



proyecto
educativo

Escuelas Saludables



CERCA

CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO



AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE

CURSO 2023 - 2024
3º ciclo (5º y 6º de primaria)



Escuelas Saludables

Objetivo general

El programa ESCUELAS SALUDABLES nace de la necesidad de trabajar desde edades tempranas, la formación y educación en la realización de un consumo saludable y sostenible, y por tanto en la adquisición de hábitos de consumo que favorezcan nuestra salud y cuiden del planeta

El objetivo del programa es dotar a los Centros Escolares de las herramientas necesarias para su implicación en la formación y educación de su alumnado, y concienciar al mismo, que en su forma de vida, y en sus actos de consumo, tengan una actitud responsable y adquieran unos buenos hábitos de consumo saludable y sostenible.

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que podemos aprender en la infancia, se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

El programa está pensado para la participación de toda la comunidad escolar, y por tanto, el alumnado, el profesorado, la Dirección del Colegio y los padres y madres, deben contribuir para mejorar y conseguir un estilo de vida saludable y sostenible, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada y realizar actividad física diaria, pero además también cuidar la higiene personal, las relaciones sociales y ejercer un consumo más responsable y sostenible.

El programa ESCUELAS SALUDABLES, es una oportunidad para aquellos centros escolares que quieran incluir la educación en un consumo saludable y sostenible entre su alumnado, y por tanto implica un compromiso por parte del centro escolar en cumplir las directrices del programa y en implicar a toda la comunidad escolar, desde el alumnado, pasando por el profesorado, la Dirección y por supuesto los padres y madres.

Formación Alumnado Saludable



Objetivos específicos

- **Aportar información sobre los conceptos y contenidos fundamentales que intervienen en la elaboración de una dieta equilibrada**
- **Reflexionar sobre las consecuencias beneficiosas para nuestra salud, que tiene una alimentación equilibrada, tanto en calidad como en cantidad, para conseguir el aporte de nutrientes necesarios para el organismo.**
- **Desarrollar habilidades que permitan al alumnado conseguir una alimentación saludable y conocer las consecuencias perjudiciales de una mala alimentación**
- **Conseguir que el alumnado adquiera pautas de alimentación saludable**
- **Proporcionar información sobre la importancia de la actividad física para la salud.**
- **Conseguir que el alumnado adquiera el hábito de invertir, como mínimo, 60 minutos diarios a la realización de actividades físicas.**
- **Conseguir reducir las horas de sedentarismo, normalmente asociado al uso de pantallas, por tanto reducir horas de móvil, ordenador y TV.**
- **Concienciar al alumnado sobre la incidencia que tienen sus prácticas de consumo, tanto en su salud como en la salud del planeta**
- **Enseñar las ventajas de la economía circular y como podemos aprovechar más nuestros bienes de consumo.**

Distintivo Escuela Saludable



El distintivo de calidad 'Escuela Saludable', otorgado por el Excmo. Ayuntamiento de Alicante, a través del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante, es asesorado por el profesorado del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante, y cuenta con la colaboración de la Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición y Salud, la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, y Mercalicante. Este distintivo avala que el centro educativo que lo posee ha alcanzado el objetivo de calidad marcado en el programa, en cuanto a educación, formación y actuación en hábitos de vida saludable.

Se entiende por ESCUELA SALUDABLE, un entorno en el que todas las partes implicadas (alumnado, profesorado, dirección, familias, empresa o personal del comedor...) propician el adecuado funcionamiento del programa y se implican en la organización del mismo y así repercutir positivamente en el desarrollo del menor en la consecución de una vida saludable.

Un valor añadido para el CENTRO ESCOLAR

- Porque posiciona al centro escolar como referente de hábitos de vida saludable, como parte de la educación integral personal que se procura a los alumnos.
- Porque genera confianza entre los padres y madres, en cuanto a la atención que reciben sus hijos.
- Porque refleja el compromiso de querer mejorar y ofrecer lo mejor a la comunidad escolar.
- Porque contribuye a mejorar la imagen del centro educativo.

¿Quién puede solicitarlo?

- Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, ubicados en el territorio de la ciudad de Alicante, sea cual sea su titularidad (pública, concertada o privada), que cumplan con los requisitos exigidos, mediante la presentación de la ficha de inscripción de las actividades del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante (CERCA), en su programa 'ESCUELAS SALUDABLES'

Requisitos:

Requisitos formativos y educativos:

- Participación en alguno de los programas formativos, por ciclos, elaborados por el Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante.
- Participación en la Jornada Escolar de Hábitos de Vida Saludable.
- Participación del profesorado en las actividades previas y final.
- Participación de los padres y madres en las actividades propuestas para ellos.
- Participación en los premios 'ALICANTE ESCUELA SALUDABLE' con la presentación de un proyecto diseñado y ejecutado por el centro escolar, relativo a los hábitos saludables.

Requisitos técnicos a nivel alimentario:

- Seguir las pautas y recomendaciones marcadas para el comedor escolar.
- Recomendar a los padres los alimentos que deben traer en el almuerzo.

Evaluación:

- Personal del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante, hará un seguimiento a lo largo del curso escolar, para comprobar el cumplimiento de los requisitos y evaluará el grado de cumplimiento de los mismos para determinar si el centro escolar es merecedor del distintivo 'ESCUELA SALUDABLE'.
- El distintivo se entregará a los centros escolares en un acto público al final del curso escolar.



3º CICLO PRIMARIA

Actividades alumnos

CHARLA

¿CÓMO ME ALIMENTO?

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia y la adolescencia, etapas claves en la adquisición de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO:

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada.

DESTINATARIOS:

5º y 6º de primaria

ACTIVIDADES:

- Cucharas de salud: las legumbres (NOVEDAD)
- Cero DIABETES (NOVEDAD)
- ¿Cómo me alimento?
- ¡Por fin es sábado!
- ¿Qué estoy comprando?
- ¡Yo sé elegir!
- ¡Hoy decido yo el menú!

LUGAR DE REALIZACIÓN:

El centro educativo.

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

El centro debe disponer de proyector para visionar un powerpoint y acceso a internet.

La actividad está recomendada para un máximo de 30 alumnos

TALLER

Elegir uno de estos talleres

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

En esta actividad conoceremos la importancia de la nutrición y alimentación, trabajaremos estos conceptos elaborando una receta sencilla y saludable para que los alumnos puedan hacerlo también en sus casas.

