



VII. Educación para la salud

1. Alimentación Saludable y Actividad Física

Descripción

Hoy en día los niños, niñas y jóvenes no consideran como factor de riesgo para su salud, alimentarse de forma inadecuada y no practicar ejercicio físico.

Esta actitud se va prolongando hasta edades avanzadas, en que los hábitos adquiridos se convierten en rutina.

La familia y la escuela son espacios decisivos para generar y transmitir hábitos y conductas, por ello estas intervenciones pretenden fomentar, en estos ámbitos, la salud de niños/as y adolescentes, con especial atención en potenciar estilos de vida saludables, propiciando actividades de promoción de la salud con intervenciones que favorezcan que los/las escolares adquieran hábitos alimentarios adecuados y practiquen ejercicio físico.

Objetivos

- Aprender la importancia que tiene para nuestra salud adquirir hábitos saludables, a través de una alimentación adecuada y la práctica del ejercicio físico.
- Aprender los grupos de alimentos y su función, así como familiarizarse con los nutrientes principales que nos aportan cada uno de ellos.
- Conocer cuando una dieta es equilibrada y las ventajas de la dieta Mediterránea.
- Aprender a interpretar el contenido de las etiquetas de los productos alimenticios.
- Adquirir nociones fundamentales sobre las principales enfermedades que se derivan del consumo de una dieta no saludable y por la falta de ejercicio físico.
- Incidir sobre los problemas que se derivan del consumo habitual de dulces, golosinas, comidas rápidas, así como los mitos existentes en alimentación.
- Aprender a valorar la importancia relativa de la imagen con relación a los estereotipos y modas (autoestima).
- Concienciar a los/as niños/as de los beneficios que comporta la práctica del ejercicio físico y el deporte.

Contenidos

- Los hábitos alimentarios: Definición. Modificación de estos hábitos. La aldea global y su influencia. La alimentación en los países occidentales y su diferencia con países no desarrollados. Situación actual de nuestro país.
- Los Alimentos y los nutrientes: necesidades, tipos, alimentos que los contienen. Análisis de los nutrientes. Grupos de alimentos: clasificación. La rueda y la pirámide de los alimentos. Concepto de ración y ejemplos de raciones de distintos alimentos.
- La Dieta equilibrada y la dieta Mediterránea: definición y distribución de las comidas a lo largo del día. Se analizan varios ejemplos de dietas de todo tipo.
- Se analiza la importancia de tomar un desayuno adecuado, así como los refrigerios (recreo y la merienda). También se señalan las ventajas e inconvenientes de tomar las comidas rápidas, productos light, chucherías, etc.
- Se analizan las principales enfermedades relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico: obesidad, diabetes, cardiopatías, anorexia y bulimia, etc.
- Se enseña a interpretar el etiquetado de varios productos.
- La Actividad Física y el Deporte: se analizan las necesidades energéticas según la edad, así como el gasto calórico según el tipo de actividad y las ventajas que tiene el hacer actividad física y deporte.

Dirigido a

Quinto y Sexto curso de Educación Primaria.

Educación Permanente de Personas Adultas.

Aunque se trata del mismo programa educativo, la metodología y profundidad en los contenidos varía, por lo que en cada curso, se tratará el programa de forma diferente.

Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

Cuadernos didácticos.



Calendario

Durante el curso escolar.

Actividades

Se desarrollará un taller de noventa minutos de duración aproximadamente, utilizando presentaciones de imágenes comentadas y realizando actividades didácticas al final de la intervención con el objetivo de afianzar los conocimientos adquiridos.

Observaciones

- El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo.
- La Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad e incluye la atención educativa y el material didáctico.

Organiza

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo.

Tramitación de solicitudes

Servicio de Educación.

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad.

Ayuntamiento de Granada.

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org