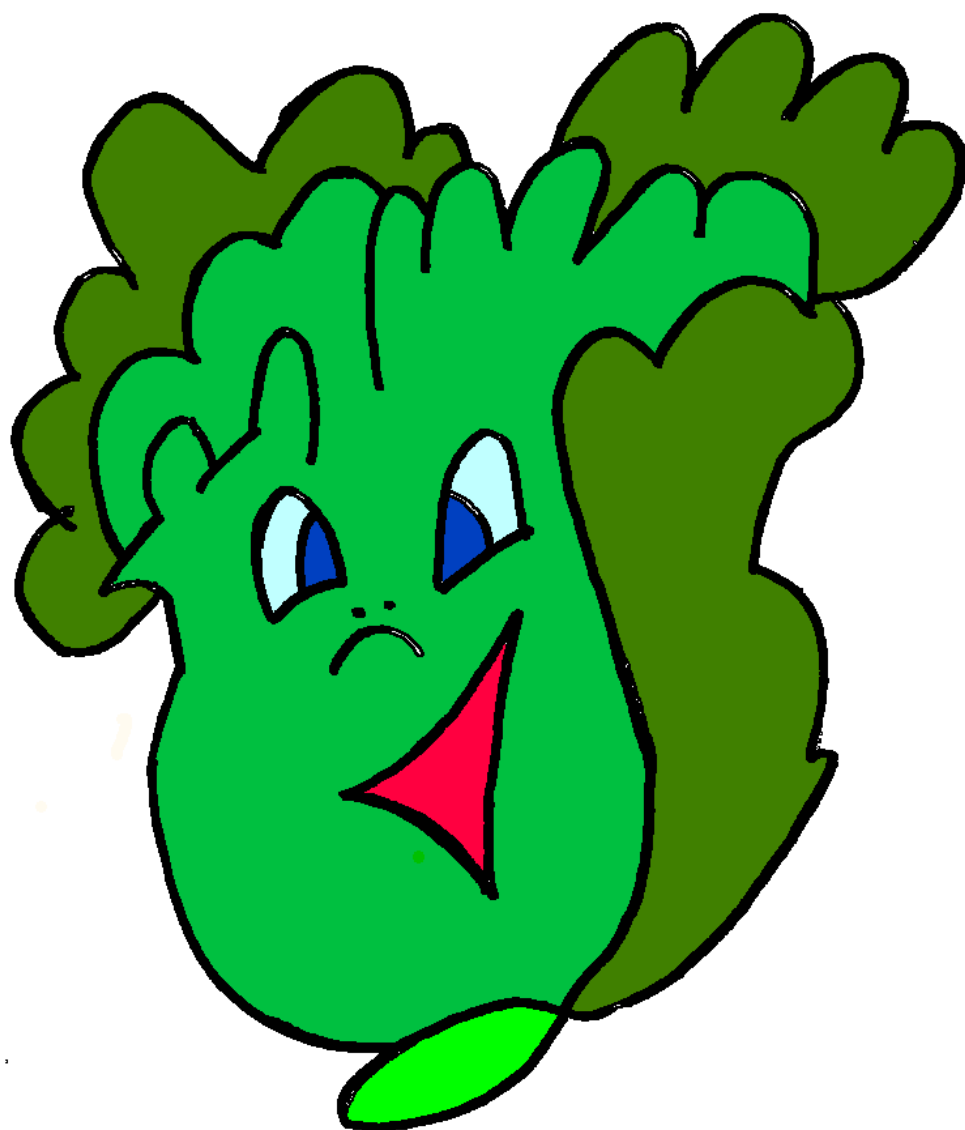


SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN SANA



**Patrocinio de Benito Pascual
M^a Valle Francia Conde**

GUIÓN

Pág.

Introducción..... 3

Objetivos 5

Contenidos..... 6

Conceptos

Procedimientos

Actitudes

Descripción de la experiencia.

Actividades10

Repercusión17

Bibliografía20

INTRODUCCIÓN

Dentro de las actividades a realizar para el desarrollo del currículo escolar, hemos elegido el tema de la alimentación y consumo para desarrollarlo de manera excepcional, por considerarlo primordial en la sociedad actual en la que vivimos. Cada vez somos más conscientes como consumidores y esa consciencia nace de una correcta información.