OBJETIVO:

Mejorar los hábitos alimentarios, fomentar la autonomía en la cocina con recetas sencillas, conocer la venta tradicional y el supermercado y conocer los productos de km0.

DESTINATARIOS:

3er ciclo de primaria

ACTIVIDADES:

- Charla teórica sobre los alimentos
- Compra de ingredientes
- Elaboración de receta de merienda o desayuno saludable.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Centro Educativo de Recursos de Consumo CERCA

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

El grupo debe traer 1€ por niño para los gastos del taller.

La actividad está recomendada para un máximo de 30 niños.

TALLER

COMPRAMOS Y COCINAMOS

Esta actividad introducirá a los niños/as en el proceso de compra de productos alimenticios desde que se planifica el menú y se decide la compra, hasta que se preparan los alimentos, pasando por la conservación y manipulación, distinguiendo entre la compra de alimentos al por menor en un mercado o la compra en autoservicio.

OBJETIVO:

Conocer el proceso de compra de los alimentos, conservación, traslado, y manipulación de los mismos para su consumo y la decisión de compra en comercio al por menor o autoservicio.

DESTINATARIOS:

5° y 6° de primaria.

ACTIVIDADES:

- Planificar la compra de alimentos para elaborar una receta
- Salir a comprar al mercado y diferenciar entre compras en mercado o en autoservicio.
- Aprender a conservar y manipular los alimentos.
- Aprender a elaborar los alimentos mediante la realización de un almuerzo.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Centro Educativo de Recursos de Consumo (CERCA)

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

El grupo debe traer 1 € por niño para los gastos del taller. Esta actividad se realizará los martes, miércoles y jueves. La actividad está recomendada para un máximo de 30 alumnos.

VISITA

Elegir uno de estas visitas

VISITA A SUPERMERCADO

Aprende a realizar la compra en un supermercado de manera responsable. En el supermercado tienes todos los productos expuestos para elegir libremente lo que quieres, por lo tanto debes fijarte en los precios, cantidades, fecha de elaboración, fecha de caducidad, y no dejarte seducir por la publicidad.

OBJETIVO:

Que los alumnos sepan realizar la compra de alimentos de manera saludable, sostenible y responsable.

DESTINATARIOS:

5º y 6º primaria

ACTIVIDADES:

- Visita a un supermercado de alimentación.
- Publicidad en el punto de venta

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Supermercado Carrefour - Centro Comercial Gran Vía.

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

Los alumnos necesitarán un móvil para hacer fotografías (1 por cada 10 alumnos)

El transporte hasta el supermercado corre a cargo del Centro Escolar interesado

La actividad está recomendada para un máximo de 30 alumnos.

VISITA

VISITA A MERCALICANTE

Visita programada a las instalaciones de Mercalicante para conocer el funcionamiento de las empresas mayoristas de alimentación, así como la promoción de las frutas y verduras como parte fundamental de nuestra alimentación. Visita al mercado mayorista de frutas y verduras.

OBJETIVO:

Conocer la distribución de alimentos y promocionar la alimentación saludable a través de diferentes talleres y actividades relacionadas entre sí.

DESTINATARIOS:

5 y 6° de primaria

ACTIVIDADES:

- Elaboración de brochetas de frutas
- Elaboración de zumos de frutas
- Taller de reconocer las frutas
- Visita al Mercado Mayorista de frutas y verduras.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Mercalicante

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

La actividad está recomendada para un máximo de 30 alumnos.

JORNADA

JORNADA ESCOLAR DE CONSUMO SALUDABLE, SOSTENIBLE Y RESPONSABLE

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre el consumo saludable y sostenible entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO:

Que los alumnos conozcan y apliquen hábitos consumo saludable y sostenible para la prevención de enfermedades en el futuro y el cuidado del planeta.

DESTINATARIOS:

Primaria. Para un ciclo y un máximo de 100 alumnos.

ACTIVIDADES:

- Taller de alimentación saludable
- Taller de ejercicio físico
- Taller de sostenibilidad
- Taller de reciclaje
- Representación de títeres
- Taller y Reparto de fruta

LUGAR DE REALIZACIÓN:

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.

PERIODO DE REALIZACIÓN:

Curso escolar

OBSERVACIONES:

El centro debe disponer de una sala, gimnasio o el patio del colegio libre toda la jornada, para instalar varias carpas con las distintas actividades, donde por turnos irán trabajando los distintos cursos del centro escolar simultáneamente.

CONCURSO

CONCURSO DE VIDEOS "VOY A ALIMENTARME BIEN"

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en cuanto a su alimentación, para que vean la importancia de cuidar la salud mediante los alimentos.

OBJETIVOS

Que los alumnos tomen conciencia a través de la confección de un vídeo promocional, de mantener unos hábitos de vida saludables en la alimentación. Elaborar vídeos de concienciación sobre los hábitos saludables en la alimentación y extenderlos por las redes sociales

DESTINATARIOS

5º y 6º Primaria y Secundaria

ACTIVIDADES

- Exposición y preparación del concurso por el profesorado
- Grabación y edición de un vídeo promocional según las bases.
- Difusión por redes sociales.

LUGAR DE REALIZACIÓN

El Centro Escolar

PERIODO DE REALIZACIÓN

Septiembre 2023 – febrero 2024

OBSERVACIONES

La participación del concurso es por aula.

Se recomienda para un máximo de 30 alumnos.

En marzo de 2024, se celebrará la entrega de premios con una jornada educativa para todos los participantes con juegos, regalos, etc.

Se adjuntarán las bases del concurso, para su participación.



3º CICLO PRIMARIA

Actividades profesorado

PREMIO

PREMIOS "ALICANTE ESCUELA SALUDABLE, SOSTENIBLE Y RESPONSABLE"

Premio que concede el Centro Educativo de Recursos de Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, a aquellos Centros Escolares que desarrollen un proyecto de hábitos de consumo saludable y sostenible entre su alumnado.

OBJETIVO:

Involucrar a la comunidad escolar, en la promoción de los hábitos de vida saludable entre su escolares

DESTINATARIOS:

Dirección del Centro Escolar

ACTIVIDADES:

Presentación del proyecto según las bases y en el calendario establecido.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

El centro educativo.

PERIODO DE REALIZACIÓN:

El curso escolar

OBSERVACIONES:

Actividad para la dirección y profesorado del centro escolar.

