cereal, pasta) con 2 o más gramos de fibra por cada 100 calorías.

¿Les suena muy complicado? ¡No es nada complicado! Se sorprenderán de lo fácil que es hacerlo... y ahí es donde entra en juego nuestra unidad especial de agentes secretos.



SLIDE 71 / DIAPOSITIVA 71:

Al igual que el lobo que pretendía ser la abuelita, algunos productos de grano [*recuérdelos a los niños nuevamente cuáles son*] como el PAN, cereal, barras de cereal, pasta y galletas pretenden ser de grano integral... ¡pero ustedes aprenderán a ENCONTRARLOS! Éstos son los "IMPOSTORES DISFRAZADOS DE GRANO INTEGRAL" y son alternativas "SIN NINGUNA PISTA" de salud, por lo que dicen ¡LO DEJO!

La pista oculta es cuántos gramos de fibra alimentaria hay.

Nutrition Facts
Serving Size 15 Crackers (30g)
Servings Per Container About 9

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3.5g	
Monounsaturated Fat 1.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 4g	
Protein 2g	

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 72

SLIDE 72 / DIAPOSITIVA 72:

Ahora practiquemos con galletas, que deberían ser de grano integral, ¿verdad? (**HAGA CLIC**)

¿Ven el signo de %? [Señálelo y haga hincapié en que se encuentra fácilmente entre las 2 líneas gruesas del panel de información de nutrición] [después de que los niños vean el signo de %, desplácese hasta el último signo de %]...

Ahora mire hacia la izquierda para ver cuántos gramos de fibra alimenticia contienen las galletas.... EXACTO, allí es donde está la pista oculta (**HAGA CLIC**): ALLÍ ES donde DICE: "Fibra alimenticia" ... y la "g" significa "gramos."

Así que recuerden que si dice 1 g o menos... se trata de un impostor disfrazado de grano integral. Hay galletas mucho mejores; estas galletas son una alternativa "SIN PIZCA DE PISTA": Así que ¡LO DEJO!
¿Listos para examinar otra?

¿En este cereal hay un impostor disfrazado de grano integral?

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (33g)
Servings Per Container about 13

Amount Per Serving	Calories	Calories from Fat	% Daily Value*
Calories 120	170	5	10
% Daily Value*			
Total Fat 0.5g	1%	1%	1%
Saturated Fat 0g	0%	0%	0%
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 0g			
Monounsaturated Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%	1%	1%
Sodium 150mg	6%	9%	9%
Potassium 35mg	1%	7%	7%
Total Carbohydrate 30g	10%	12%	12%
Dietary Fiber less than 1g	3%	3%	3%
Sugars 16g			
Other Carbohydrate 13g			
Protein 2g			

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 73

SLIDE 73 / DIAPOSITIVA 73:

Ahora practiquemos con un cereal, que también debería ser de grano integral: ¿Ven el signo de %? [señálelo y desplácese hasta el signo de % de hasta abajo] [**CLIC**] EXACTO, allí es donde está la pista oculta: ALLÍ ES DONDE DICE "fibra alimenticia."

Si dice 1 gramo o menos... ¡se trata de un impostor disfrazado de grano integral! Hay muchas barras de cereal mejores; estas barras son una opción "SIN PIZCA DE PISTA" así que digan ¡LO DEJO!

Si ven sólo 1 gramo o menos de fibra dietética

Han encontrado al impostor Disfrazado de Grano Integral.

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 74

SLIDE 74 / DIAPOSITIVA 74:

Recuerden, hay que buscar productos de grano (como pan, cereal, galletas, pasta, barras de cereal/granola...) que digan grano INTEGRAL y que tengan por lo menos 2 gramos de fibra por cada 100 calorías.

Si es menos de eso --¡se trata de un impostor! Es una opción "SIN PIZCA DE PISTA" y ¡LO DEJO!

Busquemos "LAS BUENAS PISTAS"



¡y practiquemos nuestras 5 pistas!

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 75

SLIDE 75 / DIAPOSITIVA 75:

Practiquemos lo que acabamos de aprender para que puedan ser excelentes detectives.

Después podemos abrir nuestras bolsas del mandado repletos de alimentos "CON BUENAS PISTAS DE SALUD" mezclados con otros que no tienen "NI PIZCA DE PISTA" de ella y aprenderemos a decir ME LO LLEVO o LO DEJO usando cualquiera de nuestras cinco pistas.

¡Recuerden las 5 pistas!

- #1- No te dejes engañar por LAS LETRAS GRANDES de la portada del paquete. ¡Mejor consulta el texto de la etiqueta de atrás!
- #2 - ¡El PRIMER ingrediente es el más grande!
- #3 - Evita el aceite parcialmente hidrogenado y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.
- #4 - Evita los alimentos que tienen una LARGA lista de ingredientes.
- #5 - La FIBRA es nuestra amiga, así que ten cuidado con los impostores de grano integral.

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 76

SLIDE 76 / DIAPOSITIVA 76:

[DIAPOSITIVA DE RESUMEN-repase cada una, para recordarles de las reglas que aprendieron. Pregúnteles qué les enseñó la imagen de cada pista y dígalas que "tienen" que explicárselo a sus padres.]



Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 77

SLIDE 77 / DIAPOSITIVA 77:

Recuerden la PISTA No. 1: en cierta forma, la PISTA No. 1 es la más importante, pues sin ella no podrían encontrar ninguna otra pista, ¿cierto? *[Repita con ellos]:* Lo primero que hace un buen detective es seguir este consejo.... NO te dejes engañar por las letras grandes de la portada del paquete y voltea la caja hasta que encuentres la etiqueta de la información de nutrición, ¡es allí donde se descubre la VERDAD!

Veamos la parte de atrás *[HAGA CLIC]* ...

INGREDIENTS: FILLING (STRAWBERRY PRESERVES [HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, STRAWBERRY PUREE, SUGAR], WATER, GLYCERIN, MALTODEXTRIN, SODIUM ALGinate, MODIFIED CORN STARCH, NATURAL AND ARTIFICIAL STRAWBERRY FLAVOR, MODIFIED CELLULOSE, CITRIC ACID, MONOCALCIUM PHOSPHATE, XANTHAN GUM, MALIC ACID, RED 40, BLUE 2), ENRICHED WHEAT FLOUR (BLEACHED WHEAT FLOUR, MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), WHOLE OATS, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PALM OIL, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, WATER, GLYCERIN, NONFAT DRY MILK, CALCIUM CARBONATE, HONEY, WHEAT BRAN, SALT, SORBITAN MONOSTEARATE, LEAVENING (POTASSIUM BICARBONATE), NATURAL AND ARTIFICIAL VANILLA FLAVOR, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, NIACINAMIDE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B6), REDUCED IRON, ZINC OXIDE, RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B1), FOLIC ACID, CYANOCOBALAMIN (VITAMIN B12), SOY LECITHIN

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 78

SLIDE 78 / DIAPOSITIVA 78:

¡Fíjense bien! Pueden usar la PISTA No. 2 para ver cuál es el primer ingrediente y el más grande [HAGA CLIC otra vez para pasar a la siguiente diapositiva]

¡LO DEJO!