El interés por el tema surgió como resultado de la observación a los alumnos y de la conversación con ellos acerca de sus hábitos alimentarios; comprobamos que dichos hábitos resultan no ser adecuados y observamos: ausencia de desayunos, deficiencia en el consumo de frutas y leche, abuso de dulces, etc.

Por otra parte, durante la niñez y la adolescencia, el organismo tiene ciertas necesidades nutritivas que deben cubrir la formación de nuevos tejidos que se van desarrollando en esta etapa, así como el desgaste normal de los tejidos producido por el desarrollo de una importante actividad física: juegos, deportes, etc... Paralelamente, los niños comienzan a potenciar en el colegio una intensa actividad intelectual, a tener que aprender y recordar conceptos constantemente.

Por todo ello, es necesario que la alimentación de los niños y niñas sea equilibrada, es decir, proporcione cada día todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, así como para su adecuado crecimiento y desarrollo.

La experiencia se lleva a cabo en un colegio del medio rural de la provincia de Valladolid, durante el mes de marzo, coincidiendo con el "día del consumidor", el 15 de marzo.

En el C.P. "Juan de Rodrigo", los alumnos se encuentran distribuidos por Ciclos de la siguiente manera:

Educación Infantil20 niños/ as

Primer Ciclo de Educación Primaria12 niños/ as

Segundo Ciclo de Educación Primaria 9 niños/ as

Tercer Ciclo de Educación Primaria23 niños/ as

En las jornadas de la alimentación sana se implica toda la comunidad educativa. Los 64 alumnos participan desde Educación Infantil hasta sexto de Educación Primaria, teniendo en cuenta que los objetivos a trabajar se van adaptando y ampliando en cada edad según lo vaya requiriendo su edad cronológica y mental.

Para conseguir los objetivos a través de las propuestas didácticas, además del Área de Conocimiento del Medio se ven indirecta e indispensablemente implicadas otras Áreas del Currículo, como es el caso de las Matemáticas, la Plástica, la Lengua o la Educación del Consumidor como Área transversal. Esto se justifica pedagógicamente con la edad de los discentes a los que se destina la propuesta didáctica y la necesidad de plantearles contenidos globalizados. De ahí que nos encontremos también actividades de otras Áreas acompañando a las de Conocimiento del Medio.

Objetivos

1. Proporcionar conocimientos suficientes para saber alimentarse de forma sana.
2. Conocer cómo se presentan los productos: frescos, congelados, enlatados, ...
3. Descubrir alimentos perecederos y no perecederos.
4. Conseguir la relación calidad/precio.
5. Trabajar con precios reales de los alimentos (pesetas/euros).
6. Saber leer etiquetas de los productos.
7. Informar sobre cómo comprar de forma adecuada.
8. Entender y comprobar tiques de compra.

Contenidos

Conceptos:

- 1.1. Necesidades alimentarias de las personas.
- 1.2. Los alimentos: energéticos, plásticos, reguladores.
- 1.3. Hábitos alimenticios saludables.
- 1.4. Hábitos alimenticios pocos saludables.
- 3.0. Presentación de los productos: frescos, congelados, enlatados, ...
- 3.1. Alimentos perecederos.
- 3.2. Alimentos no perecederos.
- 4.1. Productos de la misma calidad. Precios.
- 5.1. Cambio peseta/euro.
- 6.1. Etiquetado de alimentos.
- 7.1. La publicidad de los alimentos.
- 7.1. Derechos de los consumidores.
- 8.1. El tique de compra.

Procedimientos

- 1.1.1.1. Análisis de tablas con necesidades alimenticias de las personas.
- 1.1.1.2. Cálculos de dietas equilibradas.
- 1.1.1.3. Realización de la rueda de los alimentos.
- 1.1.1.4. Análisis de la cartilla de alimentación.
- 1.1.1.5. Cálculo de alimentos energéticos, plásticos y reguladores que consumimos, a través de la cartilla de alimentación.
- 1.1.1.6. Relación de hábitos saludables en la alimentación.
- 1.1.1.7. Relación de hábitos poco saludables en la alimentación.
- 2.1.1.1. Diferencia productos frescos, congelados, enlatados.
- 2.1.1.2. Realiza mural con productos frescos, congelados y enlatados.
- 2.1.1.3. Analiza ventajas e inconvenientes de los productos frescos, congelados y enlatados.
- 3.1.1.1. Establece una relación de productos perecederos y no perecederos.
- 3.1.1.2. Diferencia a través de su cartilla de alimentación, los productos perecederos de los