Se adjuntarán las bases de los premios para su participación.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON LOS ALUMNOS EN EL CENTRO ESCOLAR

Todas las actividades formativas están diseñadas para que el profesorado trabaje en las aulas, previamente, y a la finalización de las actividades propuestas, de manera que el alumno cuando va a realizar la actividad ya lo ha trabajado previamente en el aula, y una vez realizada, finalizan con otra actividad de refuerzo

Charla: ¿Cómo me alimento?

- Actividad previa: Encuesta de alimentación saludable
- Actividad final...: Discusión dirigida

Taller: Desayunoso y meriendas saludables

- Actividad previa:
- Actividad final....:

Taller: Compramos y cocinamos en el Mercado

- Actividad previa: Teo va a comprar alimentos
- Actividad final.....: El RAP de la compra

Visita: Supermercado

- Actividad previa: Publicidad en el punto de venta
- Actividad final.....: Las 5 diferencias del Supermercado

Visita: Mercalicante

- Actividad previa: El libro sabio de frutas y verduras
- Actividad final....: Sopa de letras

Concurso de videos "Voy a alimentarme bien"

- Actividad previa: Decálogo de alimentación saludable

CHARLA: ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Actividad previa:

Encuesta de alimentación saludable

Acceso a la encuesta: <https://forms.gle/8KRwQjpxYlsqdYD36>

Esta encuesta es para que la realicen los alumnos de 5º y 6º de primaria, previamente a la charla sobre ¿COMO ME ALIMENTO?, y una vez el profesor haya introducido el tema mediante las siguientes ideas de alimentación saludable.

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

CHARLA: ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Actividad final:



CHARLA: ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Actividad final:

Tabla de calorías de los principales alimentos de habitual consumo valorados sobre 100 gr.

CEREALES Y DERIVADOS

Harina	360 kcal.
Arroz blanco	354 kcal.
Arroz integral	350 kcal.
Avena (copos)	367 kcal.
Cereales	386 kcal.
Pan blanco	255 kcal.
Pan integral	239 kcal.
Pan tostado	411 kcal.
Rosquilletas	400 kcal.
Sémola	368 kcal.
Macarrones hervidos	359 kcal.
Macarrones con salsa	490 kcal.

AZÚCARES Y DULCES

Azúcar	380 kcal.
Chocolate	528 kcal.
Mermeladas	280 kcal.
Mermeladas light	150 kcal.
Miel	300 kcal.
Bollería	315 kcal.
Membriño	215 kcal.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Lechuga	16 kcal.
Zanahoria	40 kcal.
Coliflor	30 kcal.
Tomates	20 kcal.
Alcachofa	50 kcal.
Berenjena	29 kcal.
Patata hervida	75 kcal.
Patatas fritas	264 kcal.
Patatas 'chip'	256 kcal.
Guisantes	69 kcal.
Maíz dulce	50 kcal.
Espárragos	26 kcal.
Espinacas	32 kcal.
Calabacín	31 kcal.

LEGUMBRES

Garbanzos	361 kcal.
Habas	343 kcal.
Judías	330 kcal.
Lentejas	336 kcal.
Soja en grano	422 kcal.

FRUTAS

Peras	46 kcal.
Aguacates	167 kcal.
Aceitunas	148 kcal.
Dátiles	279 kcal.
Higos	80 kcal.
Manzanas	52 kcal.
Nísperos	51 kcal.
Plátanos	97 kcal.
Uva	90 kcal.

LÁCTEOS

Leche entera	64 kcal.
Leche desnatada	35 kcal.
Leche semidesnatada	45 kcal.
Yogurt natural	61 kcal.
Yogurt desnatado	32 kcal.
Queso de Burgos	174 kcal.
Queso desnatado	70 kcal.
Queso manchego	310 kcal.
Requesón	80 kcal.

CARNES

Solomillo de ternera	121 kcal.
Chuleta de cerdo	330 kcal.
Cordero	348 kcal.
Panceta	385 kcal.
Ternera	115 kcal.
Pollo	110 kcal.
Conejo	152 kcal.
Caballo	110 kcal.
Pavo	223 kcal.

PESCADOS

Atún fresco	180 kcal.
Mero	90 kcal.
Sardinas	151 kcal.
Calamares	80 kcal.
Lenguado	100 kcal.
Mariscos	80-110 kcal.
Caballa	153 kcal.
Merluza	86 kcal.
Salmón	172 kcal.
Bacalao fresco	74 kcal.

ALCOHOLES Y REFRESCOS

Cerveza	53 kcal.
Cerveza sin alcohol	45 kcal.
Vino	60 kcal.
Whisky	245 kcal.
Coca-Cola	68 kcal.
Coca-Cola light	2 kcal.
Licores	260 kcal.

FIAMBRES y EMBUTIDOS

Jamón York	165 kcal.
Jamón serrano	185 kcal.
Jamón de pavo	163 kcal.
Patés	454 kcal.
Chorizo	265 kcal.
Salchichón	420 kcal.
Morcilla	410 kcal.
Sobrasada	395 kcal.
Mortadela	265 kcal.
Belcon	665 kcal.
Salchicha Frankfurt	315 kcal.

CONSERVAS

Atún en aceite	283 kcal.
Atún sin aceite	163 kcal.
Sardinas	302 kcal.
Espárragos	28 kcal.

GRASAS Y ACEITES

Aceite de oliva	883 kcal.
Mantequilla	756 kcal.
Mayonesa	718 kcal.
Mayonesa light	490 kcal.
Margarina vegetal	752 kcal.
Manteca	670 kcal.

PRECOCINADOS

Canapés	234 kcal.
Canelones	127 kcal.
Empanadillas	243 kcal.
Lasaña	147 kcal.
Pizza	234 kcal.
Pollo empanado	285 kcal.
Rollito de Primavera	258 kcal.
Tortilla de patatas	195 kcal.

SALSAS Y CONDIMENTOS

Bechamel	115 kcal.
Cubito de caldo	259 kcal.
Ketchup	398 kcal.
Mostaza	115 kcal.
Salsa de tomate	86 kcal.

FRUTOS SECOS

Almendras	620 kcal.
Cacahuets	637 kcal.
Pistachos	583 kcal.
Nueces	600 kcal.
Castañas	199 kcal.
Avellanas	675 kcal.

