

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, UNA TAREA QUE NOS COMPETE A TODOS Y TODAS.

Promover en los niños, niñas y adolescentes hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, sustentados en una dieta sana y equilibrada, así como en la práctica de la actividad física, constituyen objetivos prioritarios para la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Son objetivos que cobran una especial relevancia cuando consideramos los datos que nos aportan distintos estudios epidemiológicos en relación a la prevalencia de obesidad infantil de Canarias, datos que nos interpelan y que nos invitan a la acción.

Somos conscientes de que en la construcción de los hábitos de alimentación influyen múltiples factores que trascienden el marco escolar, de ahí que, además de regularidad y constancia, sea preciso sumar y coordinar los esfuerzos e iniciativas de las distintas Administraciones, centros educativos y las familias. No obstante, en esa labor, debemos subrayar la importancia que desempeñan los centros educativos, al trabajar directamente y de forma prolongada, con niños y niñas que se encuentran en un proceso de consolidación de sus hábitos de alimentación y estilos de vida.

Desde esa óptica, cada centro educativo, se configura como un escenario privilegiado con un enorme potencial, al permitir abordar, desde el currículo y la vida cotidiana del centro, la temática de la alimentación mediante experiencias significativas. Esas experiencias, al aportar conocimientos, destrezas, valores y competencias contribuyen a que los niños, niñas y adolescentes se conviertan en agentes activos promotores de su propia salud.

Con esa finalidad, la Dirección General de Promoción Educativa ha incorporado la perspectiva de promoción y de educación para la salud en todas sus áreas, especialmente en el Plan Canario de Actividades Extraescolares, Complementarias y de Tarde, el Servicio de Comedores y Residencias Escolares y el Plan Canario de Formación para las Familias. De esta manera, cada una de estas áreas, se convierte en sí misma en un recurso complementario para la labor de promoción de la salud que se desarrolla en los centros escolares.

En esa línea, desde el Plan Canario de Actividades Extraescolares, Complementarias y de Tarde, se pone a disposición de los centros educativos una iniciativa en la que el teatro se convierte en vehículo para la promoción de la salud. Se trata de dos obras tituladas *“Cuidado que te agarra la comida chatarra”* (dirigida al alumnado de Primaria) y *“A tope. Es un rollo comer pollo”* (alumnado de 1º y 2º de ESO), que serán representadas por las compañías “Teatrapa Plus” y “Asociación JADE” respectivamente.

Finalmente y, con la finalidad de aprovechar al máximo el potencial educativo de ambas representaciones teatrales, les facilitamos una serie de propuestas de actividades para trabajar posteriormente con el alumnado en clase, con el convencimiento de que éstas serán enriquecidas con la creatividad y experiencia del profesorado.

Las Palmas de Gran Canaria, a 11 de enero de 2010

Pilar Teresa Díaz Luis
Directora General de Promoción Educativa.



TÍTULO DE LA OBRA: “¡CUIDADO QUE TE AGARRA LA COMIDA CHATARRA!”



En esta obra, dirigida al alumnado de Primaria, la música y los títeres se convierten en poderosos recursos didácticos para la promoción de la salud. A través de ella, se envía al alumnado diferentes mensajes relativos a: la importancia de mantener una alimentación sana y equilibrada; los riesgos asociados a una vida sedentaria; el ocio electrónico; la importancia de comer frutas, verduras y hortalizas; los riesgos de abusar de la “comida chatarra”; la importancia de la actividad física y el cuidado de la naturaleza.

Distintas investigaciones han constatado que la publicidad de comida rápida (Fast-food, comida chatarra, junk-food, etc.) predomina no sólo en la franja televisiva dirigida a la población infantil, también invade otros escenarios como los videojuegos, internet, etc. Se trata de un dato relevante, ya que a través de esos medios y soportes además de vender productos, se “venden” también valores, modelos de comportamiento, y estilos de vida.

Algunas propuestas para trabajar posteriormente en el aula.



Recordamos, recogemos y compartimos.

Organizados en pequeños grupos, los alumnos y alumnas tienen la misión de recoger en un documento o mural, en el que recogerán dos aspectos básicos: a) Los mensajes saludables que recuerdan de la obra y b) las amenazas para la salud. Posteriormente, se presentan en plenario.



Elaboramos un “decálogo de la alimentación saludable”

El alumnado, organizado en grupos, tendrá como misión, redactar un decálogo de la dieta saludable. Para ello, el profesor/a podrá orientarles dándole algunas pautas o claves que tendrán que considerar en esa redacción: la variedad de los alimentos, el equilibrio en las comidas, las frutas, verduras y hortalizas, la higiene, el desayuno, la merienda, la cena en familia, el ejercicio físico, el beber agua, las desigualdades en el mundo (recordarles que, según el Informe Anual de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 170 millones de niños y niñas pasan hambre, mientras que 500.000 personas mueren al año en el mundo desarrollado por causa de la obesidad).



