



Almuerzo saludable

FICHA
34

Objetivos

- PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS.
- EVITAR QUE EL ALUMNADO TRAIGA AL COLEGIO PRODUCTOS DE ESCASO VALOR NUTRITIVO.
- POTENCIAR LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES REFERIDOS A LA ALIMENTACIÓN A TRAVÉS DEL ALMUERZO COLECTIVO.
- APRECIAR LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.
- ADQUIRIR HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL REFERIDOS A LA ALIMENTACIÓN.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

3º a 6º de Educación Primaria. 1º y 2º de ESO.
Ciencias de la Naturaleza.
Biología.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Edad recomendada _____

Alumnado de 8 a 14 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Este proyecto se basa en establecer un pequeño almuerzo en el colegio durante el periodo del recreo, que no interfiera en la comida del mediodía.



Respecto al almuerzo, con el fin de que cada día de la semana se traiga un alimento rico en un nutriente determinado y haciendo especial hincapié en el consumo de la fruta, se propone el siguiente calendario:

- **Lunes:** fruta (pelada y cortada para las y los más pequeños).
- **Martes:** bocadillo pequeño, preferentemente vegetal.
- **Miércoles:** fruta (pelada y cortada para las y los más pequeños).
- **Jueves:** panes especiales, según la edad (de maíz, centeno, con frutos secos...).
- **Viernes:** fruta (pelada y cortada para las y los más pequeños).

Manteniendo al menos tres días de fruta a la semana, en cada clase se acordará cómo distribuir los almuerzos durante la semana. Este acuerdo se trasladará a las familias para que colaboren, según la edad del alumnado, preparando el almuerzo o facilitando la disponibilidad de los alimentos.

Partiendo del nivel de desarrollo del alumnado, se expondrá el proyecto. En una primera sesión se explicará la importancia de no consumir alimentos de escaso valor nutricional y/o ricos en componentes no saludables (azúcar, sal, grasas saturadas...), tales como bollería industrial o snacks fritos, en esos almuerzos saludables.

El alumnado se comprometerá a no aportar ni consumir almuerzos diferentes a los pactados en clase. Se propone un compromiso no inferior a un mes, con el objetivo de contribuir a asentar mínimamente los hábitos adquiridos.

Se realizará un seguimiento del proyecto en cada uno de los niveles educativos por parte del profesorado. Diariamente se confirmará que se cumple la programación y no se aportan almuerzos diferentes a los planificados, para lo que puede utilizarse algún formato de registro diario de los productos realmente traídos para el almuerzo por el conjunto del alumnado.

Aukeratu
osaintsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Se propone premiar mensualmente a la clase más saludable con su certificación y un almuerzo especial colectivo.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda) y les ayudarán activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas.

Se tendrán en cuenta alergias alimentarias del alumnado en relación con la planificación de almuerzos propuestos, consultando con las familias alternativas saludables.

Calendario tipo/Duración

- 1 sesión (de 45 minutos) de información general.
- 15 minutos diarios previos al recreo, al menos durante 1 mes.
- 1 sesión final para trasladar logros.

Ámbito de la actividad

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios

Humanos:

Profesorado.
Familia.

Materiales:

Aportar el almuerzo.
Registros para el profesorado.

Indicadores de la actividad

- Mediante evaluación continua y la comprobación de los registros diarios, se valorará si:
- El alumnado trae el almuerzo acordado para cada día.
 - El alumnado trae el almuerzo acordado todos los días durante al menos un mes.

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

Experiencias previas:

- <https://docplayer.es/28064860-Proyecto-almuerzo-saludable-en-el-cole.html>

Material de apoyo:

- <http://nataliamoragues.com/por-una-vuelta-al-cole-saludable-70-almuerzos-saludables/>
- <https://www.fda.gov/downloads/Food/LabelingNutrition/UCM410530.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jf2hVhN4sLY>

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.
- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involucrar a los niños en la preparación de comidas. Efectos en la ingesta de alimentos. *Apetito.* 2014; 79: 18-24.
- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. La preparación familiar de alimentos y sus efectos sobre la calidad dietética y los patrones de alimentación de los adolescentes. *J Adolesc Health.* 2016; 59 (5): 530-536.