INGREDIENTS: FILLING (STRAWBERRY PRESERVES [HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, STRAWBERRY PUREE, SUGAR], WATER, GLYCERIN, MALTODEXTRIN, SODIUM ALGinate, MODIFIED CORN STARCH, NATURAL AND ARTIFICIAL STRAWBERRY FLAVOR, MODIFIED CELLULOSE, CITRIC ACID, MONOCALCIUM PHOSPHATE, XANTHAN GUM, MALIC ACID, RED 40, BLUE 2), ENRICHED WHEAT FLOUR (BLEACHED WHEAT FLOUR, MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), WHOLE OATS, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PALM OIL, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, WATER, GLYCERIN, NONFAT DRY MILK, CALCIUM CARBONATE, HONEY, WHEAT BRAN, SALT, SORBITAN MONOSTEARATE, LEAVENING (POTASSIUM BICARBONATE), NATURAL AND ARTIFICIAL VANILLA FLAVOR, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, NIACINAMIDE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B6), REDUCED IRON, ZINC OXIDE, RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B1), FOLIC ACID, CYANOCOBALAMIN (VITAMIN B12), SOY LECITHIN

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 79

SLIDE 79 / DIAPOSITIVA 79:

[Concédales unos minutos y comience a señalar. Mientras están buscando, haga hincapié en la LONGITUD de la lista de ingredientes]

¡Wow! El ingrediente más grande es azúcar, más azúcar y aún más azúcar, grasa trans, más azúcar y más azúcar ...[HAGA CLIC otra vez]: Ésa es definitivamente una opción que no tiene “NI PIZCA DE PISTA” y deben decir ¡LO DEJO!

Nutrition Facts
Serving Size 1 bar (35g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	Calories from Fat 40
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 3g	

INGREDIENTS: ROLLED OAT CLUSTERS, ROLLED OATS, SUGAR, BROWN SUGAR, MOLASSES, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, MALT EXTRACT, HIGH MALTOSE CORN SYRUP, CORN OIL, (RISE, SUGAR, MALT, SALT), ALMONDS, RAISINS, ROASTED PEANUTS, PRUNES, SUNFLOWER SEEDS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED VEGETABLE OIL (SOYBEAN, COTTONSEED AND SUNFLOWER), CRANBERRIES, GUAR GUM, SUGAR, SALT, NIACIN, MALTODEXTRIN, COCAINE COLOR, SOY LECITHIN, NATURAL FLAVOR, MIXED TOCOPHEROLS (ADDED TO RETAIN FRESHNESS)

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 80

SLIDE 80 / DIAPOSITIVA 80:

Ahora examinemos esta caja de barras de cereal mixto. ¿Es ésta una comida “CON BUENAS PISTAS” o una que no tiene “NI PIZCA DE PISTA?” Entonces, pregúntense, ¿ME LO LLEVO o LO DEJO?

Recuerden: el Detective de la Nutrición no juzga un alimento por su portada. No se puede saber a partir de la portada si el alimento es nutritivo o no, aunque parezca muy saludable, pues eso es como un comercial, la fantasía que quieren que creamos sobre ese alimento.

Recuerden la primera regla: no te dejes engañar por

las letras grandes de la portada del paquete, aunque se vea muy sano [HAGA CLIC]... Voltea la caja ¡y busca la verdad!

Nutrition Facts
 Serving Size 1 bar (35g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	Calories from Fat 40
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 3g	

INGREDIENTS: ROLLED OAT CLUSTERS (ROLLED OATS, SUGAR, BROWN SUGAR, MOLASSES, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, MALT EXTRACT), HIGH MALTOSE CORN SYRUP, CRISP RICE (RICE, SUGAR, MALT, SALT), ALMONDS, RAISINS, ROASTED PEANUTS, FRUCTOSE, SUNFLOWER SEEDS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED VEGETABLE OIL (SOYBEAN, COTTONSEED AND SUNFLOWER), CRANBERRIES, GLYCERIN, SUGAR, SALT, HONEY, MALTODEXTRIN, CARAMEL COLOR, SOY LECITHIN, NATURAL FLAVOR, MIXED TOCOPHEROLS (ADDED TO RETAIN FRESHNESS).

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 81

SLIDE 81 / DIAPOSITIVA 81:
 ¡AHORA ustedes pueden decidir!

Recuerden la primera regla: no te dejes engañar por las letras grandes de la portada del paquete, aunque se vea muy sano. Voltea la caja ¡y busca la verdad!

¡LO DEJO!

Nutrition Facts
 Serving Size 1 bar (35g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	Calories from Fat 40
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 3g	

INGREDIENTS: ROLLED OAT CLUSTERS (ROLLED OATS, SUGAR, BROWN SUGAR, MOLASSES, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, MALT EXTRACT), HIGH MALTOSE CORN SYRUP, CRISP RICE (RICE, SUGAR, MALT, SALT), ALMONDS, RAISINS, ROASTED PEANUTS, FRUCTOSE, SUNFLOWER SEEDS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED VEGETABLE OIL (SOYBEAN, COTTONSEED AND SUNFLOWER), CRANBERRIES, GLYCERIN, SUGAR, SALT, HONEY, MALTODEXTRIN, CARAMEL COLOR, SOY LECITHIN, NATURAL FLAVOR, MIXED TOCOPHEROLS (ADDED TO RETAIN FRESHNESS).

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 82

SLIDE 82 / DIAPOSITIVA 82:

Fíjense muy bien y revisen si hay jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y aceite parcialmente hidrogenado. [Concédales tiempo para buscar.]

[HAGA CLIC 1 VEZ - EN LA ETIQUETA APARECERÁN JARABE DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA Y ACEITE PARCIALMENTE HIDROGENADO.]

¡Los encontraron! Nuevamente, [haga clic OTRA VEZ] aléjense de la caja y nadie saldrá herido... no hay necesidad de buscar más: ésta es una alternativa que no tiene "NI PIZCA DE PISTA": ¡LO DEJO!

INGREDIENTS: ROLLED OAT CLUSTERS (ROLLED OATS, SUGAR, BROWN SUGAR, MOLASSES, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, MALT EXTRACT), HIGH MALTOSE CORN SYRUP, CRISP RICE (RICE, SUGAR, MALT, SALT), ALMONDS, RAISINS, ROASTED PEANUTS, FRUCTOSE, SUNFLOWER SEEDS, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED VEGETABLE OIL (SOYBEAN, COTTONSEED AND SUNFLOWER), CRANBERRIES, GLYCERIN, SUGAR, SALT, HONEY, MALTODEXTRIN, CARAMEL COLOR, SOY LECITHIN, NATURAL FLAVOR, MIXED TOCOPHEROLS (ADDED TO RETAIN FRESHNESS).

Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center 83

SLIDE 83 / DIAPOSITIVA 83:

También podrían haber usado la PISTA No. 4 para observar que esto también tiene una lista de ingredientes muy larga y mucho azúcar de más. ¿A quién se le habría ocurrido eso al mirar la portada del paquete?

¡Fíjense en todas las veces que aparece el azúcar con diferentes nombres en esta barra de cereal! [Cuenta con los niños cuántas veces aparece el "azúcar" con diferentes nombres]: ¡9 veces! Es más como si fuera dulce, ¿no creen?

El Detective de la Nutrición no se fía de la portada del paquete. El Detective de la Nutrición sabe dónde

encontrar la VERDAD. Pueden usar cualquiera de las 5 PISTAS --no es necesario usarlas todas, cualquiera de ellas sirve, --para decidir si ME LO LLEVO o LO DEJO, si una comida no tiene "NI PIZCA DE PISTA" o si está en onda con "LAS BUENAS PISTAS" de la salud.



Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 84 / DIAPOSITIVA 84:

¡Hagamos otra! Galletas de trigo. Eso me parece un trabajo para la unidad especial de agentes secretos en busca de grano integral, ¿no creen?

Pero, lo primero que tenemos que hacer es... ¿qué? no dejarnos engañar por las letras grandes de la portada del paquete, aunque el producto parezca muy sano. **[HAGA CLIC]** ... Voltea la caja y busca la etiqueta de nutrición al dorso, ¡allí es donde se encuentra la verdad!



Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 85 / DIAPOSITIVA 85:

¿Se acuerdan del truco? ¿Ven el signo de %? **[Señálelo y desplácese hasta el último %]** **[CLIC]** ¡ZAS! Ésa es la pista oculta. Allí es donde dice “fibra alimenticia.”

Recuerden, si dice 1 gramo o menos... **[asegúrese de que sepan que “<” significa “menos de”]** encontraron un impostor disfrazado de grano integral. ¡Es como el lobo vestido de abuelita! Ésta es una opción “SIN PIZCA DE PISTA” de nutrición y pueden decir ¡LO DEJO! **[HAGA CLIC una vez]**



Una producción Katz & Katz, 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 86 / DIAPOSITIVA 86:

Ahora examinaremos esta caja de galletas. Volteen la caja para buscar la etiqueta de nutrición. **[HAGA CLIC]** Hasta ahora todo bien: no hay aceite parcialmente hidrogenado.

¡ME LO LLEVO!

Nutrition Facts	
Serving Size 6 Crackers (28g)	
Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Potassium 110mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 87 / DIAPOSITIVA 87:

Recuerden que la lista de ingredientes tiene trigo integral y, por lo tanto, debe ser de grano integral. Así que tenemos que recurrir a nuestras mañas de la "unidad especial de agentes secretos" y buscar la fibra para ver si es UN VERDADERO GRANO INTEGRAL. **[HAGA CLIC]**

¡ZAS! Tiene 3 gramos de fibra y, por lo tanto, es nuestra amiga. NO es un impostor disfrazado de grano integral y **[HAGA CLIC otra vez]** nos quedamos con él por estar en onda con "LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD." Definitivamente ¡ME LO LLEVO!

Buena fuente de CALCIO, ZINC & HIERRO

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (33g)	
Servings Per Container about 13	
Amount Per Serving	
Calories 120	170
Calories from Fat 5	10
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Potassium 35mg	1%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Sugars 19g	3%
Other Carbohydrate 13g	
Protein 2g	

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 88 / DIAPOSITIVA 88:

¿Y qué me dicen de este producto alimenticio? En la portada dice que es una "Buena fuente de calcio, zinc y hierro." ¿Creen que esté en onda con "LAS BUENAS PISTAS" de la nutrición? **[Concédales tiempo para pensar; luego recuérdelos: que un buen detective no juzga a partir de la cubierta]**

La pregunta correcta hasta ahora es: "¡No sé!" **[asegúrese de que los niños sepan que está bien decir "no sé" si lo único que pueden ver de un paquete es el frente]**

El Detective de la Nutrición encuentra la verdad en la lista de ingredientes y la lista de información sobre nutrición. **[HAGA CLIC]**

Los Detectives de la Nutrición no se fían de la portada del paquete, ¡son mucho más listos que eso!

¡LO DEJO!

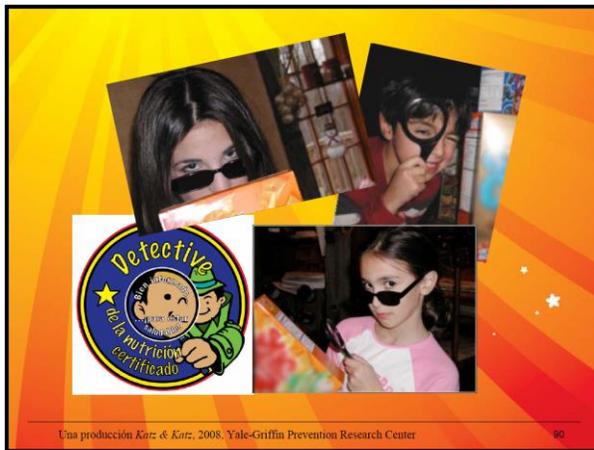
Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (33g)	
Servings Per Container about 13	
Amount Per Serving	
Calories 120	170
Calories from Fat 5	10
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Potassium 35mg	1%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Sugars 19g	3%
Other Carbohydrate 13g	
Protein 2g	

Una producción Katz & Katz 2008, Yale-Griffin Prevention Research Center

SLIDE 89 / DIAPOSITIVA 89:

¿Qué piensan? **[HAGA CLIC]** ... ¡Miren! Hasta menos de 1 gramo de fibra... ¡ES UN IMPOSTOR DISFRAZADO DE GRANO INTEGRAL! Después de todo, ésta es una opción que no tiene "NI PIZCA DE PISTA" de nutrición. Entonces, ¡LO DEJO! **[HAGA CLIC otra vez]**

¡Es muy difícil engañar a un Detective de la Nutrición!



SLIDE 90 / DIAPOSITIVA 90:

¡Ahora saben exactamente qué hacer para saber cuáles alimentos están en onda con "LAS BUENAS PISTAS DE LA SALUD" y cuáles no tienen "NI PIZCA DE PISTA" de ella!

Van a buscar las pistas ocultas... por doquier que se escondan... para que puedan ganarle la partida a CUALQUIER envoltura de comida.



SLIDE 91 / DIAPOSITIVA 91:

[Consulte "¡JUEGA CON LA COMIDA!" en el manual]

[Explíqueles a los chicos que se van a dividir en equipos. Cada equipo tendrá una bolsa del mandado llena de algunos alimentos "CON BUENAS PISTAS" y otros que no tienen "NI PIZCA DE PISTA" de nutrición. Su tarea es aplicar todas las pericias de un Detective de la Nutrición que aprendieron hoy y decidir cuáles no tienen NI PIZCA DE PISTA" y cuáles sí tienen "BUENAS PISTAS" de nutrición.

Dígale a cada equipo cuál es su tarea (p. ej., equipo del PAN, equipo de las GALLETAS, equipo del

CEREAL, equipo de las BARRAS DE CEREAL, equipo de las GALLETAS, equipo del JUGO.) Recuérdeles a los equipos de grano integral que son una unidad especial de agentes secretos que también están buscando fibra y repítales que éstos son: el equipo del PAN, equipo de las GALLETAS, equipo del CEREAL, equipo de las BARRAS DE CEREAL.

Pídales que nadie comience antes de que usted les diga que lo hagan.

Deje esta diapositiva en la pantalla hasta que termine el juego y cada equipo haya tenido la oportunidad de mostrar las selecciones "CON BUENAS PISTAS" de salud y las que no tienen "NI PIZCA DE PISTA" de ella y se gradúen oficialmente con una gran ronda de aplausos.]



SLIDE 92 / DIAPOSITIVA 92:

[DIAPOSITIVA DE RESUMEN-repase cada una, para recordarles de las reglas que aprendieron. Pregúnteles qué les enseñó la imagen de cada PISTA y dígales lo que "tienen" que explicarles a sus padres.]



SLIDE 93 / DIAPOSITIVA 93:

Ahora son Detectives de la Nutrición certificados y con muy buena capacitación. Deben sentirse satisfechos después de consumir esta fabulosa información. Aquí hay un recuerdo para llevar a casa, como bolsas de sobras, para la mente.

