

OPCIÓN B

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SANA. UNIDADES DE CRAS CON MENOS DE 10 ALUMNOS/AS (entre 5º Y 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA)

***Se proporciona el material de apoyo necesario para el profesorado**

Finalidad

Proporcionar los conocimientos y habilidades necesarias para llevar a cabo una alimentación saludable.

Objetivos

- Identificar los distintos elementos de la alimentación saludable: variedad de alimentos, frecuencia de consumo, tamaño de las raciones y número de comidas al día
- Clasificar, según su función en el organismo, los distintos alimentos
- Sensibilizar y conocer la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud
- Sensibilizar sobre la importancia de reducir la ingesta de alimentos con exceso de grasas saturadas, azúcares o sal
- Identificar hábitos incorrectos frecuentes en esa edad: no desayunar o realizar un desayuno incompleto, no comer suficiente fruta y/o verdura, rechazar alimentos sin haberlos probado, abusar de la comida rápida, snack, bollería, helados, dulces,...
- Desarrollar una actitud positiva hacia el consumo de productos frescos, locales y de temporada
- Sensibilizarles sobre la importancia de leer el etiquetado de alimentos
- Desarrollar una actitud positiva hacia la vida activa

Contenidos

- Alimentación y nutrición: concepto, tipos de nutrientes, grupos de alimentos, necesidades en la adolescencia
- Alimentación saludable: frecuencias de consumo de los diferentes grupos de alimentos, número de ingestas al día y tamaño de las raciones
- Los beneficios para la salud de la alimentación saludable y las consecuencias que puedan derivarse de una incorrecta alimentación, ya sea por exceso o por defecto
- Mitos y errores dietéticos
- Lectura de la pirámide y de la rueda de alimentos
- Chucherías, snack, refrescos, comida rápida: composición nutritiva. Análisis y reflexión sobre su consumo
- Consumo de alimentos naturales, locales y de temporada
- El etiquetado: ingredientes e información nutricional
- Actividad física. Evitar el sedentarismo

Material didáctico y actividades (se enviará una vez realizada la inscripción)

- **Presentación:** 51 proyecciones. El profesorado accede en la pestaña “ver páginas de notas” a las informaciones complementarias de la exposición. La presentación consta de tres bloques de contenidos y uno de repaso o consolidación de lo aprendido: funciones de los alimentos en nuestro organismo, alimentación y salud y el etiquetado de alimentos
- **Actividad nº 1:** ficha para el registro de la dieta semanal. Registrar los alimentos que se ingieren a lo largo de una semana. Una vez finalizada es importante reflexionar con ellos/ellas sobre sus hábitos: piezas de fruta que tomamos al día y las que deberíamos consumir, raciones semanales de legumbres que tomamos y las que deberíamos consumir, raciones de pescado,...
- **Actividad nº 2:** ficha sobre funciones de los alimentos y frecuencia de consumo. Se presenta un cuadro, con alimentos diversos, que hay que completar indicando la función que desempeñan en nuestro organismo, el consumo aconsejado y el grupo al que pertenecen de acuerdo a la rueda de alimentos
- **Actividad nº 3:** ficha sobre alimentación. Contiene 3 actividades:
 - Se describe el menú de una semana: hay que buscar los errores
 - Se presentan columnas de alimentos, en las que hay que identificar “al intruso” (el que no pertenece a la familia)
 - Análisis del etiquetado de productos alimenticios
- **Actividad nº 4:** ficha con sopa de letras (2, de distinta dificultad): ambas contienen hortalizas/verduras y frutas; además de buscarlas, pueden clasificarlas según la estación en que se consumen; las que más gustan, las que menos; formas de cocinarlas; recordar lo que nos aportan, así como las raciones que tenemos que consumir
- **Actividad nº 5:** ficha de la pirámide de alimentos: completar con dibujos o nombres la pirámide de alimentos, así como su frecuencia de consumo (diario, semanal, ocasional)

Profesionales

Profesorado de cada centro.

Evaluación

Cuestionario inicial y final, a cumplimentar por el alumnado.