

A comer
rico

y

sano!!!

TARDES

JUNIO



PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Vivimos en una sociedad en la que los porcentajes de obesidad son cada vez mayores, se practica menos ejercicio físico y la alimentación no es del todo correcta. Y uno de los principales problemas es la falta de información sobre alimentación, nutrición y deporte que existe, además de la existencia de publicidad engañosa que nos encontramos día a día. Llegados a este punto, la **educación alimentaria** y nutricional juega un papel fundamental en nuestra sociedad; es la encargada de cambiar los malos hábitos de vida de la población en un estilo de vida saludable.

Para intentar disminuir este ascenso de la obesidad en la población, gran parte de nuestros objetivos deberán centrarse en los niños. Ellos son la nueva generación encargada de adquirir esos hábitos saludables porque, para ser sinceros, es muy difícil cambiar el estilo de vida de una persona adulta o anciana (aunque no imposible). Pero los niños, junto a su entorno familiar, escolar y círculos de amigos, son los encargados de crear una nueva generación que priorice el ejercicio diario y la alimentación saludable, antes que los malos estilos de vida actuales.

En el caso de los niños, se pueden plantear actividades divertidas o formar escuelas-talleres en los que se introduzcan nuevos alimentos en su día a día para que los conozcan. Los niños son bastante competitivos entre ellos mismos, y esto es una ventaja para los educadores, ya que, por ejemplo, se pueden hacer actividades en las que haya un ganador y obtengan “medallas saludables”, trofeos de frutas, etc... Nuestra imaginación no debe tener límites a la hora de jugar y aprender con los niños.

Junto a la temática central, dos veces por semana l@salumn@s realizarán juegos en inglés para continuar con la práctica de este idioma y reforzar o aprender vocabulario así como habilidades comunicativas.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Establecer pautas alimenticias
- * Ser conscientes que los niños realizan parte de su alimentación en la escuela (comedor, almuerzo...)
- * Considerar el juego como un método adecuado para iniciar a los niños en el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos y la importancia de una correcta alimentación.
- * Empezar a concienciar a los niños en materia de alimentación, enseñándole las características de las sustancias nutritivas de los diferentes alimentos que toma.
- * Saber que se ha de comer de toda clase de alimentos ya que son necesarios para vivir, crecer y desarrollarse, y al mismo tiempo comprender las consecuencias que se derivan del uso y abuso de ciertos alimentos y bebidas.
- * Conocer los alimentos que no deben faltar en su dieta, para poder realizar sus actividades
- * Concienciarles de la necesidad que tiene el organismo de beber una determinada cantidad de agua al día.
- * Conocer el origen de los alimentos
- * Concienciarles de la necesidad de comenzar el día con un desayuno completo y equilibrado, formado por alimentos como: lácteos, cereales, zumos, frutas...



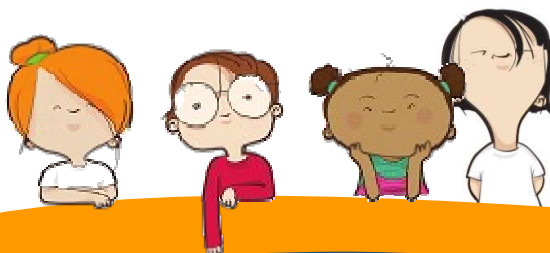
CONTENIDOS

- Los conceptos de alimento y nutriente
- ¿Todos los alimentos son iguales?
- Concepto de dieta saludable
- La pirámide nutricional
- Los cereales
- Las frutas
- Rectas tradicionales
- Huerto escolar
- Las hortalizas
- Beneficios del ejercicio físico
- Juegos en inglés



CRONOGRAMA (algunas actividades serán reducidas ya que su programación es para 1h30 y sólo se impartirá de 15.30 a 16.30)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1. INTRODUCCIÓN PRESENTACIÓN Balón-nombre Quién es quién
4. El viaje del trigo La oca Cesta de frutas*	5. Refranes del trigo Brotando semillas. Los brujos de la piedra Parejas chocantes	6. Recetas de abuelos Correr en estilos Enanos y gigantes Tocar azul	7. Comiendo otras frutas Calendario de las frutas Más oxígeno, por favor. Carretilla de ladrillos.	8. ¡Chucherías... sí pero de vez en cuando! Campaña antichuches Música maestro! Gatos y ratones



<p>11.</p> <p>Un email para Luis</p> <p>Busca tu anuncio favorito</p> <p>El ciego busca letras</p> <p>Lanzamiento en pareja*</p>	<p>12.</p> <p>Construcción de la rueda de los alimentos</p> <p>Los paquetes</p> <p>Encesta y te la llevas</p> <p>Acercamiento sigiloso</p>	<p>13.</p> <p>Mí pirámide particular</p> <p>El gran trasvase</p> <p>Componemos palabras</p> <p>La posada</p>	<p>14</p> <p>el huerto escolar</p> <p>La oca</p> <p>Palabra cooperativa</p> <p>El más rápido</p> <p>Lanzamientos y fútbol en círculo</p>	<p>15.</p> <p>Cuento del arroz y el rey</p> <p>El pañuelo</p> <p>Pisa globos</p> <p>Ja,ja</p> <p>La cara</p>
<p>18.</p> <p>Hagamos un cómic</p> <p>La pizarra humana</p> <p>En busca de palabras</p>	<p>19.</p> <p>Puzzle saludable</p> <p>Canguros</p> <p>En busca del tesoro</p>	<p>20.</p> <p>Una pirámide gigante</p> <p>Cada pájaro vuelve a su nido</p> <p>Las letras humanas</p>	<p>21</p> <p>Mi delantal</p> <p>El cuento vivo</p> <p>Tejer una telaraña</p> <p>Expresiones</p>	<p>22.</p> <p>La magia de la fruta</p> <p>Clausura</p>

*Las actividades marcadas en naranja son juegos que se realizarán en inglés