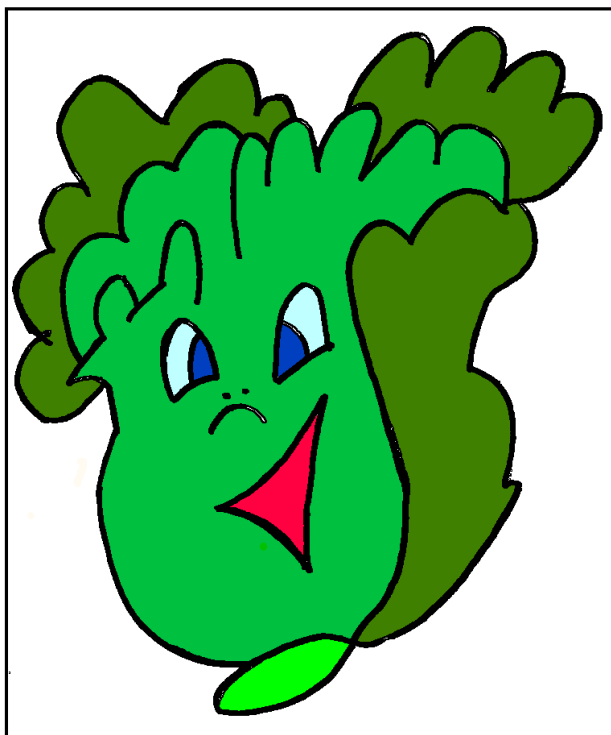
- no perecederos, que ha consumido durante la semana.
- 3.1.3. Busca en el supermercado del colegio de 10 productos perecederos y 10 no perecederos.
 - 4.1.1. Compara en el supermercado del colegio productos de los mismos ingredientes: cereales - atún - mermelada.
 - 4.1.2. Observa en el supermercado del colegio los productos que tienen la misma calidad y analiza su precio.
 - 4.1.3. Elige los productos que se ajustan a una calidad y a un precio.
 - 5.1.1. Coloca en el supermercado la etiqueta con el precio de cada producto, reflejándolo en pesetas y en su correspondiente valor en euros.
 - 6.1.1. Analiza la etiqueta de los alimentos: ingredientes, caducidad o consumo preferente, códigos de barras, ...
 - 7.1.1. Graba anuncios televisivos sobre alimentos.
 - 7.1.2. Analiza anuncios televisivos sobre alimentos.
 - 7.1.3. Inventa eslóganes sobre alimentos.
 - 7.2.1. Saca los derechos que tiene como consumidor.
 - 7.2.2. Escribe frases cortas sobre alimentación, consumo y derechos del consumidor y lo exponemos junto al panel de "Lechuguín".
 - 8.1.1. Analiza tiques de compra.

Actitudes

1. Valorar la importancia de una alimentación sana como fuente de salud y bienestar.
2. Ser consciente de la necesidad de conocer los alimentos, para incorporarlos o no a nuestra dieta, para que ésta resulte equilibrada.
3. Tener una actitud positiva para comer toda clase de alimentos.
4. Fomentar actitudes críticas ante hábitos poco saludables.
5. Valorar la importancia de informarse en el tema de la alimentación y el consumo, para defender nuestros derechos como consumidores ante posibles abusos.
6. Desarrollar una actitud crítica ante la publicidad sobre alimentación.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Partimos de una actividad previa que consiste en realizar un "pin" con "Lechuguín", la mascota de la semana y que llevaremos colocado durante las jornadas.

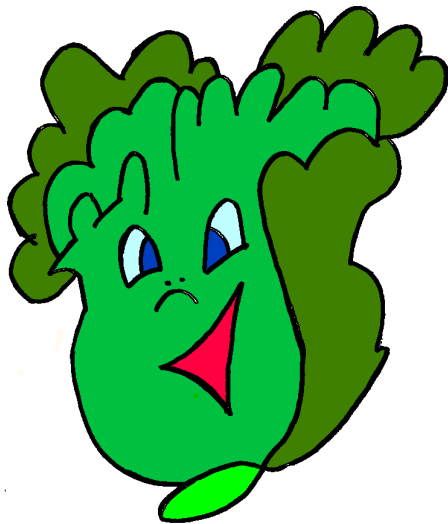


Las propuestas de trabajo realizadas en las jornadas sobre alimentación sana se centran en torno a dos grandes actividades:

- 1.- La cartilla de la alimentación sana.
- 2.- El supermercado.