TALLER:

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Actividad previa:

Siete claves para preparar desayunos y meriendas sanas y sostenibles

- **Planificar bien las comidas.** Durante la etapa escolar es importante que los niños y niñas realicen 4 o 5 ingestas moderadas al día. De ahí que a esta edad se recomiende desayunar y merendar bien. A la hora de preparar estas comidas es importante priorizar la fruta fresca, los frutos secos, los cereales integrales, las verduras y las legumbres.
- **“Predicar con el ejemplo” e involucrar a las niñas y niños en la cocina facilita la aceptación de los alimentos y tiene buenos resultados en la promoción del consumo de frutas y verduras.** Se ha demostrado que los miembros de la familia y las personas más cercanas a los más pequeños son sus referentes. De esta manera, si los adultos siguen hábitos alimentarios saludables, se transmitirán de manera natural.
- **Ofrecer variedad de verduras y frutas de temporada como refrigerio ayuda a cumplir las recomendaciones de ingesta de estos alimentos desde edades tempranas.**
- **Preparar las comidas teniendo en cuenta la temporalidad de los productos.** Los alimentos de temporada son más económicos, sostenibles y añaden variabilidad a la dieta.
- **Apostar por alimentos de producción local.** Para conseguir que nuestras comidas sean sostenibles, hay que priorizar los alimentos más cercanos posibles a nuestra residencia (radio de 100 kilómetros).
- **Priorizar los envases reutilizables o comprar a granel.** Es recomendable evitar los batidos y zumos en tetrabrik, así como prescindir de los paquetes individuales de frutos secos o cereales para minimizar envases de un solo uso y priorizar los envases reutilizables. En este sentido, la compra de alimentos a granel es una alternativa sostenible que permite adquirir solo las cantidades necesarias, sin tener que aceptar los formatos estandarizados (en kilogramos o litros de productos).

Ejemplos de desayunos y meriendas saludables y sostenibles

- **Macedonia de fruta de temporada con frutos secos y tostada de pan integral con aceite de oliva y romero.**
- **Bocadillo integral con pisto de verduras, piñones y bonito.**
- **Bebida vegetal o leche con canela y tostada de pan integral con paté vegetal o humus.**
- **Bizcocho casero integral de zanahoria y almendra con una pieza de fruta de temporada.**

TALLER:

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Actividad previa:

Con estas consideraciones previas, se encargará a los alumnos que al día siguiente traigan un desayuno saludable y que pongan los ingredientes y preparación en la siguiente ficha:

NOMBRE DEL DESAYUNO:

INGREDIENTES:

FORMA DE PREPARACIÓN:

El profesor analizará los distintos desayunos que han traído los alumnos y se debatirá sobre ellos, si son saludable o no, si han utilizado productos de temporada, si los han realizado o ayudado en su preparación, etc.

TALLER:

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Actividad Final:

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Localiza 5 ingredientes saludables para tus desayunos

N	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	G
N	W	B	T	I	I	X	O	F	T	Z
U	G	O	V	K	X	G	Q	L	E	N
M	L	C	G	X	E	E	P	W	Y	A
X	I	S	X	D	Y	N	M	E	G	R
D	A	A	A	F	L	R	A	N	F	A
V	C	B	D	R	T	U	N	B	H	N
P	E	J	Y	H	D	N	Z	L	F	J
O	I	T	Y	D	F	I	A	O	K	A
F	T	R	U	G	B	R	N	H	N	N
Z	E	S	Z	X	J	T	A	A	F	R

Solución: Manzana, Sardina, Zanahoria, Aceite, Naranja

TALLER:

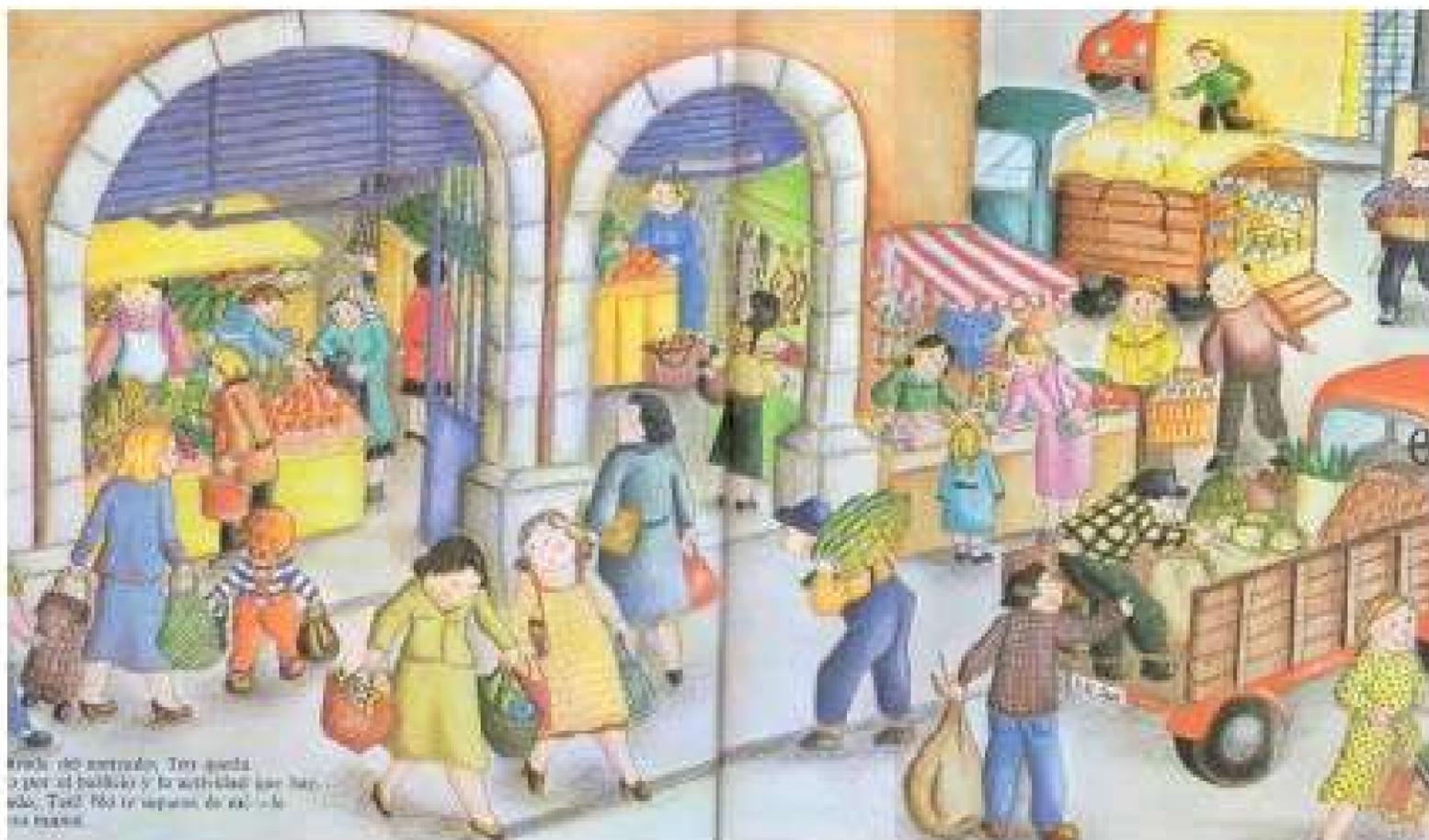
COMPRAMOS Y COCINAMOS EN EL MERCADO

Actividad Previa:

