

**OTROS PLANES ESPECÍFICOS DEL  
CENTRO: DESAYUNO SALUDABLE**

## **PROYECTO "DESAYUNO SALUDABLE".**

### **JUSTIFICACIÓN.**

El Claustro de profesores y profesoras del Centro ha decidido poner en marcha el proyecto "DESAYUNO SALUDABLE" como actividad principal de desarrollo de las actividades complementarias en este curso.

La infancia es quizá el mejor momento para instaurar unos hábitos alimenticios correctos. Para ello es fundamental abordar esta tarea contando con las familias pues son los auténticos promotores de la alimentación saludable de sus hijos/as. Dentro de los objetivos programados para este curso destacaríamos como iniciales y muy importantes el de mejorar, por un lado, los hábitos alimenticios de los alumnos comenzando por los tiempos de recreo; y por otro, mejorar las relaciones de convivencia entre padres/madres, profesorado y alumnado aumentando los canales de comunicación.

La presencia de estos objetivos, así como el interés por desarrollar una actividad de estas características, se fundamenta en la detección de alumnado que asiste sin desayunar al centro, y que se alimentan en el recreo de "chucherías" y bollería industrial. La escasez de tiempo por las mañanas, así como la falta de información sobre la importancia de un hábito de desayuno saludable, ha hecho que numerosas familias no dediquen el tiempo necesario ni ofrezcan los aportes adecuados para comenzar el día de una forma sana. De ahí la necesidad de "enseñar a los/as alumnos/as la importancia del empleo de una dieta adecuada, variada y equilibrada".

### **INTRODUCCIÓN.**

Hace ya varios años, en nuestro centro, concretamente en la etapa de Educación Infantil, se estableció desayunar fruta y no traer "chuches", bollos industriales u otros alimentos altos en grasas y azúcares, pero no estaba contemplado como plan a nivel de centro. Tras analizar los desayunos que traen los niños diariamente se constata la necesidad de realizar un programa de desayunos saludables a nivel de centro.

La actividad principal del proyecto "Desayuno Saludable" consiste en la confección y desarrollo de una dieta semanal de alimentos saludables que los niños y niñas consumirán en el periodo anterior al recreo, es decir, lo que conocemos como "la media mañana" y que, por lo tanto, sustituirá al bocadillo u otro alimento que los niños traen para ese recreo.

La idea es que cada día uno de los niños de la clase traiga los alimentos necesarios para tomar antes de salir al recreo, siguiendo las pautas marcadas previamente. El profesor o profesora, al comenzar la semana (o al finalizar la anterior) indicará qué deben traer los niños y niñas para cada día. La composición de los desayunos será elaborada por un equipo de profesores asesorados por personal especializado. Se intentará en todo momento que los alimentos a tomar sean naturales, sanos y equilibrados, teniendo también en cuenta que el precio de cada una de las raciones no sea excesivo y que sean alimentos fáciles de conseguir.

Esto requiere un compromiso serio por parte de todos. No obstante, al tratarse de una actividad voluntaria, las familias que decidan no inscribir a sus hijos/as pueden seguir con su rutina de alimentación diaria para los recreos, perdiendo éstos el derecho a obtener los alimentos facilitados por el colegio o los regalos promocionales en el caso de que los hubiera.

Al margen y complementando esta actuación, cada uno de los ciclos concretará y desarrollará actividades encaminadas a conseguir estos mismos objetivos, adecuando cada una de ellas a la edad y nivel de los niños de cada curso.

## **OBJETIVOS.**

El objetivo fundamental de este proyecto es el de sensibilizar a toda la comunidad escolar: alumnos, madres, padres y profesores, de la importancia que tiene la alimentación en la salud, y dentro de esta el papel prioritario que juega la realización de un desayuno suficiente y saludable.

Son muchos los objetivos que se desarrollan con este proyecto del desayuno saludable pero nos hemos centrado principalmente en los siguientes:

Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de un desayuno colectivo.

Apreciar la importancia de una alimentación sana y equilibrada.

Adquirir hábitos de autonomía personal referidos a la alimentación.

Contribuir al bienestar físico, intelectual y social.

Conocer algunos tipos de alimentos y sus principales características.

Desarrollar hábitos de comportamiento y relación en los momentos de las comidas.

Mantener una postura adecuada a la hora de comer.

Conocer y utilizar correctamente los enseres y utensilios propios a la hora de la comida.

