Plan de consumo de fruta en las escuelas andaluzas

Piramide de la alimentación saludable

3º Ciclo de Primaria

Áreas relacionadas Educación Primaria:	• Conocimiento del medio. • Matemáticas. • Educación para la ciudadanía y los derechos humanos. • Educación Artística.
Objetivos perseguidos con esta actividad:	• Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable así como la frecuencia y ración apropiada de cada grupo. • Conocer las recomendaciones nutricionales establecidas por la Administración Andaluza. • Ser capaces de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables.
Competencias básicas:	• Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural. • Competencia de razonamiento matemático. • Competencia en comunicación lingüística. • Competencia digital y tratamiento de la información. • Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
Nivel educativo:	• Tercer ciclo de Educación Primaria.

PLANTEAMIENTO GENERAL

La alimentación constituye la base de nuestra vida. La energía para cumplir las actividades diarias depende en gran medida de la forma de alimentarnos. También depende de ella nuestra salud, que se resiente cuando la dieta es inadecuada y sufrimos falta de algunos nutrientes o exceso de los mismos.

Diversos estudios nutricionales referentes a la población infantil y adolescente muestran el cambio que la alimentación de jóvenes viene sufriendo en los últimos años: hemos sustituido la cocina tradicional “de los pucheros” y” los bocadillos” por un tipo de alimentación más industrializada y menos saludable, con un consumo escaso de frutas y verduras, o el casi olvidado “desayuno”, que sigue siendo una asignatura pendiente.

Una alimentación que promueva la salud y el bienestar debe combinar adecuadamente los alimentos tanto en una comida, como durante un día o un periodo mayor (semana), de forma que cubra los requerimientos de nutrientes apropiadamente y sea lo suficientemente diversa en alimentos, sabores, olores y otras características organolépticas.

JUNTA DE ANDALUCIA

Por ello, es necesario abordar estos temas en las aulas, proporcionando a nuestros escolares información sobre la alimentación saludable y llegando al entorno inmediato en el que niños y niñas se desenvuelven.

Las pirámides de alimentos son guías rápidas y sencillas, elaboradas por personas expertas en nutrición. Constituyen una herramienta eficaz para que niños y niñas aprendan a dividir los grupos de alimentos, clasificarlos según su frecuencia de consumo y en definitiva, conformar una dieta saludable.

Partiendo de su propia experiencia y de los menús que suelen comer en casa, les acercaremos al concepto de pirámide de alimentación, para que sean capaces de detectar supuestas deficiencias en su alimentación y aprender a confeccionar menús saludables.

ESQUEMA DE DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Comenzará la actividad conociendo las ideas previas que tiene el alumnado sobre “Dieta Saludable”. Seguramente estas dos palabras les sugieren muchas cuestiones relacionadas con su significado real, pero también se verán reflejados los mensajes que continuamente escuchan en los medios de comunicación y las “leyendas” que existen sobre el tema.

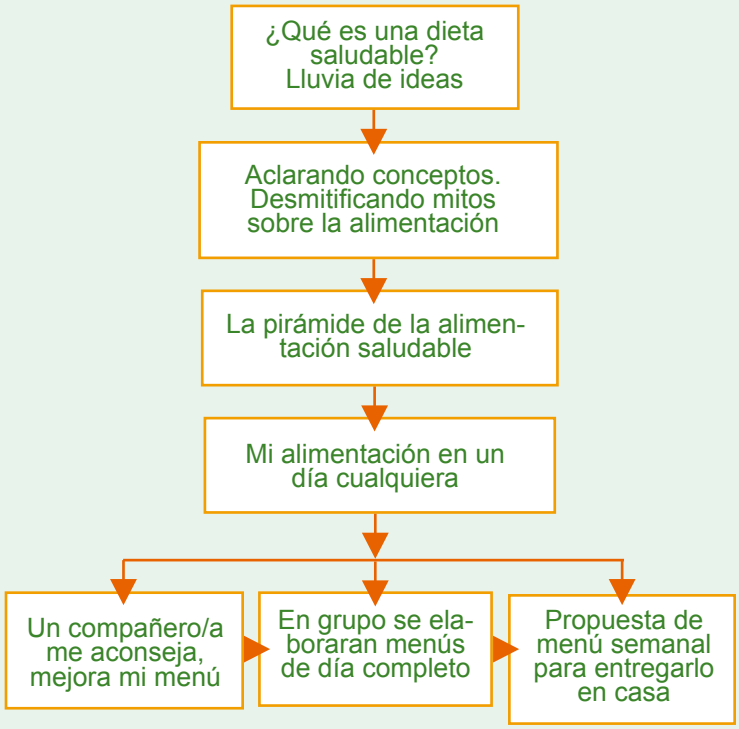
A partir de estas ideas se construirá la definición de “Dieta Saludable” para posteriormente presentar los diferentes grupos de alimentos y la pirámide de la alimentación.

