

Desayunos dulces



Lo que hará su niño

Has una gráfica sobre el contenido de azúcar en los cereales.

Lo que se necesita

Surtido de cajas de cereal
Papel cuadriculado
Plumones

Lo que se debe hacer

1. Escoge cuatro cajas diferentes de cereal.
2. Haz una predicción sobre cuál cereal tendrá la mayor cantidad de azúcar y cual tendrá la menor cantidad de azúcar.
3. Ordena las cajas según su contenido de azúcar que creas que estas contienen.
4. Ubica los datos nutricionales al lado de cada caja, y averigua la cantidad de azúcar por porción para cada uno de los cereales..
5. Anota los datos sobre papel cuadriculado.

? Lo que se debe preguntar

- ¿Qué quiere decir la porción diaria?
- ¿Cuál crees que es el ingrediente más importante que se debe tener en cuenta para escoger un cereal saludable?
- ¿Te sorprendieron algunas de las cantidades de azúcar?
- ¿Cuál es el ingrediente con el porcentaje más alto?
- ¿Cuál es el tamaño de la porción de cada cereal? ¿Importa ese dato? ¿Por qué?

Para los padres

La recolección y análisis de datos es una destreza necesaria para ser un consumidor inteligente. Pero el analizar los datos requiere más que únicamente leer el lado de la caja. También necesita identificar que datos son importantes y por qué. Al hablar con su niño sobre los alimentos que están comprando le ayudará a comprender como interpretar los datos en los paquetes. Haga una gráfica con los ingredientes del cereal con o sin leche. ¿Qué diferencias observa en las gráficas? Compare los contenidos de azúcar en diferentes tipos de alimentos que les gusta comer. ¿Cuál tiene el mayor contenido de azúcar? ¿Por qué? ¿Se sorprendió?



Breakfast Sweets



What your child will do

Graph the sugar content of cereals.

What you need

Variety of different cereal boxes
Graph paper
Markers

What to do

1. Choose four different types of cereal.
2. Make a guess about which cereal will have the most amount of sugar and the least amount of sugar.
3. Arrange the boxes in order according to the amount of sugar you think is in them.
4. Look at the nutritional facts on the side of each box, and find out how much sugar is in one serving for each of your cereals.
5. Record your findings on graph paper.

? Questions to ask

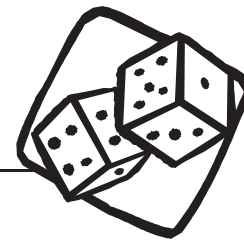
- What does "daily value" mean?
- Which ingredient do you think is most important to consider when choosing a healthy cereal?
- Did any of the amounts of sugar surprise you?
- What is the highest percent of any ingredient?
- What is each cereal's serving size? Does that matter? Why?

For parents

Collecting and analyzing data are skills needed to be a smart consumer. But analyzing data requires more than just reading the side of the box. You also need to identify what data is important and why. Talking with your child about the foods you are buying will help him or her understand how to interpret the data on packages. Graph the cereal ingredients with and without milk. What differences do you notice about the graphs? Compare the sugar contents of different types of food that you like to eat. Which one has the highest sugar content? Why? Were you surprised?



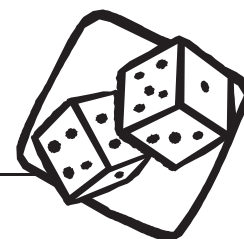
Desayunos dulces



Cereales	¿Cuánta azúcar? (Colorea el mismo número de cuadros que el número de gramos de azúcar.)													
Cheerios (1g)														



Breakfast Sweets



My Cereals	How Much Sugar? (Color in the same number of boxes as grams of sugar on the box.)													
Cheerios (1g)														

