



## Memoria CP INNOVA: EDUSAÚDE

<https://cousasdedaria.blogspot.com/>

### Programa froita e leite na escola

#### Descrición

É unha das accións que o centro puxo especial empeño. O alumnado, por diversas circunstancias, non ten acceso ao consumo de froita variada polo que os seus hábitos alimentarios non inclúen a froita a cotío na súa dieta. Observamos que hai un número importante de nenas e nenos que non están acostumados a beber leite, e menos leite sen chocolatear.

Para isto, solicitouse a participación nos programas de froita fresca e leite na escola do Servizo do Sector Lácteo e Mercados (FOGGA) que nos foi retrasado pero concedido:

- Concesión de 2 periodos de leite: do 10/01/2023 ao 06/02/2023 e do 06/03/2023 ao 31/03/2023. En total 40 días.
- Concesión de 2 periodos de froita: do 06/02/2023 ao 17/02/2023 e do 18/05/2023 ao 31/05/2023

O número de litros de leite (200 para cada período) foi axeitado. Para isto concedeuse unha subvención de 500 euros. En canto á froita (20 kg por clase e período) superou a dotación económica asignada ao CEIP: 535,37. A pesares desto o centro, reunida a comisión económica e comunicado ao Consello Escolar acorda asumir a diferenza para proveer ao alumnado de froita variada e pouco accesible a el.

Asimesmo, o centro investiu unha porcentaxe do se presuposto nunha campaña extraordinaria de leite no mes de novembro.

Como resultado podemos constatar que:

- O 95% do alumnado consumiu todo o leite das distintas campañas (e máis que houbese).
- O 100% do alumnado comeu dos 10 tipos distintos de froita en maior ou menor cantidade.

**FAMI**

VINHA ASSOCIADO DE PRODUÇÃO  
ALTA QUALIDADE

Plan de Consumo de Fruta nas Escolas

DÚAS SEMANAS DE FROITA DO 6 AO 17 DE FEBREIRO  
CEIP DARIÁ GONZÁLEZ GARCÍA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				
MANDARINA	PERA	UVA	MAZÁ	KIWI

Editor de conteúdo  
+  
Responsable do programa  
de consumo de fruta nas escolas

**FROITA NÁ ESCOLA**  
2º PERIODO - MAIO 2023

				
XOVES 18	VENRES 19	LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24
XOVES 25	VENRES 26	LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31

ip.daria.gonzalez.garcia@e





<https://cousasdedaria.blogspot.com/2022/11/este-curso-2022-2023-arrancaremos-con.html>

<https://cousasdedaria.blogspot.com/2023/06/no-dia-de-ontem-mercores-31-de-maio.html>

<https://cousasdedaria.blogspot.com/2023/02/un-ano-mais-co-obxectivo-de-fomentar.html>

## Programa merendas saudables

### Descrición

Outro dos proxectos do centro foi o chamado Merendas Saudables. Co obxectivo do gusto pola comida saudable, a froita, os bocatas, o pan fresco, auga e zumes, aproveitamos moitas das celebracións do centro para introducir estes alimentos nas súas dietas, de xeito divertido e participativo.

- Merendas de Samaín
- Magosto a castañas
- Recreos sin repostería embolsada
- Nadal con rosca
- Se tes fame... come!
- A froita e a verdura curan, nutren e non engordan.



## Verduras de outono

### Alcachofa

Amiga do fígado, divérsiva e depurativa. A alcachofa é aliada perfecta para lutar contra o colesterol e os ácidos máis. Excelente fonte de calcio e fósforo.

Para saber máis escanea o QR coa tablet



### Allo

É un potente anticoagulante e contribúe a diluír o sangue previndo a trombose. Ten efectos antibacterianos... É antifúngico ademais de reducir o colesterol malo.

Para saber máis escanea o QR coa tablet



### Berenxena

Divérsiva - Baixa o colesterol.  
 • Axuda a controlar o azucre.  
 • Diurética - Boa para o sistema nervioso.  
 • Poder antioxidante.  
 • Protexa o cerebro.

