



Alumno, aula, colegio saludable

FICHA
32

Objetivo

- AUMENTAR LA INGESTA DE FRUTA, VERDURA Y PESCADO.



Edad recomendada _____

Alumnado de 8 a 12 años.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

3º a 6º de Educación Primaria.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Se trata de utilizar herramientas de motivación para que el alumnado en estas edades (3º a 6º de Primaria), incremente su consumo de verdura, pescado y fruta. Se aplica tanto en el comedor escolar como en casa para cubrir todas las posibles situaciones y para completar el conjunto de las ingestas. Esto, unido a la duración recomendada de la experiencia (preferentemente 3 meses), pretende facilitar nuevas experiencias (probar comidas que de otro modo se rechazarían), asentar hábitos y que los mismos se consoliden en el tiempo.

Preparación previa:

Antes de la puesta en marcha de la experiencia, es necesario realizar las siguientes tareas:

- Reunión y explicación de la metodología a las y los tutores y monitores de comedor, para asegurar su implicación y correcta realización de su parte del trabajo. Reparto de trípticos informativos.
- Reunión y explicación de la metodología a madres/padres de alumnado participante, para asegurar su implicación y cumplimentación de su registro. Reparto del modelo de ficha-registro de consumos en casa.
- Registro, durante 1-2 semanas, de grado de ingesta de verduras, pescado y fruta, antes de la puesta en marcha de la experiencia. Se usará el modelo de registro de ingesta en comedor y se trasladará la información obtenida a una hoja de cálculo para su evaluación y posterior comparación.

Actividad en comedor:

Las y los monitores pondrán una marca con rotulador lavable en la mano/muñeca del alumnado que haya acabado (>75% aproximadamente) su plato/ración/guarnición de verdura, pescado y/o fruta. El marcado se hará con color verde (verdura), azul (pescado) o rojo (fruta). Al volver al aula, cada tutor/a trasladará esa información a la Ficha de cumplimiento de objetivos, marcando o poniendo una pegatina en los círculos correspondientes de cada producto, en el apartado "Comedor".

Actividad en casa:

Las familias registrarán en el modelo de ficha-registro de consumos en casa, las ingestas de verdura, pescado y fruta de cada alumno/a, a lo largo de cada mes de la experiencia. Al final del mes, se enviará esa ficha al colegio para el traslado de su información, por parte de tutores, a la Ficha de cumplimiento de objetivos, marcando o poniendo una pegatina en los círculos correspondientes de cada producto, en el apartado "Casa".

Contabilización de consumos y entrega de diplomas:

De acuerdo a los registros anotados en la Ficha de cumplimiento de objetivos, se comprobará qué alumnos/as han alcanzado los objetivos mensuales de consumo, tanto en comedor escolar como en casa.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Quien los alcance para los 3 tipos de alimentos obtendrá el Diploma individual de "Alumno/a saludable" para ese mes, en una de las modalidades (Comedor/Casa) o en ambas.

Aquellas aulas en las que al menos un 75% de su alumnado alcance el diploma individual, obtendrán el Diploma Colectivo de "Aula Saludable" para ese mes. Se mantendrá esta contabilización y obtención de diplomas mensuales durante toda la duración de la experiencia.

Calendario tipo/Duración _____ **Ámbito de la actividad** _____

2-3 meses.

Comedor escolar

Aula

Casa

Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

1 monitor/a por 10 niños/as en comedor.

1 tutor/a por aula.

Seguimiento por Dirección del Centro.

Materiales:

Diplomas individuales, de aula y de centro (ver modelos).

Trípticos informativos para las y los monitores y tutores (ver modelos).

Ficha-Registro para los consumos en casa (ver modelo).

Agenda individual de cumplimiento de objetivos (ver modelo).

Rotuladores de tinta lavable: Rojos, verdes y azules.

Registros de ingesta en comedor.

Indicadores de la actividad _____

- % alumnado que consume todo/casi todo el plato (verdura, pescado, fruta) antes y al final de la experiencia.

- % alumnado que alcanza los objetivos de raciones consumidas/mes (verdura, pescado, fruta) y consigue el diploma individual, en comedor y/o en casa.

- % de las aulas participantes que alcanzan los objetivos grupales y consiguen el diploma colectivo.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Material de apoyo:

- Información general:

<http://www.euskadi.eus/informacion/alumnos-saludable/web01-a2segali/es/>

- Registro de ingesta en casa:

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/registro_ingesta_casa.pdf

- Agenda de objetivos:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/agenda_objetivos_eu_es.pdf

- Diploma alumno/a saludable:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/diploma_alumno_eu-es.jpg

- Diploma aula saludable:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/diploma_aula_eu-es.jpg

- Tríptico de información para monitores/as:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/triptico_monitor_eu-es.pdf

- Tríptico de información para tutores/as:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/triptico_tutor_eu-es.pdf

Bibliografía:

- Krølner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp KI, Wind M, Due P Determinantes del consumo de frutas y verduras en niños y adolescentes: una revisión de la literatura. Parte II: estudios cualitativos. *Ley de Física Int J Behav Nutr.* 2011; 14; 8: 112.

- Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influencia de compañeros y amigos en los hábitos de alimentación y actividad de niños y adolescentes. *Physiol Behav.* 2012; 6; 106 (3): 369-78.

- Laureati M, Bergamaschi V, Pagliarini E. Intervención escolar con niños. El modelado por pares, la recompensa y la exposición repetida reducen la neofobia de los alimentos y aumentan el gusto por las frutas y verduras. *Appetite* 2014; (83): 26-32.

- Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. La familia se relaciona con el consumo de frutas y verduras en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Salud Pública Nutr.* 2009; 12 (2): 267-83.

