

# PROYECTO PARA POTENCIAR LA ALIMENTACIÓN SANA.

## **Responsables:**

**Equipo directivo: María José Dorado (Directora), Ana Aznar Castillo (Jefa de estudios Secundaria), Carlos Domínguez Zapata (Jefe estudios Infantil y Primaria), Noelia Gutiérrez García (Referente Salud).**

El principal objetivo didáctico de nuestro proyecto GALA SALUDABLE es acercar al alumnado al mundo de la alimentación y su relación con una vida más saludable.

Como objetivos generales podemos destacar:

- Conocer en qué consiste una dieta saludable.
- Colaborar en la educación del gusto.
- Reconocer familias de alimentos y su frecuencia de consumo de acuerdo a la Pirámide de la alimentación saludable.
- Valorar y analizar las ventajas e inconvenientes de la alimentación que realizan.
- Crear conciencia de la selección y actitudes de consumo.
- Aprender a cocinar desde lo más simple en las primeras etapas a más complejo al final del ciclo de la ESO.

Como objetivos específicos que obtendrán los alumn@s al final del programa serán los siguientes.

1. Será consciente de que es necesario comer de forma saludable para crecer, tener buena salud y estar activo.
2. • Identificará los alimentos básicos importantes para gozar de una buena salud y participarán en la confección de una dieta.
3. Analizarán los productos de calidad dejando al margen criterios consumistas.
4. Identificará y clasificará distintos tipos de alimentos y bebidas.
5. Establecerá la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádicos.
6. Comprenderá que una alimentación variada es importante para la salud.
7. Sabrá tener una actitud positiva ante la comida.
8. Estará dispuesto a consumir y probar alimentos diversos.

**La estrategia debe apoyarse en una imagen positiva: “No hay alimentos buenos o malos, sino una dieta bien o mal equilibrada”.**

El programa se desarrollará atendiendo a esta planificación:

### **INFANTIL**

- **Las chuhes.**
- **El desayuno.**

Durante la etapa de infantil se realizarán recetas alternativas para la celebración de eventos, se irá educando en la importancia que tiene el desayuno antes de ir al cole, educaremos su paladar para apreciar otros sabores, manipularan y realizarán pequeñas recetas saludables.

### **PRIMARIA**

- El desayuno.
- ¿Activa o Sedentaria? ¿Activo o Sedentario? ¿Cómo soy yo?
- Pirámide de la Alimentación.
- Los alimentos como fuente de nutrientes.
- Las chuches.
- Aprender a cocinar como instrumento necesario para en el futuro poder decidir que alimentación voy a tomar.

## SECUNDARIA

- El desayuno.
- El azúcar. Refrescos, Bebidas Energéticas, bollería, etc. Que cantidad es saludable y cuanto tomo realmente.
- La cocina a través de las distintas asignaturas (Química, Física, Matemáticas, Historia...).
- Aprender a cocinar como instrumento necesario para en el futuro poder decidir que alimentación voy a tomar.

El proyecto GALA SALUDABLE será impartido por la empresa SPORT&COOK S.L., empresa especializada en promover los hábitos saludables entre los escolares a través de la cocina y la actividad física. Esta empresa cuenta con profesores de Educación Física, Psicólogos, Pedagogos, Dietistas, Cocineros, Maestros, todo un equipo multidisciplinar cuyo principal objetivo es ayudar a evitar que siga creciendo esta epidemia del SXXI llamada obesidad.