De salida,
rumien en esto:

- Lo que comes **REALMENTE** importa.
- La comida puede ser sabrosa y además ser buena.
- Puedes comer mejor eligiendo mejor.
- Para elegir mejor, sé un buen detective de la nutrición.
- Aléjate de las comidas con "porquerías" de más.
- Si quieres que tu cuerpo sea de alto rendimiento...

Una producción Katz & Katz, 2008. Yale-Griffin Prevention Research Center 94

SLIDE 94 / DIAPOSITIVA 94:

Éstos son algunos mensajes importantes: *[HAY 6 MENSAJES. HAGA CLIC EN UNO A LA VEZ PARA QUE VAYAN APARECIENDO. EL ÚLTIMO MENSAJE DA LUGAR AL SIGUIENTE]* Importa lo que comes, ¡REALMENTE! La comida puede ser sabrosa, ¡y además ser buena! Puedes comer mejor eligiendo mejor. Para elegir mejor, sé un buen detective de la nutrición. Aléjate de las comidas con "porquerías" de más. Si quieres que tu cuerpo sea de alto rendimiento...



SLIDE 95 / DIAPOSITIVA 95:

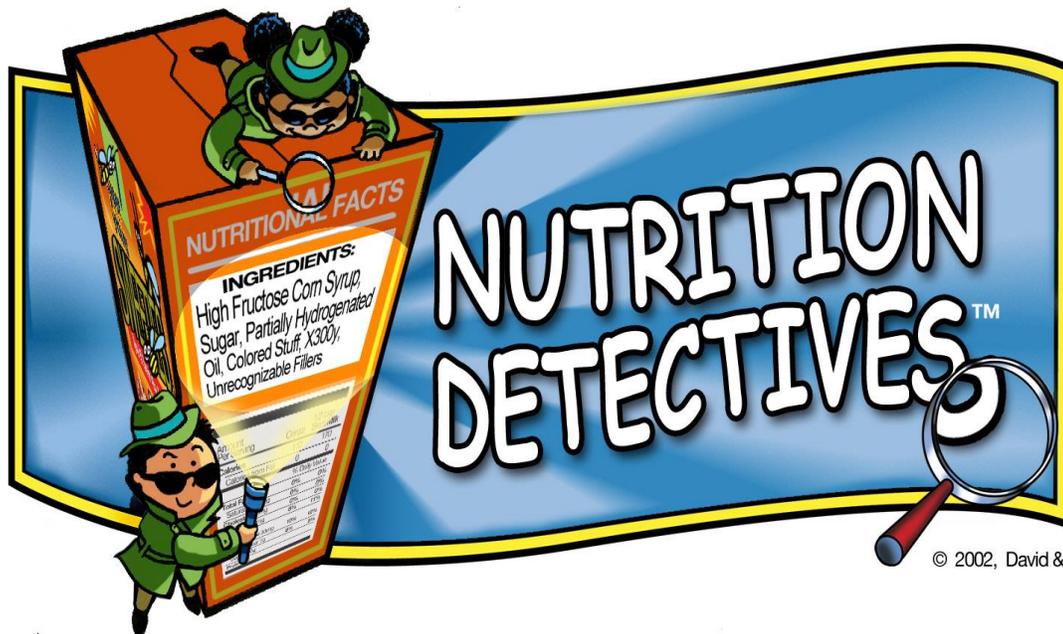
¡Lénalo con combustible de alto rendimiento!



SLIDE 96 / DIAPOSITIVA 96:

¡Felicitaciones! ¡Gracias por acompañarnos! Sé un buen detective; conserva la salud; ¡y diviértete!

(Por cierto, éstos son los niños Katz, en el 2003, cuando comenzaron a ayudar a Mamá y a Papá a crear el Programa de Detectives de la Nutrición. Comenzando por arriba a la izquierda: Rebecca, Corinda, Valerie (centro izquierda), Natalia y Gabriel.)



© 2002, David & Catherine Katz

SECTION 4

LET'S PLAY WITH OUR FOOD!

(JUEGA CON LA COMIDA)

Instructions and Materials for Teachers

OVERVIEW

LET'S PLAY WITH OUR FOOD (JUEGA CON LA COMIDA) is the interactive component of the ***Nutrition Detectives™*** program that provides the students an opportunity to apply and test their skills. Also included here is a demonstration of the difference between natural and “processed” peanut butter presented along with the slide show. ***The script, along with a copy of the slides that accompany the script appear in SECTION 3: pages 16-50 of this manual.***

PART 1--the *Deception Demo for peanut butter*- should be shown following slide #57 (peanut butter under construction). You can also opt to do a ***Deception Demo for chocolate frosting*** (See Page 55). ***This demo has no slides***)

PART 2 –“*Let’s Play with Our Food!*” Instructions--follows slide #90.

PART 1

Deception Demo

Laying it all on the table!



PEANUT BUTTER UNDER CONSTRUCTION

Don't be fooled!

➤ YOU'LL NEED:

- 2 paper plates
- 1 large zip-lock bag filled with dry-roasted unsalted peanuts
- 1 large spoon
- 1 jar of peanut butter that is highly processed
- 1 jar of natural peanut butter
- 1 bag of granulated sugar
- 1 box of salt
- 1 can of CRISCO vegetable shortening
- 1 bottle of KARO light corn syrup
- 1 bottle of dark molasses syrup

(Use the alternatives on page 55 if there are any children with nut allergies in the class)

The ingredients listed on the previous page are found in leading, commercial peanut butters.

In case of peanut allergy, fill the zip-lock bag with the peanuts **before** entering the school and seal the bag well (it will stay closed). You can also opt to do the chocolate frosting demo instead, shown on the following page (this demo has no accompanying slides).

SLIDES 58-59 (see detailed script in SECTION 3: page 37)

First, show the jar of natural peanut butter and take a look at the ingredients listed on the nutrition label. Read it out loud to the kids: the only ingredient listed there will be PEANUTS. Show them the zip-lock bag containing the peanuts and agree with the children that that makes sense! Then, take a look again at the nutrition label to point out to the kids that there are no extra ingredients in that peanut butter, as they would expect--show them the empty paper plate, reiterating that this is all that they would expect to find in peanut butter: peanuts (in the bag) and nothing else (an empty plate).

SLIDES 60 & 61 Hold off showing these two summary slides until you have performed the demo (see detailed script in SECTION 3: page 38).

Now do the same for the processed peanut butter jar. Take a look at the ingredients listed on the nutrition label. Read the first ingredient out loud to the kids, which will be PEANUTS. Show them the same zip-lock bag containing the peanuts and take a look again at the nutrition label and note that the list goes on with additional ingredients. Place each additional ingredient listed on the label, one by one in the order that you read them onto the second paper plate (making a fuss every time of how yucky and tricky that is!), and then offer the students a taste of “peanut butter”!

Remind them of the ad they were just shown of the peanut jar coming out of a peanut shell and compare the 2 brands to point out that they were “tricked” by the ad. Ask the children:

“Who here likes to be fooled? Tricked? Deceived? Duped?”-- Wave the bag of peanuts with the empty paper plate for the natural peanut butter and then, wave the bag of peanuts with the paper plate filled with the additional junk for the processed Peanut butter.