El taller que van a realizar mostrará a los niños todo el proceso de consumo de un alimento, desde la compra de un producto, la conservación del mismo, y la posterior manipulación para su consumo. Es interesante que se les introduzca en el tema a base de hacer preguntas sobre los conocimientos que tienen del mismo.

Proceso de compra. Ilustraciones 1 y 2.

En cada ilustración, Teo va a comprar a un sitio diferente, y con métodos diferentes de venta.



TALLER:

COMPRAMOS Y COCINAMOS EN EL MERCADO

Actividad Previa:

Proceso de compra. Ilustraciones 1 y 2.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Qué es un mercado? ¿Y un supermercado?	Deben dar una definición de los mismos.
¿Son iguales, se vende lo mismo? ¿En qué se diferencian?	Enumerar diferencias: Uno compra por autoservicio, otro al comerciante; uno paga al cajero, otro paga al comerciante; uno tiene muchos carteles, otro no tiene casi carteles; en uno toda la información está escrita, en el otro te la proporciona el comerciante, etc.

Fijate en esta ilustración: La compra en un supermercado requiere que estemos muy atentos a toda la información que tenemos, ya que debemos elegir entre muchos productos de diferentes marcas y precios, y debemos hacerlo de manera responsable y no por impulso.

Proceso de compra. Ilustración 3.



PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Qué hace la mamá de Teo?	Lee el contenido de la caja, porque es donde está toda la información: del tipo de leche del que se trata, fecha de caducidad, valor energético, ingredientes, etc.
¿Teo coge esos yogures porque le gustan o porque regalan un balón?	No hay que hacer la compra por impulso. Es conveniente llevar una lista de la compra para llevarnos únicamente aquello que necesitamos.

TALLER:

COMPRAMOS Y COCINAMOS EN EL MERCADO

Actividad Previa:

Para finalizar, se podría hacer una encuesta entre los niños de la clase y luego sacar conclusiones sobre los hábitos de compras.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Has comprado alguna vez solo?	
¿Dónde compran tus padres; en mercado o en supermercado?	
¿Te fijas en las etiquetas de lo que compras?	
¿Has comprado cosas que en el momento te han hecho mucha ilusión y luego no sirven para nada?	
¿Tus padres hacen lista de la compra?	

Proceso de conservación

Tanto en el proceso de compra como en el transporte de los alimentos, debes de tener en cuenta la adecuada conservación de los mismos.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
Si tienes que comprar unas galletas y una pizza congelada ¿Qué comprarías primero? ¿Por qué?	Primero las galletas y lo último la pizza, para que esté menos tiempo fuera del congelador,
¿Dónde guardas la leche que has comprado? ¿Y si ya has abierto la botella?	En la despensa, Una vez abierta, en la nevera.
En qué orden meterías los siguientes productos en el carro de la compra: 1 kg de uva 1 caja de leche 1 bolsa de magdalenas 1 kg de patatas ¿Por qué tiene importancia meter unos productos antes que los otros en el carro?	Primero: 1 caja de leche Segundo: 1 kg de patatas Tercero: 1 bolsa de magdalenas Cuarto: 1 kg de uva Los productos más pesados y duros deben de ir al fondo para no chafar a los menos pesados y más blandos.
Si un producto tiene la fecha de caducidad pasada, ¿te lo puedes tomar?	No debes tomarlo; podría producirte una infección alimentaria.
Si un producto tiene la fecha de consumo preferente pasada, ¿te lo puedes tomar?	No importa, no te produce ninguna alteración. Únicamente que el producto a partir de esa fecha no conserva sus propiedades intactas, por lo que pierde en frescura, sabor, tacto, etc.

Proceso de manipulación

Una vez comprado el producto y teniendo en cuenta los procesos de conservación, hay que empezar a manipularlo para poder cocinarlo y luego comerlo.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
Si vas a manipular un alimento, ¿qué es lo primero que debes hacer?	Lavarte las manos.
¿Puedes cortar con el mismo cuchillo la carne y el pescado?	No conviene, pues se pueden pasar bacterias de unos a otros.
¿Qué haces si se te cae un utensilio de cocina al suelo?	Recogerlo y lavarlo antes de volver a tener contacto con un alimento.
¿Qué debes hacer si estás manipulando un alimento y te entran ganas de toser o estornudar?	Taparte la boca con la mano y a continuación volver a lavarte las manos antes de iniciar la manipulación.