Para saber máis escanea o QR coa tablet



### Brécol

Sen apenas calorías, é unha fonte notable de calcio, potasio, fósforo, ferro, vitaminas B1, B2 e B6 e tamén achega doses substanciais de iodo, cinc, cobre e manganeso. Resulta excelente para combater a anemia e como preventivo anticancer.

Para saber máis escanea o QR coa tablet



### Cebola

Boa para a circulación. Diurética. Bactericida e expectorante. Divérsiva e depurativa.

Para saber máis escanea o QR coa tablet



### Coliflor

Contén gran cantidade de vitaminas, minerais e fibra. É unha boa fonte de antioxidantes. Axuda a que o fígado expulse a graxa e a evitar que a acumule. Axuda a perder peso.



## FROITOS DE OUTONO

### BENEFICIOS PARA A SAÚDE

#### FIGO

Axuda a reducir a presión arterial alta. Contribúe á perda de peso. Aumenta os niveis de enerxía. Aporta antioxidantes. Redúce o risco de problemas cardiovasculares. Protexa contra a dexeneración macular. Axuda a previr a diabetes. Actúa como un laxante natural.



#### CAQUI

Combate o estreñimento. Mellora o sistema inmune. Prevén a anemia. Mellora a pel e o cabelo. Axuda a manter os ósos fortes.



#### ARANDOS

Protexa o corazón. Posúe acción antiinflamatoria. Prevén a diabetes. Mellora a memoria. Prevén as infeccións de ouídos e visión. Perfectos para dietas de adelgazamento.



#### CABAZA

Reforza nosas defensas. Mantén en bo estado o sistema inmunitario e prevén gripes e catarros. Antioxidante. Coida o sistema cardiovascular. Aíza para o aparello dixestivo. Beneficia a nosa saúde ocular. Coida o aparello urinario e os riles.



#### ABELÁS

Coidan da saúde do corazón. Fortalecen o cerebro e a memoria. Controlan o azucre no sangue. Axudan a controlar o peso. Previenen o cancro.



#### COGOMELOS

Achegan fibra. Teñen un alto poder saciante. Contéñen elementos antioxidantes. Teñen un baixo poder calórico. Achegan vitaminas e minerais imprescindibles. Poden ser un substituto da carne. Achegan compostos antiinflamatorios. Axudan a reducir o colesterol malo.



#### AMORAS

Melloran a saúde cardiovascular. Redúcen o risco de padecer accidentes cerebrovasculares. Estimulan a dixestión. Fortalecen o sistema inmunitario. Prevíñen o envellecemento prematuro. Podrían previr o cancro. Protexen a visión. Axudan a regular o pH do sangue.



#### FRAMBOESAS

Coidan a saúde do corazón. Regular a presión arterial. Favorecen a perda de peso. Prevíñen a diabetes. Favorecen a memoria e concentración. Previenen o cancro. Melloran o sistema inmunitario.





## Programa de compostaxe

### Descrición

Co obxectivo de manter a nosa horta aproveitando os residuos orgánicos, formáronse equipos de compostaxe encargados de manter o composteiro situado no patio do colexio, preto da zona de cultivo.

Cada aula recolleu as sobras dos seus alimentos para emborcalos no composteiro. Logo, os voluntarios mantiveronno e estercharon.



## Programa Horta escolar

### Descrición

Para dar continuidade ao proxecto iniciado hai 2 anos, colocouse a horta nunha zona habilitada do patio. Os obxectivos propostos encaixaron ademais co plan proxecta Aliméntate Ben.

Nenas e nenos urbanos, casi ningunha delas e deles con contacto familiar rural, descoñecedor do proceso productivo, da fisonomía de algunhas verduras (romanesco, pxiel), da necesidade da auga, dos estragos das xeadas, ...

Anque a participación puido ser mellor e maior, o equipo valora positivamente a actividade realizada dende o mes de outubro a maio no que o alumnado puido observar dende a preparación do terreo pasando polas distintas fases de cultivo e produción.