CHOCOLATE FROSTING

If there is any issue of peanut butter allergy in the school, and the sealed bag of peanuts is not satisfactory to that school, you can use this demo as an alternative to the Peanut Butter demo described above.

You can purchase any leading commercial chocolate frosting and spread out the ingredients listed on the nutrition label on a plate (use Crisco shortening as hydrogenated oil)

The healthy alternative is:

1/4 cup skim milk and a 4 oz bar of bittersweet chocolate (put both in a sealed baggy and shake).

PART 2

Instructions for “Let’s Play with our Food!” (JUEGA CON LA COMIDA)

If the following products are not available in your local area, use your spy skills to select other “CLUED-IN” & “CLUE-LESS” items.*

*NOTE: The chart below shows the “CLUED-IN”/“CLUE-LESS” terms in English and Spanish, along with the “Take It!”/“Leave It!” phrases and “Thumbs-up”/“Thumbs-down” graphics that accompany these terms in the video, the slide show, and this hands-on activity.

ENGLISH	SPANISH
CLUED-IN FOOD CHOICES	LAS COMIDAS CON BUENAS PISTAS
TAKE IT!	¡ME LO LLEVO !
	
ENGLISH	SPANISH
CLUE-LESS FOOD CHOICES	LAS COMIDAS SIN PISTAS
LEAVE IT!	¡LO DEJO!
	

Divide the children in a classroom or assembly into teams of 4-10 children each. This game is best played in the school cafeteria so that each team can gather around a table.

Each team is assigned a paper bag of groceries filled with food items in a given category (some categories may be represented twice with added brands in order to accommodate the number of children). Each bag of groceries is marked with the team number and the category being investigated. Each bag is filled with 8-10 items in that category. It is best but not necessary (in order to accommodate a lower budget) to have as many items in that category as there are children on that team so that each child has a chance to “investigate” an item and pass it around to other members of his/her own team --*see detailed list of brands on subsequent pages*).



NOTE: the teams assigned the category “breads”, “crackers”, “cereal” or “cereal bars” will be referred to as *special undercover unit* whose secret mission will be to pick out “whole grain imposters”).

Some of the products are “CLUE-LESS” - namely, highly processed, containing partially hydrogenated oils, high fructose corn syrup, added salt and flavoring, and in the case of crackers, cereal, cereal bars and breads have 1g or less of fiber. Others are “CLUED-IN” - namely more wholesome products containing no trans fats or high fructose corn syrup, higher in fiber, less added salt, sugar and flavorings.

The object of the “mission” is for the nutrition detectives to apply the 5 CLUES they just learned from the Nutrition Detectives program, to determine which of the items in their assigned category is a “CLUED-IN” choice, which is a “CLUE-LESS” choice and create 2 distinct stacks of the products. They are given roughly 1 minute for each item in their grocery bag; ten items in ten minutes works well.

The children are instructed to look for the food labels and start dividing items into “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” choices as soon as the timekeeper sounds the start of the game. While the children are playing, leaders/teachers go around to the tables to offer comments, guidance, feedback as needed and **much cheering on!** The teachers should make the children feel that they are participating in an exciting fun, fast-paced game or mission!

When the timekeeper sounds the end of the game, the children from each team designate 2 delegates to represent their category and report their findings to the whole group, one team at a time. They each come up to place their “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” items on 2 separate tables upfront, a “CLUED-IN” table with the Nutrition Detectives mascot, a large stuffed polar bear wearing “cool” sun glasses named “Chill” (his presence is optional) and a “CLUE-LESS” table, so that, by the end of the game, all the “CLUED-IN” items in all the categories are stacked together separately from all the “CLUE-LESS” items. The teachers make any necessary corrections, and each team is recognized for their successes in turn

[i.e. big applause from everyone as the members for that particular team are officially dubbed “NUTRITION DETECTIVES” and so on for each team].

The whole group learns from the experience of all of the teams, thus knowledge about all the different food categories is shared. It may be useful to take the opportunity to discuss how some brands are more dependable than others –those that appear consistently on either the “CLUED-IN” or “CLUE-LESS” table- whereas other brands may offer both “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” items. Also use this opportunity to highlight any deceitful wording on the front of the packages on the “CLUE-LESS” table, and how, as great nutrition detectives, they knew better and were not fooled!

LIST OF TEAMS

There should be as many paper bags as there are teams in the class (some categories may be represented twice with added brands in order to accommodate the number of children) and each bag should be labeled as follows:



GRUPO 1: PANES (BREADS)*

GRUPO 2: GALLETAS (CRACKERS)*

GRUPO 3: JUGOS Y BEBIDAS (JUICES & DRINKS)

GRUPO 4: GALLETAS DULCES (COOKIES)

GRUPO 5: CEREALES (CEREALS)*

GRUPO 6: PAPAS DE BOLSA (CHIPS)

GRUPO 7: BARRAS DE CEREAL (CEREAL BARS)*

**GRUPO 8: MANTEQUILLA DE MANÍ
(MANTECA DE MANÍ O CREMA DE CACAHUATE)
Y ALIMENTOS UNTABLES
(PEANUT BUTTER & SPREADS)**

**(Omit the nut butters or any products with peanuts
if any children have severe nut allergies)**

*** *WHOLE GRAIN PRODUCTS (special undercover unit)***

LIST OF BRANDS

“CLUED-IN” and “CLUE-LESS” Choices

A list of each team and examples of “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” items within each food category for each team follow.

NOTE: you need a list of these foods in Spanish, please refer to a separate document called the “Nutrition Detectives Family Assignment: Use the 5 Clues in Your Kitchen.”

*Other brands and products may be substituted, using the 5 nutrition detectives CLUES to determine whether a food package is a CLUED-IN or a CLUE-LESS choice. It is best **but not necessary** to pick as many items in each category as there are children on that team so that each child has a chance to “investigate” an item and pass it around to other members of his/her own team.*

It is not necessary to have an equal number of “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” items within each category.

It is preferable to use products

1) that are easily found in a local supermarket--also check the healthy food section if there is one in your local supermarket;

2) that are popular with the kids and for which healthy alternatives exist;

3) that are particularly deceitful

Note: As of 2007, most brands have eliminated trans fat (partially hydrogenated oil) in their bread products, however, those breads that still have unnecessary addition of high fructose corn syrup and/ or have low fiber content, are included in the “CLUE-LESS” pile, especially those claiming to be whole grain products on the front of the box!