La cartilla de la alimentación sana es una cartilla, como su nombre indica, que se da a cada niño de Educación Primaria, en la que aparece "Lechuguín" en la portada (anverso) y una serie de casillas a rellenar en el reverso.

**SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN
SANA**



						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno						
Comida	1er. Plato					
	2° Plato					
	3er. Plato					
Merienda						
Cena	1er. Plato					
	2° Plato					
	3er. Plato					

En la cartilla viene anotada, al lado de cada día de la semana, la fruta o verdura que los niños van a traer como almuerzo del recreo:

Lunes: naranja.

Martes: pera.

Miércoles: manzana.

Jueves: zanahoria.

Viernes: plátano.

Además, en la cartilla se anotan los alimentos que toman en el desayuno, comida, merienda y cena de cada día de esa semana.

A partir de los datos recogidos en la cartilla de la alimentación sana, se realizan otras actividades:

- Cálculo de consumo de calorías.
- Cálculo de dietas equilibradas.
- Comparación de datos obtenidos en la cartilla con los datos sobre necesidades reales.
- Cálculo de alimentos energéticos, plásticos y reguladores que consumimos, realizándose estadísticas mediante diagramas de barras, círculos sectoriales, ...
- Análisis - comentario de hábitos saludables.

- Análisis - comentario de hábitos poco saludables.
- Realizar una lista sobre los productos perecederos y no perecederos que ha consumido durante la semana.

El supermercado se organiza en la misma semana. Cada niño va trayendo de su casa envases vacíos de productos que se hayan terminado, anotando el precio que les costó a sus padres al comprarlo. Los envases se colocan en un lugar accesible y común a todo el centro - un pasillo- para que puedan manipularlo con libertad y colocar/descolocar, leer etiquetados, precios, etc ...

A partir del supermercado se realizan otras actividades:

- La rueda de alimentos con envases de productos reales.
- Busca en los envases de productos de supermercado 10 productos perecederos y 10 productos no perecederos.
- Compara los ingredientes de envases distintos del mismo producto: cereales, atún, mermelada.
- Establece listas de productos con la misma calidad y observa los precios.
- Elige los productos con calidad y menor precio.
- Convierte el precio de los productos de pesetas en euros.

- Colocan etiquetas de los envases de productos en los que aparece su valor en euros (arriba) y su valor en pesetas (abajo).
- Analiza el etiquetado de alimentos viendo los ingredientes, la fecha de caducidad o consumo preferente, el código de barras, ...

Fuera ya de la semana de la alimentación sana, el supermercado se puede seguir utilizando en otras Áreas: en Matemáticas se le puede sacar mucho partido en todos los Ciclos para realizar cálculos y problemas con sumas, restas, multiplicaciones, divisiones, manejo de dinero, compra - venta, cálculo de porcentajes en aplicaciones de descuento, ...; en el Segundo Ciclo para estudiar la procedencia y elaboración de la materia prima hasta llegar al consumidor, ...

Además de las propuestas de trabajo centradas en torno a la cartilla de la alimentación sana y el supermercado, se han realizado otras actividades que se enumeran a continuación:

- Diferencia productos frescos, congelados y enlatados. Se analizan las diferencias entre ellos, ventajas e inconvenientes de cada uno, y posteriormente se realiza un mural que recoge los conceptos trabajados.
- Los alumnos de Primer Ciclo realizan la rueda de alimentos en plastilina, utilizando para su exposición una mesa circular.
- Los alumnos de Tercer Ciclo grabaron anuncios televisivos sobre alimentos para analizarlos

después en todos los Ciclos de Educación Primaria.

- Inventa eslóganes sobre alimentos.
- Saca los derechos que tiene como consumidor y los plasma en un cómic en el que interviene "Lechuguín" como protagonista y otros personajes, que son alimentos sanos (la leche, el huevo, un plátano, una naranja ...).
- Cada alumno de Educación Primaria escribe una frase corta en un papelito sobre alimentación, consumo o derechos del consumidor y se coloca alrededor de un panel gigante, realizado en papel continuo donde figura "Lechuguín". Algunos ejemplos son:

"Si quieres mantenerte sano lleva una alimentación variada, que tenga productos de todos los grupos de alimentos".

"El consumo de muchas golosinas produce caries y problemas digestivos; se pueden comer pero no a cualquier hora".

"Compra sólo lo que vayas a comer y cuando lo necesites".