El siguiente paso será un trabajo individual para relacionar su propia dieta con una “dieta saludable” intercambiando los trabajos para no conocer solamente los hábitos propios sino los del resto del grupo.

Como actividad final, elaborarán en grupos “Menús diarios saludables” y harán una presentación con medios informáticos al resto de sus compañeros y compañeras.

Este trabajo se puede complementar con diversas “Ideas para la Acción” como: la elaboración de una “Pirámide de la Alimentación” utilizando diferentes materiales para utilizarla en casa, o un concurso de carteles “El Desayuno saludable”; y con algunas actividades complementarias: Un desayuno andaluz en el cole, menú semanal en lengua extranjera, falsos mitos en la alimentación, etc.

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EL MENÚ DE LA SEMANA



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Presentación, iniciación, motivación

Para iniciar la actividad se realizará una lluvia de ideas partiendo de los siguientes interrogantes: ¿Qué pensáis que significa “alimentación saludable”? ¿Qué alimentos pensáis que debe incluir? ¿Por qué?; ¿hay alguno que no debe incluir? ¿Por qué?; Si comiéramos todos los días lo mismo ¿sería saludable?.

El profesor o la profesora irá anotando las ideas en la pizarra y las ordenará en subgrupos, dirigiendo las preguntas hasta que aparezcan las siguientes ideas principales:

• Variada. Debe incluir alimentos de todos los tipos.
• Equilibrada. Los grupos de los alimentos deben tener una cantidad y una frecuencia de consumo determinada.
• Agua. Como principal bebida que se debe tomar en una alimentación saludable.
• Distribución en cinco comidas a lo largo del día. Importancia del desayuno.Ejercicio físico como complemento imprescindible en cualquier dieta saludable.

Finalizará con una reflexión sobre las ideas principales de lo que debe ser una alimentación saludable.

Es posible que aparezcan ideas erróneas sobre alimentación, que con el tiempo se han convertido en mitos. Tomaremos nota de ellas para realizar posteriormente alguna actividad complementaria con el objetivo de clarificarlas. En este enlace podrás encontrar los más conocidos.

Proceso paso a paso

Para saber si un menú es adecuado y cubre las necesidades nutricionales es indispensable conocer los grupos de alimentos que lo deben formar:
Alimentos ricos en hidratos de carbono: como el pan, la pasta, el arroz, la patata y las legumbres; proporcionan energía de inmediato, alimentos energéticos.
Alimentos que contienen fibra, minerales y vitaminas: frutas, verduras y hortalizas. Son alimentos reguladores para tener el organismo en perfectas condiciones.
Alimentos con un buen aporte de proteínas: pescados, huevos y carnes magras. Se trata de alimentos constructores.
La leche y los lácteos aportan muchos de los nutrientes necesarios para el crecimiento como el calcio y las proteínas, fundamentales para estas edades.
Grasas, aceites y frutos secos: aportan algunas vitaminas, nutrientes que solo se encuentran en estos alimentos y energía de reserva. Son más beneficiosos los de origen vegetal, especialmente el aceite de oliva, aunque al contener una gran cantidad de calorías debe consumirse en pequeñas cantidades.

Se comentará con el alumnado tres características de los alimentos: energéticos, reguladores y constructores. Al mismo tiempo proyectaremos o colocaremos un mural grande con una "Pirámide de la Alimentación". Comentaremos los diferentes grupos de alimentos que aparecen y la frecuencia de consumo, explicando el significado de "una ración".

En segundo lugar, a cada alumno y alumna le entregaremos una “Ficha de Menú” y una “Pirámide de la Alimentación” y le pediremos que anote en la ficha, todas las comidas del día anterior: desayuno, almuerzo, merienda y cena, incluyendo cualquier alimento, bebida, chuchería, etc..., que tomara. Les explicaremos cómo se rellena cada uno de los apartados con algún ejemplo de menú e Ingredientes como:

Menú: Macarrones con tomate.
Ingredientes: Pasta, tomate, aceite, carne picada, queso rallado.