Utilizar las Nuevas Tecnologías de la Información de forma constructiva.

Conocer la importancia de los alimentos saludables en la dieta diaria por parte de los niños, padres y profesores.

Prevenir la obesidad infantil y otros problemas de salud derivados de la alimentación inadecuada.

Informar a las familias y que ellas colaboren con el plan tanto en el colegio como en casa.

Eliminar de la dieta diaria alimentos inadecuados como chuches, bollos industriales, etc.

Valorar como un privilegio la accesibilidad del mundo occidental a la comida, entendiendo el concepto de "consumo responsable".

## **CONTENIDOS.**

Los contenidos estarán relacionados directamente con los objetivos propuestos como:

Tipos de alimentos y características.

Normas básicas de comportamiento en la mesa.

Pasos a seguir en la preparación de los alimentos.

Identificación de los tipos de alimentos.

Identificación de los enseres y utensilios básicos en relación a la toma y preparación de los alimentos.

Utilización de vocabulario correcto relacionado con los alimentos.

Manipulación correcta de los alimentos y utensilios relacionados con la comida.

Valoración de la importancia de los alimentos en la vida.

Valoración de la importancia de la higiene en el tratamiento de los alimentos.

Interés por compartir con los demás.

## **ACTIVIDADES PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.**

### **• INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

Los alumnos, padres y profesores reciben material divulgativo sobre alimentación saludable y nutrición, algunos dirigidos a continuar realizando la actividad en casa.

En Educación Infantil se desayunaría fruta ya que creemos que es necesario que los niños más pequeños se acostumbren a comer alimentos nuevos, que los conozcan, los prueben, de manera que los incluyan en su dieta desde edades muy tempranas.

En Educación Primaria, continuando los hábitos iniciados en Ed. Infantil, proponemos seguir desayunando tranquilamente en el aula, destinando 10 minutos al "pequeño desayuno saludable". Cada día a la hora del desayuno, preparan la mesa con su servilleta. Intentaremos que coman alimentos que den energía y, al mismo tiempo, que nos ayuden a crecer de manera saludable. Hablando de los alimentos, amplían su vocabulario y van aprendiendo el origen de cada uno. Cada niño/a tiene una hoja de registro de los tipos de desayunos que traen: bocadillos, cereales, dulces, zumos, lácteos, fruta. En unas clases, el control lo llevamos con una señal hecha con bolígrafos de colores y, en otras, con pegatinas de colores. Para cada tipo de desayuno se utiliza un color distinto:

- Verde..... bocadillos.

- Rojo..... cereales.

- Negro..... dulces.

- Azul..... zumos.

- Rosa..... frutas.

A final de mes, cada alumno debe contar el número de desayunos que ha tomado de cada tipo y confeccionar su gráfica. Posteriormente, comentamos quiénes hemos desayunado de manera saludable y quiénes necesitan mejorar e intentar cambiar algunos hábitos y probar otros alimentos.

#### PLAN DE DESAYUNOS A.

Lunes: Fruta del tiempo (preparada para comer) y cereales.

Martes: Bocado y lácteos (batido, yogur) o zumo.

Miércoles: Fruta del tiempo (preparada para comer) y cereales.

Jueves: Bocado y lácteos (batido, yogur) o zumo.

Viernes: Fruta del tiempo (preparada para comer) y cereales.

#### PLAN DE DESAYUNOS B.

LAS VITAMINAS DE LA FRUTA. Una pieza de fruta, una tostada con paté de pescado. Ficha de trabajo sobre frutas y verduras.

TODOS LOS DÍAS LECHE. Vaso de leche o brik individual (con Cola-cao o similar), una barrita de cereales. Ficha de trabajo sobre la leche y sus derivados.

MIL FRUTAS, MIL FORMAS. Zumo de frutas con vitaminas, una loncha o porción de queso fresco. Charla para alumnos/as sobre la importancia del desayuno.

LOS CEREALES NOS DAN ENERGÍA. Caja individual de cereales, loncha de queso manchego con pan. Visita a la quesería y a la panadería.

LOS AMIGOS DE LA LECHE. Yogur o lácteo líquido, sándwich de fiambre de pavo.

LA DIETA MEDITERRÁNEA. Rebanada de pan con aceite de oliva, tomate y jamón serrano. Una pieza de fruta.