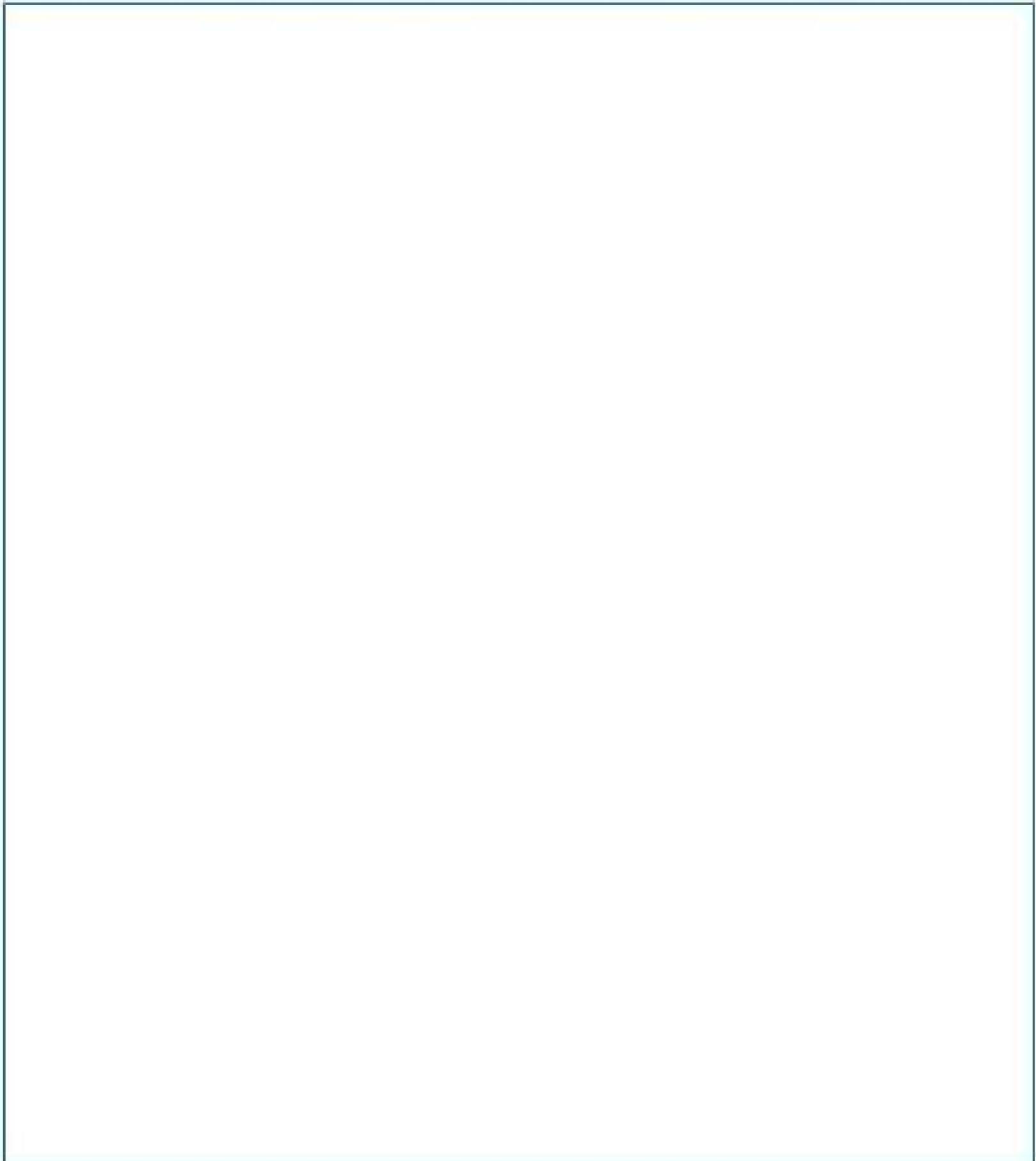
TALLER:

COMPRAMOS Y COCINAMOS EN EL MERCADO

Actividad Final:

Recuerda lo que hemos trabajado hoy: Comprar, conservar, manipular..., todo el proceso desde que compramos un alimento hasta que lo consumimos. ¿Serías capaz de inventar una historia y ponerle letra para hacer el RAP DE LA COMPRA? Ejemplo:

iii Si compras alimentos, ten mucho cuidado
y fíjate muy bien por si está caducado.
No compres a lo loco, mira la etiqueta,
ahí lo pone todo, de la A a la Z !!!



VISITA: SUPERMERCADO

Actividad Previa:

Antes de visitar el supermercado debemos conocer las técnicas que utilizan los mismos para vender sus productos e identificarlas para hacer una compra de manera más responsable.

La publicidad en el punto de venta es un conjunto de soportes - distintos del propio producto - que tratan de poner en comunicación al cliente con el producto, haciendo éste más apetecible.

La publicidad en el punto de venta utiliza carteles, muebles especiales, ambientaciones, megafonía interior, estanterías, etc...

El merchandising (palabra que viene de "mercancía", en francés "merchandise") es, según la Academia Francesa de Ciencias Comerciales, "una parte del marketing que engloba las técnicas comerciales que permiten presentar al posible comprador el producto o servicio en las mejores condiciones materiales y psicológicas. El merchandising tiende a sustituir la presentación activa, apelando a todo lo que puede hacerlo más atractivo: colocación, fraccionamiento, envase, presentación, exhibición, instalación, etc. "

Como puede verse, la publicidad en el punto de venta y el merchandising son dos momentos de un mismo impulso, de éste que se trata de suscitar en el consumidor y que le lleva a alargar la mano, agarrar un producto y depositarlo en el carro de la compra.

Ambas técnicas buscan la obtención de la máxima rentabilidad en las ventas que se realizan en el establecimiento.

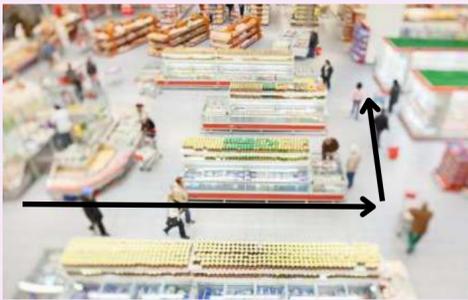
Vamos a conocer algunas de las técnicas de merchandising e identificar, algunas de ellas en la siguiente ilustración:

- 1. Carteles con precios anunciando ofertas**
- 2. Productos más caros a la altura de los ojos en las estanterías**
- 3. Productos básicos (fruta, carne, pan, pescado, etc), al fondo del supermercado**
- 4. Venta cruzada o situar productos relacionados juntos (ejem: pasta y salsas)**
- 5. Productos en la línea de cajas**
- 6. Música en el supermercado**
- 7. Degustaciones y pruebas gratuitas**
- 8. Posición de las estanterías para marcar un itinerario**
- 9. Ofertas al principio de los pasillos**
- 10. Precios psicológicos**

VISITA: SUPERMERCADO

Actividad Previa:

Pon el nº de cada técnica de merchandising según la ilustración



VISITA: SUPERMERCADO

Actividad Final:
Señala las 5 diferencias



VISITA: MERCALICANTE

Actividad Previa:

En nuestra visita a Mercalicante, vamos a conocer cómo es el proceso desde que se cultivan las frutas y verduras en el campo, hasta que llegan a nuestro hogares, visitando los distintos puestos del mercado mayorista de frutas y verduras.

Mercalicante promueve una alimentación saludable y el consumo diario de frutas y verduras, y para ello debemos conocerlas, para saber sus propiedades y características.