Ejemplos de productos alimenticios

GRUPO 1:

PANES (BREADS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

THE BAKER®

Cualquier variedad integral (ejemplos:
de 7 granos, de 9 granos, de lino integral,
de salvado integral, de pasas con canela)

ALVARADO STREET® BAKERY

Cualquier variedad integral (ejemplos:
brotes multigrano, germen de trigo
pasas con canela, de masa madre con
levadura natural
semilla de lino esencial)

VERMONT BREAD COMPANY®

de miga de 10 granos, trigo entero,
espelta, germen de trigo, salvado de
avena, harina de avena

ARNOLD HEARTY CLASSICS®

Pan multigrano

COUNTRY KITCHEN BAKER'S®

100% trigo entero
100% blanco de grano entero

PEPPERIDGE FARMS

Serie de grano entero natural (Natural
Bread Whole grain™): liviano de avena y
miel, liviano de trigo entero y miel;
Hearty de 15 granos

Productos alimenticios SIN PISTAS

FREIHOFERS®

12 granos; girasol, lino
100% trigo entero
Avena con nuez

ARNOLD®

100% trigo entero
de miga elaborado con harina de avena
Salvado de avena
Pan de pasas con canela

CAPE COD®

Pan 100% trigo entero
Multigrano

COUNTRY KITCHEN BAKER'S®

12 granos

PEPPERIDGE FARMS®

Farmhouse™ de 7 granos
100% trigo entero molido
pan de harina de avena

GRUPO 2:

GALLETAS (CRACKERS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

NABISCO

Galletas Triscuit de grano de trigo entero
reducidas en grasas

BARBARA'S BAKERY®

(cualquier variedad)

GENISOY®

Mini crisps de soja

SNYDERS OF HANOVER®

Bastoncitos de salvado de avena

KASHI® TLC Crackers

Grano entero o Ranch

PEPPERIDGE FARMS®

Pececitos de grano entero horneados

STACY'S®

Chips de pita horneados (cualquier
variedad)

Productos alimenticios SIN PISTAS

NABISCO®

Wheat Thins (horneadas 100% grano
entero -comunes y reducidas en grasas)

Ritz Chips

Galletas saladas Ritz (trigo entero)

Galletas saladas Ritz (comunes y
reducidas en grasas)

KRAFT®

Cheese Nips (comunes) Cheese Nips
(reducidos en grasas) en paquetes de 100
calorías

KEEBLER®

Wheatables de 7 granos

Wheatables de trigo y miel

Trigo tostado

Galletas Our House Bistro

Bocados horneados Munch'ems

PEPPERIDGE FARMS®

Galletas de trigo Entertaining Hearty

GENERAL MILLS®

Chex mix

GRUPO 3:

JUGOS Y BEBIDAS (JUICES AND DRINKS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

*¡El agua siempre es
la mejor opción!*

JUICY JUICE®

100% jugo

MINUTE MAID®

100% jugo

WELCH'S®

100% jugo

MARTINELLI®

100% jugo

DISNEY HUNDRED ACRE WOOD®

100% jugo

WYMAN®

100% jugo

HERSHEY'S®

Leche chocolatada reducida en grasas

Productos alimenticios SIN PISTAS

*Busca palabras como "drink" (bebida)
y punch" (ponche)*

HI-C®

Bebidas frutales

MINUTE MAID®

Bebidas refrescantes sin alcohol

TROPICANA®

Twister

KOOL-AID

Jammers®

CAPRISUN®

Ponche de frutas naturales

HERSHEY'S®

Bebida chocolatada

YOO-HOO®

Bebida chocolatada

GRUPO 4:

GALLETAS DULCES (COOKIES)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

BARBARA'S BAKERY®

Barras de higo y trigo entero
Snackimals
Go-Go Grahams orgánicas

NEWMANS OWN®

Newmans de higo
Newman-O's orgánicas

HEALTH VALLEY

(cualquier variedad de galletas)

NATURE'S PROMISE®

(marca Stop & Shop - puede no estar disponible en todos los estados)

KASHI™

Galleta TLC®

GLENNY'S ®

Brownie de 100 calorías

Productos alimenticios SIN PISTAS

NABISCO®

Galletas Snackwell's
Galletas Oreo
Galletas Chips Ahoy
(incluso las integrales)
Teddy Bear Grahams
Nilla Wafers
en paquetes de 100 calorías
Honey-Maid grahams de miel

QUAKER®

Crisp'ums

KEEBLER®

Right Bites en paquetes de 100 calorías
(cualquier variedad)
Chips Deluxe
El Fudge Sandwiches

PEPPERIDGE FARMS®

(cualquier variedad)

GRUPO 5:

CEREALES (CEREALS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

NATURE'S PATH®

(cualquiera de sus cereales)

POST®

Grapenuts

Trigo y salvado desmenuzado o trigo
desmenuzado original Health Classics

QUAKER®

Cuadrados de avena tostados

Cereal de salvado de avena

Life

BARBARA'S BAKERY®

Puffins (o cualquiera de sus cereales)

KASHI®

Heart to Heart

Go Lean

Honey Puffed

Good Friends

NEW MORNING®

Oatios

GENERAL MILLS®

Cheerios®

Productos alimenticios SIN PISTAS

QUAKER®

Cereal Cap'n Crunch (cualquier variedad)

Graham Oh's de miel

POST®

Cereal Golden Crisps

Healthy Classics de miel y almendras

Trigo desmenuzado

Fruity pebbles (piedritas frutales)

Golden Crisps

KELLOGG'S®

Froot Loops (aritos frutales)

Fruit Harvest

Apple Jacks (aritos de manzana)

Special K

Cracklin' Oatbran (de salvado de avena)

GENERAL MILLS®

Cheerios de manzana y canela

Kix Berry

Golden Grahams

Trix

Cocoa Puffs

Lucky Charms

GRUPO 6:

PAPAS DE BOLSA (CHIPS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

FRITO LAY®

Tostitos horneados

TOSTITOS®

Bocaditos de maíz amarillo natural

CAPE COD®

Papas fritas reducidas en grasas

GUILTLESS GOURMET®

(cualquier variedad de papas fritas)

Productos alimenticios SIN PISTAS

FRITO LAY®

Doritos horneados

Ruffles

FRENCH'S®

Bastoncitos de papa

PRINGLES®

Papas fritas con sabor a crema agria y
cebolla, reducidas en grasas

NABISCO®

Ritz chip

GRUPO 7:

BARRAS DE CEREAL (CEREAL BARS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

BARBARA'S BAKERY®

Barras de cereal con leche Puffins

HEALTH VALLEY®

Café Creations (cualquier variedad)

Barras de granola

Barras de cereal rellenas de fruta

HEARTLAND

Barras de granola

KASHI

Barras de granola masticables

NATURE'S PATH

Barras de granola (cualquier variedad)

NATURE'S CHOICE®

Barras de cereal multigrano

ODWALLA

Barras nutritivas

Productos alimenticios SIN PISTAS

KELLOGG'S®

Barras con yogur Nutri-Grain

Barras de cereal Nutri-Grain Twists

Pecillos Nutri-Grain

Barras de cereal Nutri-Grain

Barras de cereal y leche Frosted Flakes
(Zucaritas)

Rice Krispies Treats de arroz inflado

Barras Special K Bars

Tarteletas rellenas Pop Tarts

Tarteletas rellenas PopTart Yogurt Blasts

QUAKER®

Barras de cereal con frutas y avena

Barras de granola masticables

Barras masticables Wholesome Favorites

Barras Q-Smart Snack Bars

Bocaditos de avena Oatmeal Breakfast

Bites

GENERAL MILLS®

Barras de cereal y leche Cheerios con
miel y almendras

Barras crocantes de cereal con frutas y
avena

Barras de cereal con leche Trix

POST®

Honey Bunches of Oats de miel y avena

NATURE VALLEY®

Barras de granola 100% crujientes

Granola masticable con cobertura de
yogur

GRUPO 8:

MANTEQUILLA DE MANÍ (MANTECA DE MANÍ O CREMA DE CACAHUATE) Y ALIMENTOS UNTABLES (PEANUT BUTTER & SPREADS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

TEDDY'S®

Mantequilla de maní tradicional sin sal

SMUCKER'S®

Mantequilla de maní natural (sin sal)

MAPLE GROVE FARMS®

Mantequilla de maní natural

ARROWHEAD MILLS®

Mantequilla de maní cremosa Valencia

TRADER JOE'S®

Mantequilla de maní natural

Productos alimenticios SIN PISTAS

JIF®

Mantequilla de maní (común)
Mantequilla de maní (reducida en grasas)