Informaríamos a los padres sobre la eliminación y prohibición de algunos alimentos como chuches y bollos en la escuela. Sería una norma a nivel de centro.

Charlas para padres a cargo de un profesional sobre nutrición.

Propondríamos a los padres una actividad para realizar en casa "Hoy desayunamos juntos", que se realizaría los fines de semana comiendo los padres lo mismo que ellos.

Los profesores desayunaríamos con ellos y lo mismo que ellos, evitando comer alimentos que sean prohibidos para éstos. Recordamos que los niños aprenden de la imitación de las personas con las que se relaciona.

Crearemos hábitos de higiene como lavarse las manos antes de desayunar, limpiar las mesas, permanecer sentados cuando comemos, lavar la fruta antes de comerla si se come con piel, limpiarnos después de comer, usar servilleta, etc.

Revisar los menús de comedor para mejorar cada vez más la alimentación de los niños, aportándoles la cantidad de nutrientes necesarios y adecuados a la edad.

Debemos tener en cuenta los niños alérgicos a diferentes alimentos como celíacos, alergias al huevo, a ciertas frutas... y en la manera que sea posible ser solidarios con esos niños evitando que éstos se puedan sentir mal.

#### OTROS ACTIVIDADES:

#### PANEL DE LA ALIMENTACIÓN.

- En la entrada del centro y en lugar visible para padres y alumnos, se irán recogiendo todas las noticias que aparezcan en prensa relacionadas con la alimentación saludable.
- Los niños aportarán las noticias que serán trabajadas y comentadas en clase, los más pequeños acompañarán las noticias con dibujos, los mayores pueden relacionar las noticias entre sí.

Por ejemplo:

MADRID 10 enero de 2013.

El 23% de los escolares españoles no han probado nunca un tomate en casa. Las espinacas, las naranjas o las zanahorias son otros alimentos bastante desconocidos entre los niños de 8 a 11 años. La Fundación Dieta Mediterránea promueve planes saludables en los colegios.

#### RECURSOS EDUCATIVOS EN INTERNET.

- ¡Qué bueno! Comiendo bien, comiendo sano. Recurso "para padres, profesores y alumnos".
- Juegos y actividades para niños y niñas de entre seis y diez años. Marcelo, un personaje venido del Planeta Sanus enseñará a los más pequeños a cuidarse y alimentarse adecuadamente.
- Otras pestañas dan acceso a espacios dirigidos a chavales de entre 10 y 14 años y de 14 a 18. El objetivo de estas Escuelas es fomentar una alimentación equilibrada entre los niños y jóvenes y, mostrar cómo comer de forma saludable tiene un impacto positivo en la salud evitando la obesidad.
- Padres y educadores encontrarán además material para enseñar a alimentarse de manera equilibrada a sus hijos o alumnos.
- ¡Buen provecho! Recurso de apoyo para Educación Infantil y Primaria.
- A través de este entretenido juego los más pequeños aprenderán a comer sano y conocerán la pirámide de los alimentos mientras se divierten.

Información y participación de las familias:

- Información semanal a los padres del menú del comedor escolar, especificando tipo y cantidad de cada elemento.
- Solicitar la colaboración en los talleres y en el huerto escolar.
- Compromiso de preparar bocadillos o fruta para el desayuno, o bizcocho y fruta para las celebraciones en clase.
- Asistencia a charlas sobre alimentación, higiene (manipulación de alimentos), prevención de enfermedades.
- Importancia del desayuno en casa, como fuente de energía.
- Hacer ver a los progenitores su papel de "modelos" de conducta para sus niños/as y la importancia de su actitud.
- Importancia de adecuar el tipo de alimentación a la edad o desarrollo evolutivo del niño.

- Importancia de preparar un desayuno sano para el colegio. Importancia de preparar comidas variadas y animarle a comer de todo.
- Vigilar el cumplimiento de los hábitos a la hora de comer: lavarse las manos, permanecer correctamente sentados mientras comen, comer despacio, con la boca cerrada, usar correctamente los cubiertos y la servilleta y lavarse los dientes.
- Favorecer un ambiente agradable a la hora de comer (sin que la tele sea la protagonista).
- Valorar la hora de la comida como marco que propicie la unión familiar.

## **METODOLOGÍA.**

Los principios metodológicos serán los propios de estas edades como exponemos a continuación:

Partir del nivel de desarrollo de los niños conociendo previamente qué alimentos les gustan, cuáles conocen, que hábitos tienen, etc.

