

EDUCACIÓN ALIMENTARIA



TALLERES EDUCATIVOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

IMPARTIDO POR: ELISABET CAPILLA LÓPEZ
Diplomada en Nutrición y Dietética
Diplomada en Magisterio de Primaria
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos


Santias
Centro médico



AYUNTAMIENTO DE ASPE

Concejalía de Educación



Aspe
CIUDAD
EDUCADORA



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

¿Qué es la educación alimentaria y nutricional para niños y niñas?

Se puede definir como el aprendizaje de una serie de conocimientos y estrategias que ayudan a que la infancia adopte conductas alimentarias saludables y sepa realizar adecuadas elecciones en el ámbito de la alimentación. De manera que les ayuden llevar una alimentación saludable, a mejorar su salud y a adquirir buenos hábitos alimentarios que les acompañen durante su edad adulta.

La educación alimentaria y nutricional comienza en nuestro hogar cuando nuestros padres, madres, familiares o tutores comienzan a ofrecernos alimentos sólidos tras la lactancia. Con el paso de los años, conforme vamos creciendo, se van ampliando las fuentes de información sobre los alimentos, otros niños, publicidad, redes sociales, supermercados, etc... No siempre la información que reciben los niños sobre la alimentación, les lleva a tener una alimentación saludable, sino todo lo contrario, y más en el entorno en que vivimos rodeados de ultraprocesados, comida rápida, alimentos ricos en azúcares y grasas poco saludables, etc. Estos hechos, por desgracia, nos llevan a problemas de salud relacionados con la MALNUTRICIÓN, tanto por carencia, como por exceso.

¿POR QUÉ SE NECESITA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL?

La **MALNUTRICIÓN** es un problema global

1900
Millones

de adultos presentan **sobrepeso u obesidad**

2000
Millones

de personas sufren **carencias de micronutrientes**

161
Millones

de niños menores de 5 años presentan **retardo en el crecimiento**

795
Millones

de personas **no consumen los alimentos suficientes** para vivir una vida saludable

LAS DIETAS POCO SALUDABLES son una de las principales causas de la **malnutrición** en el mundo



<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

OBJETIVOS DE LOS TALLERES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La educación alimentaria y nutricional impartida en los talleres, fomenta que los alumnos alcancen los siguientes objetivos:

1. Conocer qué es la alimentación saludable y entender su importancia para la salud.
2. Aprender los nutrientes que nos aportan los alimentos saludables y por qué el cuerpo los necesita.
3. Analizar qué alimentos debe contener la alimentación y la frecuencia de consumo de cada tipo de alimento.
4. Saber distinguir qué alimentos son más saludables que otros y por qué.
5. Promover la elección de alimentos saludables frente a otros menos saludables.
6. Fomentar el consumo de productos frescos, frutas y verduras.
7. Transmitir a las familias lo aprendido sobre alimentación saludable.

METODOLOGÍA

Tanto los contenidos, como las actividades a realizar en cada taller, se adaptarán a las edades de los niños; pero para todos los niveles tendrán un enfoque motivador, participativo y muy lúdico.

En todos los casos comenzaremos por una pequeña explicación de la temática o “cuento” a tratar, desarrollaremos los contenidos con la participación de los alumnos y se culminará con una actividad manipulativa (con alimentos reales o ficticios) a realizar en pequeños grupos, por parte de los niños y niñas. En caso de que se trabaje con alimentos reales, se les facilitarán en el aula de trabajo o bien se les pedirá de antemano que los traigan de casa (fomentando la implicación de las familias) y al acabar el taller, podrán comer esos alimentos en el almuerzo.

TEMPORALIZACIÓN Y LOCALIZACIÓN

Se trata de talleres, de 1 sesión por grupo, de 50 a 60 minutos de duración.

Se podrán impartir en cualquier aula o espacio del centro que disponga de pizarra, proyector, mesas y sillas.

Se llevarán a cabo durante el segundo trimestre del presente curso, coordinando las fechas y horarios de impartición entre los centros educativos y la profesional que imparta los talleres.

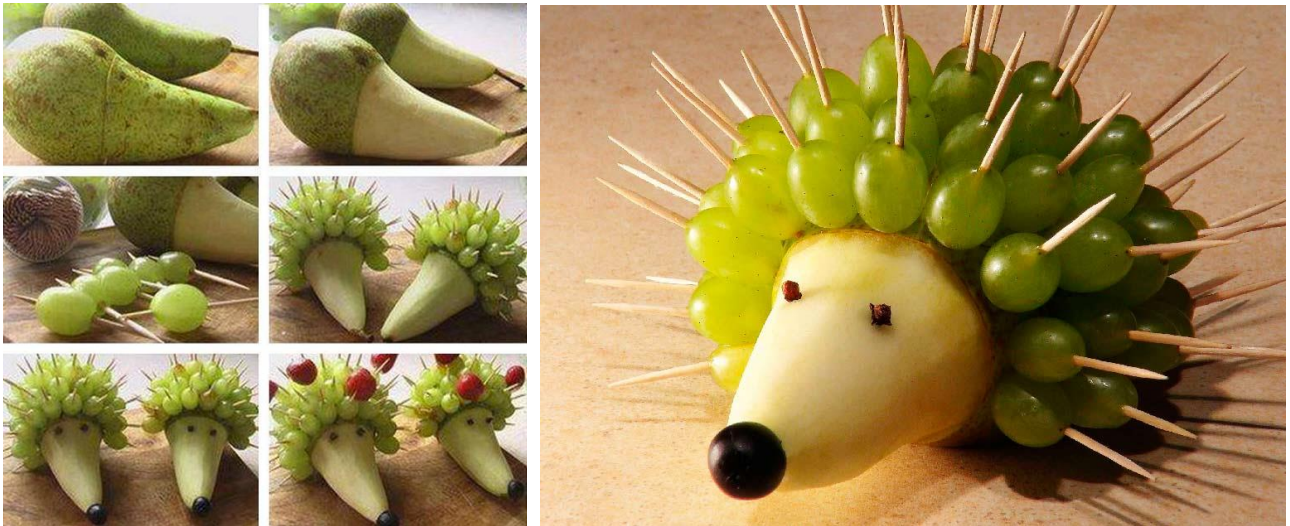
ETAPAS ESCOLARES

La población destinataria de este proyecto contempla al alumnado de:

- Infantil de 5 años
- 2º de Primaria
- 4º de Primaria
- 6º de Primaria

CONTENIDOS Y MATERIALES ESPECÍFICOS

➤ Taller para Infantil de 5 años: MI AMIGO PINCHITO



Contenidos: A través del cuento de “Mi amigo Pinchito” se explicará la importancia de la ingesta de frutas y verduras. Se finalizará con la creación de nuestro nuevo amiguito.

Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- frutas de temporada (pera, uva....) y otros alimentos (aceitunas, clavo de olor...) (a aportar las familias o por la persona encargada de impartir el taller, según acuerdo con el centro escolar)
- palillos o brochetas (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)
- boles de plásticos (reutilizables) (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)
- gel hidroalcohólico (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)

➤ Taller para 2º de Primaria: EL ARTE DE COMER SANO.

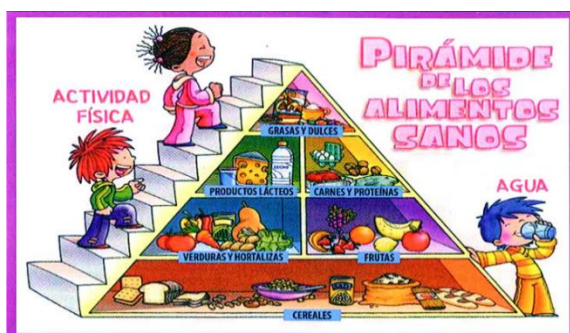


Contenidos: Partiendo de las obras del pintor italiano Giuseppe Arcimboldo, se explicará la importancia de la ingesta de frutas y verduras. Se finalizará con la creación de una obra de arte a partir de frutas y verduras, inspirada en las obras del pintor.

Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- frutas de temporada (pera, uva, kiwi, mandarina, fresas, frambuesas, moras, piña....) y verduras de temporada (pepino, tomate, zanahoria, maíz, canónigos, lechuga...) (a aportar las familias o por la persona encargada de impartir el taller, según acuerdo con el centro escolar)
- hojas de papel de horno (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)

➤ Taller para 4º de Primaria: LA GRAN PIRÁMIDE.



Contenidos: En la primera parte de la sesión se hablará sobre la frecuencia con la que tomamos cada tipo o grupo de alimentos y se trabajará sobre “¿qué es un almuerzo saludable?”, realizándose un listado de alimentos recomendables para almuerzos saludables. Se finalizará la sesión con la creación de una gran pirámide los alimentos sanos utilizando alimentos reales y ficticios (envases).

Materiales:

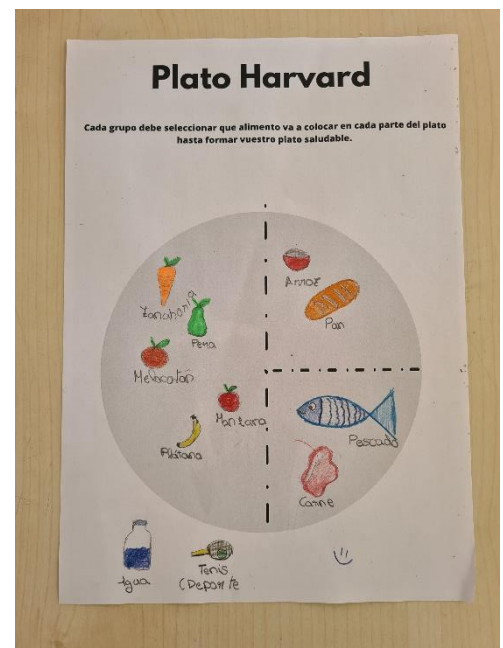
- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- alimentos reales y envases de alimentos (frutas, verduras, pasta, arroz, leche, aceite, cereales, dulces, chocolate.....) (a aportar las familias o por la persona encargada de impartir el taller, según acuerdo con el centro escolar)

➤ **Taller para 6º de Primaria: HOY SOY NUTRICIONISTA.**

Contenidos: “Raquel y Pedro son dos niños que se encuentran tremendamente cansados, no tienen energía y por lo tanto no tienen ni fuerzas ni ganas para ir al cole, hacer deporte o estudiar, además no paran de ponerse malitos con mocos, virus de la barriga y otras enfermedades.....”

Hoy vamos a ser nutricionistas y vamos a preparar unas recomendaciones para que Raquel y Pedro se sientan mejor y recuperen su salud.

A partir de la historia de Raquel y Pedro, vamos a trabajar qué nutrientes nos aporta cada alimentos, basándonos en los colores que tienen dichos alimentos, y cómo mejoran o empeoran nuestra salud.



Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- “ficha de paciente” y ficha de plato Harvard (fichas que llevará impresas la persona encargada de impartir el taller, una por niño)

INFORMACIÓN Y CONTACTO

CENTRO MÉDICO SANTÍAS

Elisabet Capilla López

Telf: 667273815

Email: elisabetcpll@gmail.com