Si tenéis conexión y proyector en el Aula, podéis entrar en el siguiente enlace para ver las propiedades de cada una de las frutas y verduras, y hacer un juego con los alumnos, que deben contestar a las siguientes cuestiones u otras relacionadas con las frutas:

http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_sabio_tcm8-16780.pdf

1. NARANJA

- 1.- ¿De qué color es la naranja?
- 2.- ¿Cuántos gajos puede tener la naranja? (de 8 a 12 gajos).
- 3.- ¿Qué vitamina nos da la naranja? (vitamina C).
- 4.- ¿La naranja es un fruto amargo o dulce? (dulce).

2. AGUACATE

- 1.- Adivinanza:
*Agua pasa por mi casa,
cate de mi corazón.
El que no lo adivinara,
será un niño cabezón.*
- 2.- ¿Es rugosa la piel del aguacate? (rugosa).
- 3.- ¿En qué temporada tenemos aguacate? (a partir de septiembre y durante los meses de frío).
- 4.- ¿La grasa del fruto se puede utilizar en cosmética? (sí, por los nutrientes que aporta a la piel).

3. CEREZA

- 1.- Adivinanza:
*Es un fruto colorado,
aunque no es el más carnoso.
Su piel es roja y brillante
y su sabor delicioso.*
- 2.- ¿Cuántos huesos tiene la cereza? (1).
- 3.- ¿Cuántas variedades existen de la cereza? (Burjat, Primegeant, New Star y Picota).
- 4.- ¿De qué forma es la cereza? (redondeada o acorazonada).

4. PERA

- 1.- Adivinanza:
*Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.*
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la pera? (puede ser amarilla, verde oscuro, verde más claro y verde con mutación de piel roja).
- 3.- ¿Cuántas variedades hay? (9: Castejón, Tendral, Ercoñini, Blanquiña, Alejandrina, Max Red Bartlett, Flor de Invierno, Conferencia y Passa Crassana).
- 4.- ¿Dónde se cultiva en España la pera? (Aragón, Cataluña y Comunidad Valenciana).

5. PIÑA

- 1.- Adivinanza:
*Tiene ojos y no ve,
posee corona y no es rey,
tiene escamas sin ser pez,
¿qué rara cosa ha de ser?*
- 2.- ¿En qué época se puede encontrar la piña? (todo el año, ya que es cultivada en distintas zonas).
- 3.- ¿Cómo es la cáscara de la piña: dura con escamas o blanda? (dura con escamas).
- 4.- ¿La piña mejora la digestión? (sí, la piña contiene una enzima llamada bromelina que, igual que la pepsina del estómago, es capaz de escindir las proteínas y puede actuar como sustituto de los jugos gástricos, mejorando así la digestión).

VISITA: MERCALICANTE

Actividad Previa:

6. FRESA

1.- Adivinanza:

*Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada.*

- 2.- ¿Cuál es el origen de la fresa que consumimos en España? (América del Norte).
- 3.- ¿La fresa debe conservarse en el frigorífico cuando la compramos? (sí, a ser posible en un recipiente cerrado para evitar que su aroma se traslade a otros alimentos).
- 4.- ¿Cuándo madura este fruto? (desde el mes de enero hasta junio).

7. LIMÓN

- 1.- ¿Es el limón un fruto? (sí).
- 2.- ¿Qué beneficios nos da el limón para la salud? (es protector de la membrana mucosa que recubre el estómago, es estimulante para las funciones del páncreas y del hígado, es un poderoso astringente que nos ofrece la naturaleza, aplicado directamente contra cortes y roces para cortar la hemorragia, tiene un poder antibacteriano y antiviral diluido al 50% con agua caliente; es el favorito de las gargantas, úlceras de boca y gingivitis).
- 3.- ¿De qué color es el limón? (amarillo).
- 4.- ¿El limón es dulce o ácido? (ácido).

8. MANDARINA

- 1.- ¿El tamaño es inferior al de las naranjas? (sí).
- 2.- ¿Cuál es el origen del árbol de la mandarina, el mandarino? (originario del sureste de China y extendido por todo el Oriente, incluido el Japón).
- 3.- ¿Cuál es la forma de las mandarinas? (redondeada y achatada).
- 4.- ¿La mandarina es buena para la visión, el buen estado de las uñas, cabello, las mucosas, huesos y la piel? (sí, porque tiene contenido en vitamina A y más abundante que en cualquier otro cítrico).

9. MELOCOTÓN

- 1.- ¿Cómo es la piel del melocotón? (lisa y aterciopelada).
- 2.- ¿El melocotón es bajo en calorías? (sí, y muy adecuado para dietas de adelgazamiento).
- 3.- ¿Cómo se llama el árbol que produce el melocotón? (melocotonero).
- 3.- ¿De dónde es originario el melocotonero?

10. MANZANA

- 1.- ¿De cuántos colores puede ser la manzana? (rojo, amarillo, verde o mixto).
- 2.- ¿Cómo puede ser el sabor de la manzana? (dulce, ácido o intermedio, según la variedad).
- 3.- ¿Existen gran cantidad de variedades de manzanas? (sí, son 9: Fuji, Reineta, Golden Delicious, Red Chief, Verde Doncella, Granny Smith, Starking y Reoja Benejama).
- 4.- ¿La manzana es una de las frutas más consumida en gran parte del mundo? (sí).

11. SANDÍA

- 1.- ¿Tiene un alto contenido de agua? (sí, y muy pocas calorías).
- 2.- ¿Qué colores tiene la sandía? (verde por fuera y rojo por dentro).
- 3.- ¿La sandía es una fruta de verano o invierno? (verano).
- 4.- ¿Existe como variedad de la sandía la reina de corazones? (sí, color verde con bandas longitudinales más oscuras. Pulpa rosácea de la que destaca su carencia de semillas).

12. MELÓN

- 1.- ¿Cuál es la forma del melón? (esférica, ovoide, elíptica, etc...).
- 2.- ¿Es un fruto grande o pequeño? (grande).
- 3.- ¿Cuánto porcentaje de agua tiene el melón? (80%).
- 4.- ¿Dónde se encuentran las semillas? (en la placenta, que puede ser seca o gelatinosa).

13. UVA

- 1.- ¿Cómo se llama la planta de la uva? (vid).
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la uva? (negro, amarillo claro, rojo oscuro).
- 3.- ¿De dónde es la uva que se consume tradicionalmente en Navidad? (es cultivada en el Medio Vinalopó de Alicante).
- 4.- ¿Tiene gran cantidad de azúcares? (sí).