- Mantener una relación y contacto continuo entre familia y escuela, a fin de ser coherente en nuestras pautas de actuación.
- Principio de juego. Diseñaremos actividades en forma de juego creando un clima agradable y proponiendo actividades que sean gratificantes y divertidas para todos.
- El contenido debe suscitar interés en los niños y esto lo conseguiremos implicando a la familia como la responsabilidad de comprar y traer el desayuno, hablar en casa de lo que se desayuna diariamente, etc.
- Aprender a aprender desarrollando hábitos de autonomía personal y social.
- Principio de individualización: cada niño es un ser único y deberemos de adaptar las actividades a su ritmo y capacidades, reservando tiempo y espacio para ello.
- Principio de socialización: las interacciones que se producen en el aula deben fomentar en todo momento la cooperación para poder así contribuir a la socialización de nuestros alumnos a través de las actividades realizadas a lo largo del día y en especial a la hora del desayuno.

## **EVALUACIÓN.**

Pasaremos a los padres un cuestionario inicial para informarnos sobre los hábitos alimenticios que tienen en casa y tenerlos en cuenta para la inclusión de alimentos nuevos.

Como en todo proyecto, cada uno de los elementos que lo componen ha de ser evaluados, luego será una evaluación global.

- Lograr aprendizajes significativos que le permitan conectar lo nuevo con lo que ya conocen.

Evaluaremos la evolución de los alumnos, al propio proyecto, la actuación y participación de los padres y madres, así como nuestra actuación.

Será también continua (a lo largo de todo el proceso) y formativa (modificando el proceso si fuese necesario).

Indicadores de evaluación para Educación Infantil:

**C. P. "PEDRO BRIMONIS"** *Humanes de Madrid*

- Come con la boca cerrada.
- Es capaz de aceptar las variedades de alimentos que hemos tomado.
- No habla con la boca llena.
- Recoge su sitio al terminar.
- Come solo.
- Se muestra dispuesto a probar alimentos nuevos.
- Es capaz de realizar las actividades anteriores y posteriores al desayuno como lavarse las manos, recoger la mesa, etc.
- Adopta una postura correcta mientras desayuna.
- Colabora en la organización del desayuno.
- Comparte libremente con los compañeros.
- Reconoce la importancia de comer sanamente.

## Indicadores de evaluación para Educación Primaria.

- Número de veces que come fruta y verduras a la semana.
- Número de veces que come pescado y legumbres.
- Es consciente de la necesidad del consumo moderado de chucherías.
- Hace un desayuno saludable.
- Ha adquirido el hábito de lavarse las manos antes de las comidas.
- Es autónomo en las comidas y come correctamente.
- Mantiene posturas correctas en la mesa.
- Usa correctamente los cubiertos.
- Conoce las normas elementales de comportamiento durante las comidas.
- Sabe elaborar e interpretar un gráfico de barras con los alimentos que toma en su desayuno.
- Participa voluntariamente en los trabajos del huerto escolar.
- Aporta y comenta noticias sobre alimentación y nutrición.

En cuanto a la evaluación del proceso de enseñanza, esta evaluación tendrá carácter formativo y el instrumento principal que utilizaremos será la observación directa así como la información proveniente de los padres y madres.

<b>PROYECTO "DESAYUNO SALUDABLE"</b>									
<b>OBJETIVO:</b> Sensibilizar a toda la comunidad escolar: alumnos, madres, padres y profesores, de la importancia que tiene la alimentación en la salud, y dentro de ésta el papel prioritario que juega la realización de un desayuno suficiente y saludable.									
<b>INDICADOR DE LOGRO:</b> Al menos un 70% del alumnado realiza un desayuno saludable.									
<b>ACTUACIONES</b>	<b>1. Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de un desayuno colectivo.</b>								
	<b>2. Informar a las familias y que ellas colaboren con el plan tanto en el colegio como en casa.</b>								
<b>TAREAS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>INDICADOR DE SEGUIMIENTO</b>	<b>RESPONSABLE CONTROL CUMPLIMIENTO DE TAREA</b>	<b>RESULTADO TAREA</b>				
<b>1.1 "Desayuno Saludable": se fomenta y desarrolla una dieta semanal de alimentos saludables.</b>	De septiembre a junio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> <li>• Equipos docentes.</li> <li>• Claustro.</li> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	Los alumnos son conscientes de la importancia de un desayuno saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	1	2	3	4	
<b>1.2 Jornada del desayuno saludable. *Si la situación sanitaria lo permite.</b>	Como mínimo una en el 3º trimestre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claustro.</li> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se han desarrollado hábitos de comportamiento y relación en los momentos de las comidas.</li> <li>- Se aprecia la importancia de una alimentación sana y equilibrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	1	2	3	4	
<b>1.3 Realización de actividades desde diferentes áreas para concienciar y visualizar los alimentos saludables.</b>	De septiembre a junio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> <li>• Equipos Docentes</li> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	Los alumnos se muestran interesados por llevar hábitos alimenticios saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> <li>• Equipo Directivo.</li> </ul>	1	2	3	4	
<b>2.1 Informar a las familias de la importancia de un desayuno saludable.</b>	De septiembre a junio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se informa a las familias de las actividades que realiza el centro para la mejora de la alimentación.</li> <li>- Se informa a las familias del menú diario a seguir para el almuerzo del patio. Son recomendaciones para que lo lleven a cabo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutores.</li> </ul>	1	2	3	4	

