

Taller de EpS – Alimentación saludable

Tabla: Actividad – Taller de Alimentación saludable.

Taller – Alimentación saludable

Destinatarios	Alumnos del colegio de Educación Primaria
Duración	Cuarenta y cinco minutos
Objetivos	<p>Conocer los hábitos y estilos de vida saludables relacionados con la alimentación saludable.</p> <p>Conocer los factores determinantes (creencias y valores) y el proceso de adquisición de conductas relacionadas con la salud, sobre alimentación saludable, así como los factores que influyen en la toma de decisiones sobre su propia salud.</p> <p>Identificar el tipo de dieta habitual de los alumnos.</p> <p>Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia.</p> <p>Conocer su frecuencia de consumo y su distribución en la pirámide de la alimentación.</p> <p>Aplicar las habilidades necesarias para desarrollar intervenciones eficaces en el abordaje sobre la alimentación, en los niños y niñas y adolescentes, fomentado su participación y la elaboración de éstas.</p>
Profesionales	Enfermera responsable del proyecto y directora de la escuela
Evaluación del impacto	A los tres meses de la intervención se realizará el test KidMed
Material	Dibujos de alimentos de cartulina, pizarra, proyector
Lugar	Aula de la escuela

Nota. Fuente: elaboración propia.

Número de alumno: (2 primeras cifras del DNI + 2 primeras cifras del teléfono):

Edad		Género		Peso		Talla	
------	--	--------	--	------	--	-------	--

Test Kidmed.

Contesta Sí o No a las siguientes preguntas:

	SÍ	NO
Desayuno un lácteo (leche, yogur, queso...)		
Desayuno cereales o pan		
Nunca desayuno o sólo a veces		
Desayuno bollería industrial (magdalenas, galletas, croissants...)		
Tomo una fruta ó zumo de fruta natural cada día		
Tomo una segunda fruta cada día		
Tomo verdura fresca (ensalada) o cocinadas más de una vez al día		
Tomo verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día		
Tomo dos yogures y/ó un trozo de queso cada día		
Tomo pescado con regularidad (al menos de dos a tres veces a la semana)		
Voy una vez o más por semana a un centro de comida rápida (hamburguesería, pizzería, etc.)		
Me gustan las legumbres y las consumo con regularidad (dos ó tres veces por semana)		

Tomo pasta o arroz casi a diario (cinco o más veces por semana)		
En casa se utiliza el aceite de oliva		
Tomo frutos secos con regularidad (dos o tres veces a la semana)		
Tomo varias veces al día dulces o golosinas		
Picoteo entre comidas, es decir, tomo patatas fritas, bolsas de fritos, palomitas de maíz... todos los días		
Tomo refrescos, zumos envasados y /o batidos todos los días		
Bebo tres o más vasos de agua al día.		

“Poor”	≤ 3
“Medium”	4 / 7
“High”	≥ 8

Nota. Fuente: elaboración propia.

Taller de alimentación saludable

Taller: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Tiempo: 45 minutos	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Promoción de una alimentación saludable. Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el conocimiento de los niños y niñas sobre alimentación. Identificar el conocimiento de los niños y niñas sobre alimentos naturales y alimentos ultra procesados. Identificar el tipo de dieta habitual de los alumnos y alumnas. Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia. Conocer su frecuencia de consumo y su distribución en la pirámide de la alimentación. <p>Actividades:</p> <p>Al inicio del taller entregaremos a los alumnos y alumnas un sobre con tres dibujos, una fruta, un bocadillo y un bollito ultra procesado. Les pediremos que de forma anónima metan en este sobre lo que ellos prefieren para almorzar.</p> <p>Posteriormente indagaremos con preguntas sencillas para averiguar cuáles son los conocimientos entre los niños y niñas acerca de los diferentes tipos de alimentos: frutas, verduras, carnes, pescados, leguminosas, farináceos, bollería, bebidas azucaradas, lácteos, embutidos, etc. Y su origen y propiedades. Se colocará una cartulina (zona roja en la pizarra) roja y otra verde para indicar alimentos buenos o malos. Se repartirán dibujos de alimentos y los niños y niñas tendrán que colocarlos en un lado u otro de la cartulina en función de si creen que es buen alimento o ultra procesado.</p> <p>Se pondrá un video de YouTube sobre la pirámide alimentaria y dieta saludable. https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw</p> <p>Para finalizar, se pondrán en tres mesas diferentes piezas de fruta, bocadillos y bollos. Se dirá a los niños y niñas qué quieren almorzar ese día.</p>
Material: Dibujos de alimentos de cartulina, pizarra, proyector.	
Soporte:	Participará en el taller la profesora, colaborando en la organización y haciendo fotos.
Conclusión: Al finalizar el taller, el objetivo es que los niños y niñas conozcan e identifiquen los alimentos buenos y saludables de los que no lo son.	

Tabla 2: Propuesta de menú de desayunos saludables para los niños de la escuela.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lácteos (un yogur o vaso de leche) puede incluir algún dulce casero (galletas de avena, bizcocho casero, etc.)	Dos piezas de fruta de temporada (puede ir cortada y en un tupper)	Bocadillo de pan (si puede ser integral) con embutido (jamón serrano, de york, pavo, etc.)	Lácteos (un yogur o vaso de leche) puede ir acompañado de frutos secos	Dos piezas de fruta de temporada (puede ir cortada y en un tupper)

Nota. Fuente: elaboración propia.