VISITA: MERCALICANTE

Actividad Final:

Después de nuestra visita a Mercalicante, ya conocemos cómo llegan las frutas y verduras desde el campo a nuestra mesa, y hemos conocido los nombres de muchas frutas y verduras, pero... ¿serías capaz de encontrar 10 en esta sopa de letras?

SKFRESALOGBOQUE
RONAAJLIMONÑPOF
KDJCOLIFLORIRKFJR
GMAZANARUAENF
LENGUSANDIADODA
DACALABVLFKOE
PADLIAPIMIENTOKLF
ICALAOIFUBAZALILL
OPFLEMAGUACATEN
TOMATEFIEKCEREZA
ELUALCACHOFADORI
MONADAWESRKMBO
OIKQEOIPEZESPADAL
OMANZUILOPPFEW



3º CICLO PRIMARIA

Actividades padres/madres

Formación Familia Saludable



Objetivos específicos

- Enseñar a los padres, madres, abuelos y abuelas las fuentes de información donde pueden encontrar conceptos y contenidos fundamentales en hábitos saludables.
- Fomentar que los familiares del alumno acudan y participen en las reuniones de coordinación del programa 'Escuelas Saludables'.
- Fomentar que los familiares del alumno acudan a las actividades (charlas, jornadas, etc), que se propongan para ellos, desde el programa 'Escuelas Saludables'.
- Incentivar a los familiares a que reflexionen en casa, con el alumnado, en torno a la importancia que tienen la alimentación, el ejercicio, la higiene, el descanso y las buenas relaciones familiares para llevar una vida saludable.
- Recomendar a los familiares los alimentos que el alumno debe llevar al colegio desde casa para que el almuerzo y merienda sean saludables.
- Conseguir que los familiares insistan diariamente en casa, a los alumnos, para que practiquen una correcta higiene bucal después del desayuno, comida y cena.
- Instar a los familiares a fomentar en casa y en el tiempo libre, la realización de actividades deportivas y ejercicio físico.
- Recomendar a los familiares la restricción horaria en el uso de las nuevas tecnologías, por parte de los alumnos.

Actividades:

• Charla-Debate: Alimentación saludable

○ OBJETIVOS:

- Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada a través de las familias.

○ ACTIVIDADES:

- Alimentación saludable
- Un desayuno para cada ocasión
- ¿Cómo me alimento?
- Y... ¿para merendar?
- ¿Qué es lo que hay?
- Hoy, ¡decido yo el menú!

• Taller: Desayunos y meriendas saludables

○ OBJETIVOS:

- Mejorar los hábitos alimentarios.
- Fomentar la autonomía en la cocina con recetas sencillas
- Conocer los productos de km0 y de temporada

○ ACTIVIDADES:

- Charla teórica sobre los alimentos
- Compra de ingredientes para elaborar una receta
- Elaboración de receta de merienda o desayuno saludable.

• Visitas: Mercado Central, Supermercado o Mercalicante

○ OBJETIVOS:

- Conocer las diferentes formas de venta (minorista de proximidad, minorista autoservicio y mayorista)

○ ACTIVIDADES:

- Visita al Mercado Central.
- La Oca del mercado
- Visita a un supermercado de alimentación.
- Publicidad en el punto de venta
- Visita al Mercado mayorista de frutas y verduras
- Elaboración de brochetas de frutas

Actividades:

• Concurso de Cocina "Lápiz y Cuchara"

○ OBJETIVOS:

- Participar en el concurso de cocina, creando un equipo de tres personas para preparar un menú saludable (entrante, principal y postre), que posteriormente se pueden realizar en casa

○ ACTIVIDADES:

- Grabación de un vídeo con la realización de la receta
- Participación en la gran final cocinando en directo en las cocinas de CERCA.

• Taller: La Compra verde

○ OBJETIVOS:

- Conocer el proceso de fabricación.
- Valorar el coste medioambiental y económico de los productos.
- Aprender la economía circular y el km0.

○ ACTIVIDADES:

- Power point explicativo
- Conocer la economía circular
- Identificar productos de km0
- Compra en el mercado fruta de temporada

• Taller: Ahorro energético

○ OBJETIVOS:

- Conocer el ciclo del agua y la electricidad
- Transmitir la necesidad de ahorro
- Identificar los medios de transporte públicos.
- Conocer los derechos y deberes como usuarios y consumidores de los mismos.

○ ACTIVIDADES:

- Cuestionario
- Power point explicativo
- Batería de juegos de mesa.

Actividades:

• Taller: Reciclado de ropa

○ OBJETIVOS:

- Trabajar el concepto de RECICLAJE, diseñaremos y tejeremos con material re-utilizado para hacer un objeto diferente.
- Trabajar el concepto de CREATIVIDAD, intentaremos mirar más allá de los materiales reciclados.
- Investigación de la composición de una camiseta para ver la más ecológica.

○ ACTIVIDADES:

- Elaboración de objetos: marionetas, collage u otros objetos que cada alumno/a imagine a partir de materiales reciclados.

• Charla: La influencia de la publicidad

○ OBJETIVOS:

- Conocer las formas de publicidad que se dan en medios de comunicación y en los establecimientos comercial. Comprender las técnicas y objetivos del marketing para generar una recepción crítica y no impulsiva de sus mensajes.

○ ACTIVIDADES:

- Exposición y cuestionario.

• Taller: Conoce tus derechos

○ OBJETIVOS:

- Conocer en términos generales los principales derechos como consumidores: Derechos de información en precio, tickets, devoluciones y garantías, Derechos de reparación, de desistimiento, etc.

○ ACTIVIDADES:

- Exposición y cuestionario.

Actividades:

- **Charla: Evita riesgos. consume seguridad**

- **OBJETIVOS:**

- Identificar los peligros que pueden haber en el hogar, prevenirlos y solucionarlos. Conocer y evitar los peligros que puedan haber en el hogar. Identificar los pictogramas de seguridad.

- **ACTIVIDADES:**

- Conocer y evitar los peligros que puedan haber en el hogar.
- Identificar los pictogramas de seguridad
- Juego de Oca

- **Taller: Uso responsable de las nuevas tecnologías**

- **OBJETIVOS:**

- Que los jóvenes como usuarios de las nuevas tecnologías (Internet, redes sociales, móvil, videojuegos, etc, conozcan todos los recursos que tienen para mantener su privacidad y seguridad y sacarle el máximo provecho a las mismas sin abusar de los dispositivos.

- **ACTIVIDADES:**

- power point explicativo
- Charla-Coloquio
- Casos prácticos.

-

-