<b>RECURSOS:</b>	Libros de texto, pirámide nutricional, libros de la fundación Mapfre, actividades complementarias organizadas por Consejería de Sanidad (Centro de Salud)...				
<b>RESULTADO:</b>	GRADO DE CONSECUCIÓN DE LO PLANIFICADO 1-2-3-4	DISFUNCIONES MÁS SIGNIFICATIVAS	CAUSAS Y FACTORES	LOGROS	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>OBSERVACIONES:</b>	<p>Hace ya varios años, en nuestro centro, concretamente en la etapa de Educación Infantil, se estableció desayunar fruta y no traer "chuches", bollos industriales u otros alimentos altos en grasas y azúcares, pero no estaba contemplado como plan a nivel de centro. Tras analizar los desayunos que traen los niños diariamente se constata la necesidad de realizar un programa de desayunos saludables a nivel de centro. En la actualidad se proporcionan orientaciones a las familias sobre el tipo de alimentos a traer cada día evitando bollería industrial. Tanto en Educación Infantil como en E. Primaria cada alumno/a trae en un tupper o tartera un tentempié debidamente preparado debido a la situación sanitaria actual.</p> <p>Las actividades marcadas con * se desarrollarán en función de la evolución de la crisis sanitaria.</p>				

EVALUACIÓN DEL PROYECTO: DESAYUNO SALUDABLE						
1. OBJETIVOS GENERALES	GRADO DE CONSECUCIÓN DE LO PLANIFICADO	DISFUNCIONES MÁS SIGNIFICATIVAS	CAUSAS Y FACTORES	LOGROS	ESCALA DE VALORACIÓN 1-2-3-4	PROPUESTAS DE MEJORA
Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de un desayuno colectivo.						
Informar a las familias y que ellas colaboren con el plan tanto en el colegio como en casa.						
Conocer la importancia de los alimentos saludables en la dieta diaria por parte de los niños, padres y profesores.						

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LO PLANIFICADO	DISFUNCIONES MÁS SIGNIFICATIVAS	CAUSAS Y FACTORES	LOGROS	ESCALA DE VALORACIÓN 1-2-3-4	PROPUESTAS DE MEJORA
Evitar la ingesta de alimentos fabricados industrialmente en los desayunos del comedor.						
Evaluar las actividades realizadas durante "El día de la fruta".						
3. OBSERVACIONES						

CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS Y RESULTADOS ALCANZADOS	Ed. Infantil				1º, 2º y 3º Ed. Primaria				4º, 5º y 6º Ed. Primaria			
	Alto	Medio	Escaso	Nada	Alto	Medio	Escaso	Nada	Alto	Medio	Escaso	Nada
<b>Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de un desayuno colectivo.</b>												
<b>Apreciar la importancia de una alimentación sana y equilibrada.</b>												
<b>Adquirir hábitos de autonomía personal referidos a la alimentación.</b>												
<b>Conocer algunos tipos de alimentos y sus principales características.</b>												
<b>Desarrollar hábitos de comportamiento y relación en los momentos de las comidas.</b>												
<b>Informar a las familias y que ellas colaboren con el plan tanto en el colegio como en casa.</b>												
<b>Conocer la importancia de los alimentos saludables en la dieta diaria por parte de los niños, padres y profesores.</b>												