REESE'S®

Mantequilla de maní cremosa

PETER PAN®

Mantequilla de maní

SKIPPY

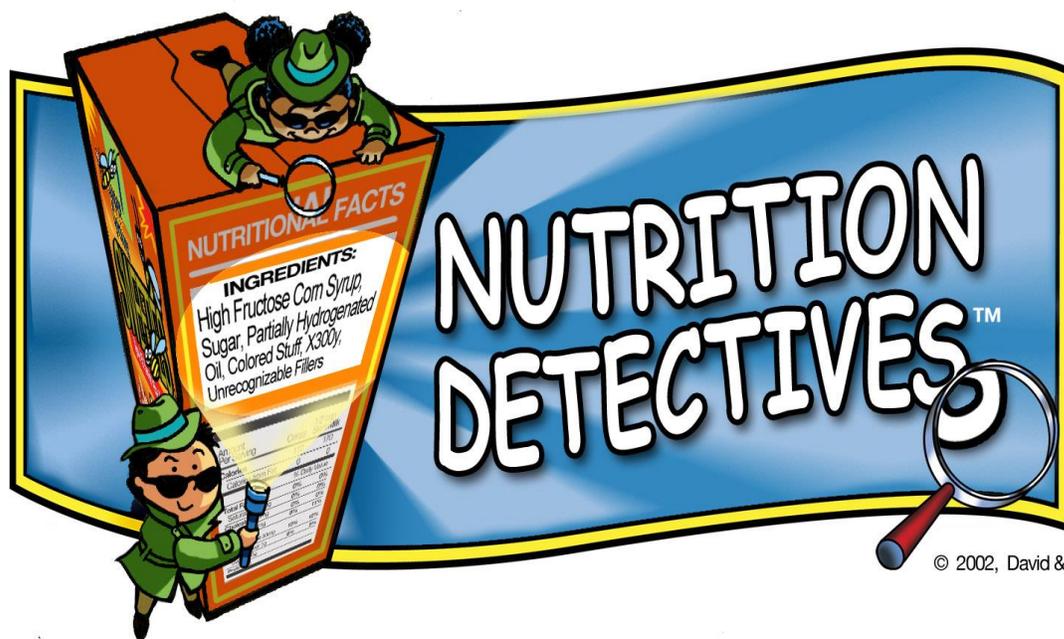
Mantequilla de maní Squeez'It®

SNICKER'S

PB Max® untable

NUTELLA®

Untable



© 2002, David & Catherine Katz

SECTION 5

BOOSTER SESSION

➤ **Materials Needed**

- Overhead projector
- Overhead transparency of the 5 Clues (*use the color copy on p 72 of this SECTION*)
- Student handout (1-page copy of the 5 Clues for each student)
- Wall displays: Individual Clues (*on pages 11-15*)
- For the entire class, one grocery bag with between 6-12 items

➤ **Time Frame**

1. Introduction: Why it's important to be a Nutrition Detective	2-3 minutes
2. Review of the 5 clues	5 minutes
3. Let's play with our food	10-15 minutes
4. <u>Take-home messages</u>	<u>2-3 minutes</u>
Total time	20-30 minutes

➤ **Overview**

The goal of the booster session is to reinforce the concepts and skills that students learned in the original *Nutrition Detectives™* program. It can be delivered in one session of 20 to 30 minutes. Due to its abbreviated length, it is not necessary to include the PowerPoint presentation* during the booster session.

As a result of this session, students should be able to:

1. Explain why they need to make informed food choices to benefit their health.
2. Identify the 5 Clues that they can use to make healthful food choices.
3. Determine the difference between “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” foods, based on their nutritional content, during an abbreviated version of *Let's Play with Our Food* (*See SECTION 4: pages 56-67*)

**Although you will not use the PowerPoint presentation in the booster session, please review this presentation prior to teaching it so the concepts are fresh in your mind.*

The booster session reiterates the following concepts from *Nutrition Detectives™*:

1. “We are what we eat.”
2. We modern humans live in a food-rich environment that is less than ideal for our bodies, because it is laden with excess calories, fat, sugar, and salt.
3. Students can become Nutrition Detectives to learn the truth about the foods they eat.
4. There are 5 clues to identify foods as “CLUED-IN” or “CLUE-LESS” based on nutritional content.

The 5 Clues are provided in two formats:

1. A single page with all 5 clues and the rationale for each clue. Please use this for yourself as background information for you to teach the booster session (*see page 10*).
2. A set of 5 individual clues (one page for each clue) with additional information. Please post these on the walls so students can review them during and after the booster session (*see SECTION 2: pages 11-15*).

➤ Narration for Introduction

Remember how earlier this school year, you learned how to be supermarket spies? Well today, we're going to play spies again for a while to remind the class how to find out the truth about food, and how to choose the right foods for good health.

Do you remember how we talked about how you are what you eat, and how if you want to be made out of good stuff, you have to put in good stuff?

1. Why is it especially important for us to be Nutrition Detectives and to be physically active these days, compared to people who lived a long time ago?

[Invite responses and summarize using the paragraph below.]

People who lived a long time ago had to work hard to just to find food to eat. They had to hunt, go fishing, pick wild foods, or grow their own food. They used a lot of energy just trying to survive each day. The world that we live in today is very different -- we're surrounded by modern foods with more calories, fat, sugar, and salt than we need, AND we don't have to work very hard to find these foods. Instead, we just go to stores or restaurants and buy them.

2. Who can tell me any of the 5 clues of being a good Nutrition Detective?

[Record students' responses on a blackboard or a blank overhead transparency. After summarizing their responses, guide them to the original wording of the 5 Clues. To do this, display the 5 Clues on an overhead transparency (use the color copy provided on page 72 of this SECTION)]

Along with being a good Nutrition Detective, remember to make foods that DON'T come in a bag, box, jar, or bottle- such as fresh fruits and vegetables- a part of your diet every day. They add lots of great nutrients to make you strong and healthy (remember: healthy people have more fun!), along with a beautiful rainbow of colors! And some important take-away messages:

- What you eat REALLY matters!
- Food can be good, and good for you!
- You can eat better just by making better choices.
- To make better choices, be a good nutrition spy.
- Steer clear of foods with added "junk".
- If you want a high performance body...put in high performance fuel!

➤ **Directions for “Let’s Play with Our Food”**

This is an abbreviated version of the original “Let’s Play with our Food,” (*SECTION 4: pages 56-67*) to be covered in a 10-15-minute period. In this version, rather than dividing the children into teams, have the entire class do this as a group activity with a single grocery bag.

Use a display table to place a grocery bag with some foods. The foods should include examples of “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” foods from at least some of the original “Let’s Play with our Food” categories (breads, crackers, juices & drinks, cookies, cereals, chips, cereal bars, and peanut butter & spreads).

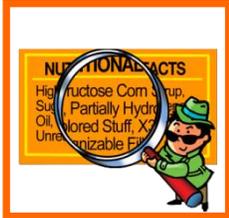
Remind the class of the difference between “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” foods:

- “CLUE-LESS” foods tend to be highly processed, with partially hydrogenated oil, high fructose corn syrup, added salt and flavoring, or (in the case of crackers, cereal, cereal bars and breads) containing 1g or less of fiber.
- “CLUED-IN” foods tend to be more wholesome. They have no trans fats or high fructose corn syrup, more fiber, or less added salt, sugar or flavorings.

