



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo





Se trata de una iniciativa europea que tiene como meta central:

Contribuir a reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y, en definitiva, a mejorar hábitos alimenticios.

Esta meta se concreta en otros cinco objetivos:

- Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil. Invirtiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos.
- Formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas.
- Institucionalizar en los colegios la semana de las frutas y hortalizas.
- Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.
- Hacer partícipes a las familias y al profesorado como piezas claves.

¿Por qué trabajar este tema con el alumnado?

La escuela, para preparar futuros ciudadanos y ciudadanas, ha de cumplir también un papel compensador de los desequilibrios y desajustes, que en los y las escolares, está provocando la sociedad mediática y de consumo en la que están inmersos. Para ello ha de implicarse, junto con las

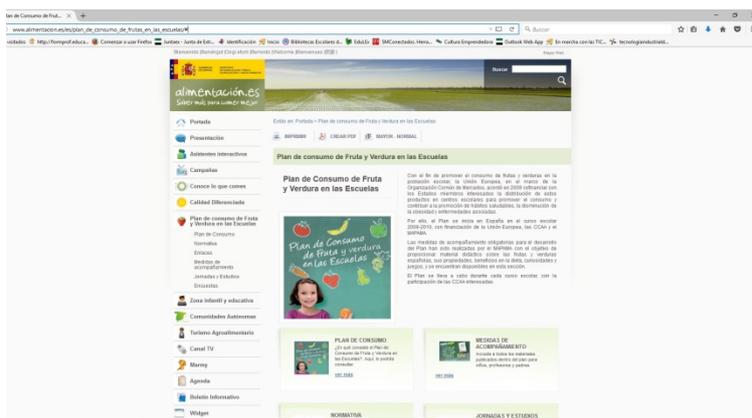


familias y otros estamentos sociales, para contrarrestar los malos hábitos y los estilos de vida perjudiciales que tan malas consecuencias pueden tener en el futuro. En este ámbito es importante que la escuela trabaje los hábitos de vida saludable con el alumnado para:

1. Conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable.
2. Combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables.
3. Combatir el sobrepeso y la obesidad infantil.
4. Prevenir enfermedades futuras.
5. Potenciar que el alumnado realice más ejercicio físico.
6. Recuperar la dieta mediterránea.
7. Contrarrestar los malos hábitos que por desinformación, se dan en muchas familias.
8. Dar importancia a la calidad de la alimentación.
9. Mejorar el rendimiento escolar.
10. Facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable.

¿Con qué recursos, actividades y propuestas cuenta el plan?

- Reparto de frutas (una vez por semana)
- Facilitar espacio web al profesorado.



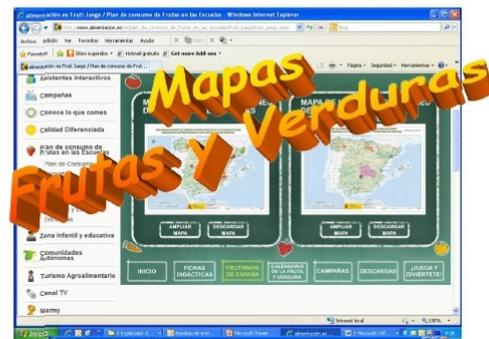
<http://www.alimentacion.es/es/plan de consumo de frutas en las escuelas/#>



Medidas de acompañamiento

- Frutoteca itinerante
- *Libro sabio de las frutas y las verduras*
- *Actividades que se programarán y desarrollarán desde la biblioteca del Centro y las aulas.*

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO DEL MAGRAMA



alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/

Entre las actividades que se proponen, están:

- 1.- Creación de póster colectivo con diferentes frutas que consumamos
- 2.- Adivinanzas de frutas
- 3.- Crear cuentos partiendo de pictogramas
- 4.- Selección de libros en la Biblioteca del Centro relacionado con la fruta y la alimentación.



- 5.- Recetario: inventamos recetas con frutas y verduras
- 6.- Mantelitos decorados con frutas.
- 7.- Cuaderno de recetas.
- 8.- Formar un corazón con los colores de las frutas.
- 9.- Hacemos binomios fantásticos, en los que partiendo de frutas y objetos creamos historias.
- 10.- Inventamos cuentos:
 - Partiendo del color de la fruta semanal, inventamos cuentos en los que los personajes deben ser de ese color.
 - A partir de la fruta que nos toque redactamos una historia en la que empezaría: *Yo la naranja...*
- 11.- Creamos libros con forma de frutas para nuestros cuentos.
- 12.- Actividad con las familias:

A cada clase se le asigna una fruta y una verdura y deberán hacer en casa una receta que contenga a una de ellas. Una vez hecha, nos traerán una foto junto a la receta. La foto podemos imprimirla en el Centro.
- 13.- Se pueden decorar las puertas o pasillos con las frutas que nos correspondan.