"Cuando vayas a comprar algún producto alimenticio, mira su fecha de caducidad o "de consumo preferente; si ya esta pasada no debes consumirlo porque puede ser peligroso para tu salud".

"Rechaza los alimentos cuando aprecies un color, olor o sabor extraño".

"Los alimentos que anuncian son más caros porque su dueño tiene que pagar a la televisión".

"Todos los alimentos expuestos al público en tiendas y bares deben estar protegidos".

"Cuando veas una lata de conserva abombada deséchala, no la consumas".

"Siempre que compres algo debes exigir el tique de compra".

"Cuando compres productos alimenticios observa si contribuyen a que tu alimentación sea sana, no te fijas sólo en la marca o en el regalo que contienen".

- Se analizan y comprueban tiques de compra que los alumnos traen de sus casas.

Repercusión:

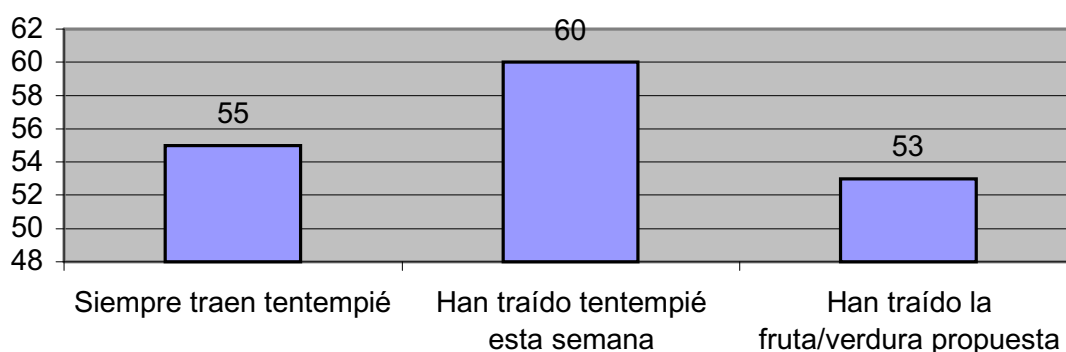
Un análisis de los datos sobre alimentación que extrajimos de las "cartillas de alimentación", nos llevó a la conclusión de que los alumnos, en general, ingieren demasiados alimentos energéticos y pocos reguladores. De todos es conocida la aversión casigeneralizada que sienten los niños hacia el grupo de las frutas y las verduras, pero entendemos que una vez mentalizados de la necesidad de estos alimentos en su dieta, intentarán hacer el esfuerzo de comer de todo de forma equilibrada, para alimentarse de forma sana.

Total alumnos: 64

Alumnos que siempre traen tentempié al recreo:..... 55

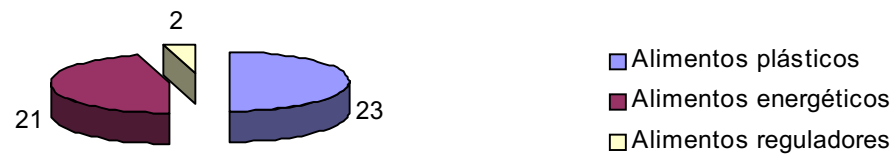
Alumnos que han traído tentempié dentro
de la semana de la alimentación sana:..... 60

Alumnos que han traído la fruta/verdura propuesta:.... 53

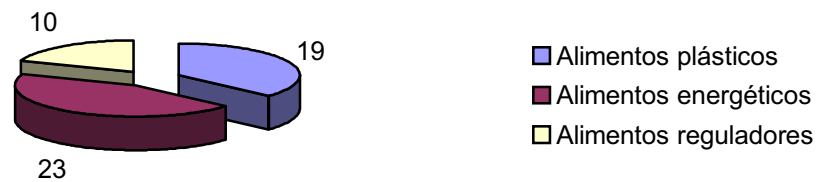


Sobre un muestreo de 23 alumnos de Tercer Ciclo, y para un día concreto (Lunes), se obtienen los siguientes resultados:

Nº de alumnos que han tomado en el desayuno



Nº de alumnos que han tomado en la comida



Nº de alumnos que han tomado en la merienda



N° de alumnos que han tomado en la cena



De estos datos se llega la conclusión de la necesidad de hacer llegar también la información a las familias, para que acostumbren a los niños a todos los sabores y disfruten con ellos inventando menús sanos.

Bibliografía:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA: "*Cajas Rojas*".