Tamén se ofertaron propostas para integrar a horta no seu currículo en todas as áreas.

Houbo 2 momentos de plantación:

- Inverno: Romanesco, repolo, leitugas, allos, cebolas, alcachofas, espinacas e aromáticas (ruda, menta, pxiel, remeu e albahaca)
- Primavera: cenorias, leitugas, tomates e pementos.



Bancais novos



1ª plantación



Romanesco



Cenorias e Leitugas



Pemento de Padrón



Tomates





Leitugas e espinacas para o alumnado

## Programa XOGADE

### Descrición

De 2º a 6º de EP o alumnado participou na carreira XOGADE co obxectivo de promover a actividade física e o benestar persoal. Ademais, supuxo unha nova xornada de convivencia con nenos e nenas doutros centros. Foi no mes de outubro na Illa das esculturas de Pontevedra.



## Programa Supermercado na Escola

### Descrición

De novo neste curso 2022-2023 abrimos as portas do noso supermercado. Reubicado no salón do 1º andar, a profesora Adriana deulle un xeito renovado, fíxoo máis amplo, aumentou os produtos... Con el traballamos infinidade de contidos como a reciclaxe, a compostaxe, o consumo responsable, a nutrición, o cálculo, as medidas, os hábitos saudables... O **Supermercado Daría** forma parte dos nosos espazos de traballo cooperativo e por proxectos e posibilita a participación de nenos e nenas a través de saberes básicos proximos á súa realidade.





## Colaboracións

### Fai clic no teu bocata. Colaboración co Concello de Pontevedra

Dende o noso colexio, fomos partícipes do programa creado pola Consellería do Mar FAI CLIC NO TEU BOCATA, co dobre obxectivo de facilitar o coñecemento e o consumo de produtos en conserva do mar de Galicia entre os nosos nenos e nenas.



## Colaboracións

### Obradoiros de vida saudable. Colaboración co Concello de Pontevedra

Dende a Concellaría de Benestar Social Municipal do Concello de Pontevedra os nosos rapaces e rapazas de 5º e 6º puideron participar de varios obradoiros de vida saudable..



## Visitas

### Ganapán

Outra das saídas moi importantes foi a visita ao mercado municipal de Pontevedra dentro do programa O GANAPÁN, da Consellería de Promoción Económica. Alí o alumnado de toda a primaria coñeceu as actividades relacionadas co mercado, especies de peixes, carne, flores, lácteos, a cultura gastronómica da cidade, a vida e traballo dos homes e mulleres do mar...



## Visitas

### Panadería Acuña

Dentro do C.P. Innova, Edusaúde, seleccionouse a visita a unha panadería da cidade. As nosas nenas e nenos de Educación Infantil e primeiro ciclo de Educación Primaria coñeceron de primeira man o proceso de elaboración dalgúns produtos típicos do obrador da panadería Acuña e atrevéronse a manipular diferentes ingredientes para facer os sus propios boliños de pan cos que foron agasallados.





## Visitas

### Supermercado Gadis

Todo o alumnado do CEIP Daría González García tiveron a súas saídas á cidade de Pontevedra para coñecer mellor paseando polas rúas da man das súas mestras e Mestres. Nunha destas visitas achegáronse ao supermercado Gadis, para coñecer a cadea de alimentos con contidos de hábitos de vida saudable e consumo responsable. Foron atendidas por unhas maravillosas guías, cheas de paciencia e didáctica.

Para rematar o percorrido foron agasallados por uns petiscos de froita.



## Visitas

### Clube Cisne de balonmán

Da man do Concello de Pontevedra, o día martes 28 de febreiro tivemos no noso CEIP a visita do Club Cisne. Transmitíronnos os valores do deporte en xeral e do balonmán en particular. Difundiron a necesidade de traballo e esforzo continuo na escola e no adestramento. Tamén nos falaram da relevancia que ten unha vida activa, con hábitos saudables e alimentos nutritivos.