The “mission” for the class as a whole is to determine whether each food is a “CLUED-IN” choice or a “CLUE-LESS” one. Hold up one food product at a time. Read off the ingredients that serve as clues as to whether the food is a Winner or Loser. Guide them to a class consensus on each food product, and sum up why each product is “CLUED-IN” or “CLUED-LESS”. Place the “CLUED-IN” and “CLUE-LESS” foods in separate piles.

You can also use this opportunity to highlight any deceitful wording on the front of the packages on the “CLUE-LESS” table, and how, as Nutrition Detectives, they knew better and were not fooled!

LAS 5 PISTAS PARA DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (Nutrition Detectives™)



1. No te dejes engañar por **LAS LETRAS GRANDES** de la portada del paquete. ¡Mejor consulta el texto de la etiqueta de atrás!



2. ¡El **PRIMER** ingrediente es el más grande!



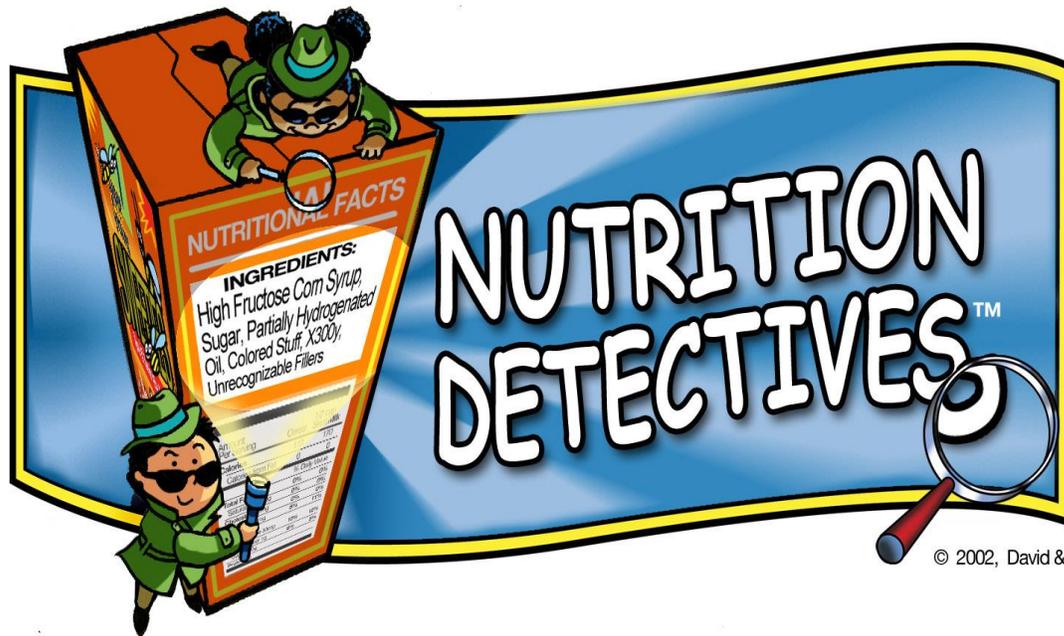
3. Evita el aceite parcialmente hidrogenado y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.



4. Evita los alimentos que tienen una **LARGA** lista de ingredientes.



5. La **FIBRA** es nuestra amiga, así que ten cuidado con los impostores de grano integral.



© 2002, David & Catherine Katz

SECTION 6

DESCRIPTIONS OF OTHER PROGRAM AND EVALUATION MATERIALS

➤ **Nutrition Detectives™ Video Manual (Supplement to Teacher’s Manual) (Available in English with an English / Spanish Transcript of the Videosour)**

Nutrition Detectives™ can also be taught by using a video presentation that shows Drs. David and Catherine Katz teaching the program to a student audience, and includes enhanced special effects. If you use the video presentation, simply combine Sections 1, 2, 4, & 5 from this manual with directions from the Video Manual.

The Video Manual includes the following information:

- Overview and Purpose of the video
- Comparison of the video and PowerPoint Slide Show presentations (*includes the content of, and estimated teaching time for, each section of the video or Slide Show presentation*)

➤ **Nutrition Detectives™ Family Edition (Optional) (Available in Spanish)**

The Family Edition of the *Nutrition Detectives™* program is designed to complement the video or slide show presentation (if you show this to parents or guardians), or serve as a stand-alone set of handouts that can be used to educate families about *Nutrition Detectives™*.

The Family Edition includes the following materials:

- Letter to Parents or Guardians
- Why Food Matters
- The 5 Clues (*1 page with clues only, 1 page of clues with explanation of each clue*)
- Clue #1, Clue #2, Clue #3, Clue #4, Clue #5 (*one page expanding on each clue*)
- Let’s Look at One Clue at a Time
- Putting the 5 Clues Together
- More Facts on Fiber
- A Few More Nutrition Facts (*how to understand and use the Nutrition Facts panel*)
- Frequently Asked Questions
 - If our family follows the 5 clues, do we have to give up the foods we like?
 - Are clued-in foods expensive?
 - What can our family do to save money on groceries?
 - How can I feed my family well in a short amount of time?

➤ **Nutrition Detectives™ Handouts (Optional) (Available in Spanish)**

The Family Edition has been printed without page numbers on the bottom. This gives you the option of either printing the entire document, or printing selected pages that best meet your needs and your budget for photocopying materials. The selected pages can either be given directly to families attending educational sessions, or given to students to take home.

➤ **Family Assignment (Optional) (Available in Spanish)**

An optional family assignment called “Use the 5 Clues in Your Kitchen” includes a copy of the 5 clues, the lists of the CLUE-LESS AND CLUED-IN food choices that are provided in

the original program, and instructions for family members to apply the clues to examine foods in their own home.

➤ **Food Label Literacy for Applied Nutrition Knowledge (FLLANK) Assessment Tool (also known as the “Food Label Quiz”) (Available in Spanish)**

To see how much your students learn as a result of the *Nutrition Detectives*[™] program, you are welcome to use the before-and-after (pre/post) Food Label Quiz. The Food Label Quiz tests nutrition label literacy based on knowledge gained from the program’s “5 Clues.” The quiz has 10 questions. Each question asks the students to compare 2 sets of Nutrition Facts panels and ingredient lists, and to decide which choice in each set is better (more healthful). Instructions and an answer sheet are provided along with the quiz.

How to administer the Food Label Quiz:

- Before teaching the program, give each student a copy of the “pre” quiz.
- After teaching the program, give each student a copy of the “post” quiz.
- Use the answer sheet to assess changes in their knowledge of how to use food labels to make healthful choices.
- NOTE: The top of each quiz includes a place to write ID codes for students and schools. These are optional, in case you need to protect the confidentiality of students taking the test and/or are studying the program’s effectiveness in multiple schools. In lieu of student names and school names, you can assign student IDs and school codes that will be used consistently on both the “pre” and “post” tests.

➤ **Giveaway Promotional Materials (Optional) (Available in Spanish)**

If your budget allows for purchasing promotional materials, you may want to order “giveaway” items for students or their families.

We have developed templates for some *Nutrition Detectives*[™] materials, which you can take to a local vendor to have printed in the amounts that you need.

- “The 5 Clues” – Template for refrigerator magnet
- “Certified Nutrition Detective” – Template for stickers or lapel pin buttons