Detectives de nuestro desayuno

Se organizan grupos de 4-5 alumnos/as. Durante 10 minutos comentan y recogen, por escrito y con dibujos, qué suelen desayunar (La información recogida se comenta en plenario. Después se comenta entre toda la clase. El profesor/a explicará que en un desayuno adecuado y saludable deben incorporarse alimentos de tres familias: lácteos, cereales y frutas. Asimismo, comentará su importancia sobre la salud en general y el rendimiento en clase, la importancia de dedicarle un tiempo suficiente, etc.

PLAN CANARIO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS



Diseñamos y organizamos un desayuno saludable

El alumnado, organizado en grupos de 4-5 alumnos/as, deberá proponer ingredientes y platos para un buen desayuno, teniendo en cuenta los tres grupos de alimentos que deben estar presentes (lácteos, cereales y frutas). Posteriormente y, en plenario, se diseñará, al menos tres propuestas de menús diferentes de desayuno saludable, comprobando que contienen las tres familias de alimentos. Ejemplos: 1) Zumo de fruta, leche, pan tostado con aceite y tomate; 2) Macedonia de frutas, leche con cereales de desayuno; 3) Manzana troceada, yogur y tostada. La actividad puede culminar posteriormente celebrando un desayuno real en el aula (en colaboración con las familias).



Disecionamos mensajes publicitarios

Se seleccionará un anuncio de TV sobre comida rápida, snacks, etc., que se emita en horario infantil. Los alumnos/as deberán estar muy atentos durante su visualización. Después de verlo 3 veces, una de ellas sin sonido para que valoren más el impacto visual, se organizarán en grupos para contestar a los siguientes apartados: ¿qué producto se anuncia?, ¿a qué población va dirigido?, ¿qué imágenes y personajes aparecen en él?, ¿qué frases y eslóganes se dicen en él?, ¿qué es lo que más les ha llamado la atención?, ¿qué emociones y sensaciones trata de provocarnos?, ¿Crees que es verdad todo lo que dicen los anuncios?. Posteriormente, cada grupo expone sus conclusiones en plenario.



Preguntamos a nuestras abuelas y abuelos

La finalidad de esta actividad es “rescatar” algunos platos que se están perdiendo de la gastronomía canaria y reflexionar sobre los hábitos de alimentación actuales. Para ello, cada niño/a entrevistará a su abuela/o o a alguna persona mayor de su entorno, pidiéndoles una receta tradicional, que sea equilibrada y además saludable, típica de la zona de donde son originarios. Tendrán que anotar en su cuaderno: el nombre de la receta, ingredientes, modo de elaboración y presentación. Posteriormente, cada uno explicará a toda la clase la receta recopilada. Con todas las recetas recogidas se podrá elaborar un dossier, que “viajará” por todas las familias del alumnado.



¡Tenemos que llegar a 5!

Esta actividad tiene como objetivo fomentar el consumo de frutas y verduras en el alumnado. Se pedirá a cada alumno/a, que realice una lista de todos los alimentos que comió el día anterior, para desayunar, media mañana, almuerzo, merienda y cena. En el listado marcará con un lápiz verde los alimentos del grupo de verduras y hortalizas, y en rojo, los alimentos del grupo de las frutas. Luego, cada niño/a sumará las marcas verdes y rojas. Posteriormente, se hará una puesta en común. Finalmente y, para acabar la actividad, cada uno tendrá que escribir en su cuaderno qué acciones va a llevar a cabo para mantener o modificar el consumo de frutas y verduras. Algunas estrategias que el profesor/a puede sugerir: bocadillo de vegetales; ensaladas divertidas; macedonias de frutas; combinados de zumos; brochetas, pinchos...de verduras, hortalizas y/o frutas, etc.



Ayudando a nuestro amigo extraterrestre

El objetivo de esta actividad es investigar y conocer las frutas y verduras. Se propone al alumnado la siguiente historia: Un extraterrestre de un lejano planeta ha aterrizado en la Tierra. No conoce ningún alimento de origen vegetal, pero tiene una gran curiosidad para conocerlos. Para ello, solicita la ayuda de los niños y niñas de la clase. La misión consiste en que cada uno de ellos y ellas haga una investigación sobre una fruta y una verdura. En el informe deberá contar el nombre, cómo es, qué nos aporta, su sabor, su textura, estación del año en que se recoge y, por último, una receta sabrosa. Posteriormente, cada uno tendrá que exponerla en plenario. Se le podrá sugerir al alumnado que consulte en distintas fuentes como: Internet, biblioteca de aula, biblioteca del centro, revistas, etc.



Páginas de interés

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA

<http://www.nutricioncomunitaria.com/>

ESTRATEGIA NAOS

<http://www.naos.aesan.msc.es/>

PROYECTO PERSEO

<http://www.perseo.aesan.msc.es/es/programa/secciones/cide.shtml>