

Programa “ALIMENTA TU INFORMACIÓN”

Los planes y programas de educación y valoración de hábitos de vida en la población andaluza ponen de manifiesto que es importante la implicación de todos los entes de nuestra sociedad para conseguir que mejore la dieta de niñas y niños. Según la Encuesta Andaluza de Salud 2012, más del 40% de las y los menores entre 8 y 15 años presentan exceso de peso u obesidad. Otros estudios nos muestran que un 70% de niñas y niños necesitan cambios en su dieta ya que no cumple los requisitos de una dieta saludable.

Los hábitos alimentarios y de actividad física adquiridos en los primeros años de vida tienen una gran continuidad en la edad adulta, por ello, cuanto más saludables sean, menor será el riesgo de enfermedades y mala calidad de vida en esta edad y en la adulta.

Educar en los principios una alimentación saludable, en la práctica de actividad física adecuada, y en el desarrollo de una actitud crítica frente al flujo constante de mensajes publicitarios sobre alimentos y sus propiedades es imprescindible y necesario si queremos frenar el desarrollo de enfermedades derivadas de desequilibrios alimentarios.

DESCRIPCIÓN

El Programa “¿Qué comemos hoy?” trabaja en este sentido. A través de 3 sesiones en el aula se trabajan los contenidos mediante actividades y dinámicas. Las actividades desarrolladas tienen un seguimiento en el ámbito familiar, contemplando un reto tras cada sesión para facilitar la integración de los nuevos hábitos.

Los tres talleres que integran el programa son:

- **La Cometa de la alimentación saludable:** mediante una nueva guía alimentaria innovadora y atractiva se trabajan las características de los alimentos y se presenta a niños y niñas todo un reto en su alimentación diaria: “*Conseguir las raciones recomendadas de cada grupo de alimento*”. A través de juegos y dinámicas toman conciencia de qué alimentos deben estar presentes en su alimentación diaria y cuáles deben aparecer tan solo de forma ocasional y en cantidad moderada, siempre invitándoles a **pasar a la acción**, el reto más importante que se nos presenta hoy día.
- **¿Qué comemos hoy?:** a través del juego aprenderán cómo diseñar menús saludables y por lo tanto que grupos de alimentos no pueden faltar en sus comidas.
- **¡Compra bien para comer mejor!:** Aprenderán a interpretar y entender la información alimentaria que aparece en los envases de los alimentos y en la publicidad. Pero sobre todo a identificar los “mensajes interesados”, a menudo desfavorables a sus intereses y salud.

OBJETIVOS

- Conocer las características nutricionales de los alimentos y sus recomendaciones de consumo.
- Poner en práctica las recomendaciones de consumo de los alimentos en el día a día.
- Aprender a elaborar menús saludables que les ayude a cubrir sus necesidades nutricionales diarias.
- Desarrollar una actitud crítica frente a la amplia oferta alimentaria y la publicidad.
- Sensibilizar sobre la responsabilidad que cada persona tiene frente a sus elecciones alimentarias y el efecto de éstas en el mantenimiento de su salud.

DESTINATARIOS

- Alumnado de 2º y 3º ciclo de primaria y secundaria.

CALENDARIO/HORARIO

- A concertar con los centros. Se impartirá en horario escolar.

DURACIÓN

- El programa se organiza en 3 sesiones de aproximadamente de 2 horas.

REQUISITOS Y/O MATERIAL DE APOYO

- La actividad se desarrolla en el aula.
- Se emplea material didáctico innovador que permite dinamizar la jornada y optimizar la participación y el aprendizaje por parte del alumnado.
- Se entregará al alumnado lámina de “La Cometa de la Alimentación Saludable” y de las “Recomendaciones de consumo”, lo que les permitirá seguir practicando sus recomendaciones en familia.
- Se requiere el apoyo del profesor/a.

CONDICIONES Y OBSERVACIONES

- Grupos máximo: 25-30 alumnas/os.
- Coste: 9 € por alumna/o **(3 €/sesión/alumno)**

INFORMA Y GESTIONA

Nutrialia, S. Coop. And.

Persona de contacto: Consuelo Pérez García

Tno. 648 03 71 79

info@nutrialia.com - www.nutrialia.com