A continuación, sobre la Pirámide de la Alimentación que se ha entregado, irán tachando los alimentos que están presentes en su menú del día anterior.
Concluida esta parte de la actividad se pedirá que pasen su ficha al compañero o compañera de la derecha, que será quién se encargue de completar este menú con los ingredientes que pudiesen faltar para conformar una dieta saludable diaria.

Al final de esta ficha se encuentran las actividades para imprimir.

A continuación, iniciaremos un debate sobre lo que les ha parecido la actividad y si consideran que los menús estaban bien equilibrados.

Como actividad final, en pequeño grupo y contando con la Pirámide de la Alimentación, elaborarán su “Menú saludable” para un día completo y prepararán una presentación en formato electrónico, con imágenes y texto, para el resto de la clase, explicando cómo lo han elaborado y los problemas que han encontrado para hacerlo y para llegar a un acuerdo.

Concluida la actividad, cada grupo presentará su “Menú Saludable para un día completo” y entre todos realizarán el “Menú de la semana”, que podrán copiar y llevar a casa.

IDEAS PARA LA ACCIÓN

Realizar con diversas técnicas artísticas una Pirámide de la Alimentación para pegarla en la nevera de su casa y poderla compartir con sus familiares.
Colaborar algún día en casa en la elaboración de un menú, utilizando la Pirámide de la Alimentación.
Promover un “Concurso de carteles” en el Centro Educativo con el eslogan “Desayuno Saludable”.

MATERIALES NECESARIOS

- Fichas de trabajo.
- Pirámide de la Alimentación.
- Ordenadores y pizarra digital para las presentaciones.

PREGUNTAS PARA DINAMIZAR

• ¿Qué es una “dieta saludable”?

• ¿Pensáis que hay alimentos buenos y malos? ¿Todos y todas pensáis lo mismo? ¿Dónde habéis escuchado estas cosas sobre los alimentos? ¿Estáis de acuerdo?

• ¿Sabéis que hay alimentos que os aportan energía y otros que os ayudan a seguir creciendo?

• ¿En vuestra casa quién piensa lo que se va a comer durante la semana y prepara la lista de la compra?

• ¿Desayunáis en casa antes de venir al cole? ¿Qué soléis desayunar?

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Invitar a familiares y pedir su colaboración para realizar un día del “Desayuno andaluz”, que puede coincidir con la celebración del día de Andalucía, donde pondremos a disposición de la clase un buen desayuno con leche, zumo (preferiblemente natural), tostadas, aceite y tomate.

Hacer los Menús ideales para un día completo en lengua extranjera, ilustrándolos y colocarlos a la vista en las paredes de la clase.

Por grupos, elegirán uno de los “Falsos Mitos de la alimentación”, investigarán sobre él y con sus conclusiones confeccionarán una encuesta dirigida a personas adultas tanto del Centro como de su familia, Al día siguiente, en clase, comentarán y reflexionarán sobre las respuestas obtenidas.

RECURSOS DIGITALES

• **La pirámide de la alimentación**. Plan de consumo de frutas.
Disponible en web

• **Hábitos de vida saludable.** Programas destinados a la promoción de Hábitos de Vida Saludable entre el alumnado. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
Disponible en web

• **Mitos y errores en la alimentación.** Canal salud Mapfre.
Disponible en web

• **El Detective Rodriguez en “El enigma de la nutrición”.** Juego multimedia interactivo que facilita el aprendizaje de los conceptos y procesos relacionados con la nutrición del ser humano. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
Disponible en web

• **Guía de la alimentación saludable.** Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
Disponible en web

Ficha de la activiad sobre la piramide de la alimentación

Ficha de la activiad sobre la piramide de la alimentaciónwd7

Nombre: Curso:

1. Rellenar con las comidas del día anterior en el lugar Menú y a continuación detallar sus ingredientes.
2. Sobre la Pirámide de la Alimentación, tachar los que están presentes en mi menú.
3. Pasar a nuestro compañero o compañera de la derecha, para que realice las aportaciones que estime necesarias.
   Devolver a cada compañero o compañera para que reflexione.

1º Anotar las comidas del día	Menú	Ingredientes	4º Completar el menú
Desayuno			
Media mañana			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			
Picoteo entre horas			
3º Una vez completada la piramide	¿Falta algo? ¿Sobra algo?		