

CURSO 2022/2023

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE”



AYUNTAMIENTO DE ASPE



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

ALBA MARTÍNEZ GARCÍA
DIETISTA-NUTRICIONISTA

1. Contexto.

La educación alimentaria y nutricional son aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición que mejoran la salud y el bienestar de la población.

Las actividades presentadas están enmarcadas en el concepto de “Alimentación sostenible y saludable”, un tipo de alimentación que genera un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable.

Asimismo, mediante los talleres se dan consejos y estrategias para que, desde las escuelas y la familia, se promueva un cambio de hábitos alimentarios y se contribuya en la reducción del problema de sobrepeso y obesidad presente en la población infantil.

2. Objetivos generales de las actividades

Los objetivos generales son:

- Promover un cambio de hábitos alimentarios en escolares de infantil y primaria.
- Fomentar una alimentación saludable y sostenible en escolares y primaria.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras en escolares de infantil y primaria.

3. Destinatarios

Las actividades están dirigidas al alumnado de infantil de 5 años, 2º, 4º y 6º de primaria.

4. Metodología.

Se utilizará una metodología activa, donde los niños y niñas serán partícipes de la actividad, y mediante una breve exposición y juegos aprenderán de una forma dinámica y divertida en qué consiste una alimentación saludable y sostenible.

5. Descripción de las actividades

A continuación, se presentan los 4 talleres. Cada actividad está dirigida al curso que se indica y tiene una duración de 1 hora.

Las actividades no requieren materiales previos por parte de los centros educativos. Se realizarán en el aula, y será necesario un proyector o pizarra digital.

Taller 1: “Mi almuerzo saludable y sostenible”

Destinatarios: alumnado de infantil de 5 años.

Contenido:

-Alimentos que forman un almuerzo saludable.

Descripción: Una de las partes esenciales para llevar una alimentación saludable y sostenible es el almuerzo diario que llevan los niños y niñas al colegio. A través de esta actividad se darán a conocer qué alimentos lo pueden componer. Al inicio, se preguntará a los niños qué suelen almorzar. Después, se explicará brevemente en qué consiste este almuerzo, y qué alimentos se deberían evitar. Finalmente, se realizará un juego para aprender a llevar un almuerzo saludable de forma divertida.

Taller 2: “Escape room de la alimentación saludable y sostenible”

Destinatarios: alumnado de 2º de primaria.

Contenido:

-Concepto de alimentación saludable y sostenible.

-Grupos de alimentos y consumo recomendado.

Descripción: Mediate este taller se expondrá de forma breve qué es una alimentación saludable y sostenible, cuáles son los grupos de alimentos que lo forman y su consumo recomendado. Posteriormente se interiorizarán de forma lúdica. Para ello se realizará un *Escape room* en el aula, donde el alumnado tendrá que superar diferentes pruebas y acertijos relacionados con comer de forma sana y sostenible para salvar al planeta y a la humanidad.

Taller 3: “Taller de los sentidos: ¿qué alimento soy?”

Destinatarios: alumnado de 4ª de primaria:

Contenido:

-Consumo recomendado y cata de frutas, verduras y frutos secos.

Descripción: Con esta actividad se pretende que el alumnado pruebe diferentes frutas, verduras y frutos secos para familiarizarse con ellos. Para ello, al inicio de la actividad se les indica que nombren 2 alimentos que les gusten y 2 que no les gusten, con el fin de introducir el taller y destacar la importancia de educar el gusto para comer de forma saludable. A continuación, tendrán que identificar de qué alimento se trata sin verlo, diferenciando texturas, sabores, olores, etc. Con ello, se pretende que se fomente el consumo de frutas, verduras y frutos secos.

*Previamente a la realización del taller se preguntará por posibles alergias del alumnado. Si fuera posible, indicar en la solicitud de la misma.

Taller 4: “Etiquetado nutricional”

Destinatarios: alumnado de 6ª de primaria.

Contenido:

-Etiquetado nutricional.

-Alimentos saludables vs no saludables o ultraprocesados.

-Alimentación de proximidad.

Descripción: El objetivo de esta actividad es que el alumnado aprenda a leer las etiquetas que aparecen en los alimentos con el fin de saber diferenciar entre aquellos que son saludables y no saludables o ultraprocesados. Además, también se identificará el lugar de procedencia de los mismos, con el fin de que se consuman alimentos de proximidad. Todo ello se realizará de forma dinámica y lúdica.

6. Calendarización

Las actividades se realizarán a durante los meses de enero hasta junio de 2023.

7. Persona de contacto.

Alba Martínez García. Dietista-Nutricionista y Doctora en Ciencias de la Salud. Docente e investigadora de la Universidad de Alicante.

A través de correo electrónico: alba.martinez@ua.es

Mediante teléfono móvil: 638756356