

PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN XERMOLA PARA A PREVENCIÓN DA OBESIDADE INFANTIL EN GALICIA

PROXECTO XERMOLIÑO

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Obxectivos.....	6
3. Proposta e clasificación de actividades.....	7
4. Secuencia de actividades por trimestre.....	18
5. Avaliación do proxecto Xermoliño.....	24
5.1. Criterios xerais para a avaliación.....	25
5.2. Criterios específicos para a avaliación.....	26
5.3. Requisitos do plan Proxecta e documentación necesaria.....	27
5.3.1. Entrega do proxecto inicial.....	27
5.3.2. Entrega da memoria final.....	29

1. Introducción

A obesidade é o **trastorno** nutricional máis frecuente na idade pediátrica. É un problema de saúde pública polas comorbilidades asociadas e polas súas repercusións na idade adulta. Combater a obesidade require medidas en todos os ámbitos. A familia, a escola e tamén as institucións desempeñan un papel decisivo para fomentar hábitos saudables.

Baixo esta perspectiva e coa intención de abordar os determinantes sociais e ambientais da obesidade desde o ámbito educativo, lidéranse os proxectos Xermoliño (educación primaria), Xermolón (educación secundaria e 1.º curso de bacharelato) e Cociñando con saúde (formación profesional: ciclos formativos básicos e grao medio en Cociña, Restauración e afíns). Os devanditos proxectos forman parte da estratexia educativa do Plan para a prevención da obesidade infantil de Galicia (plan Xermola), da Dirección Xeral de Saúde Pública, e canalízanse na escola a través do plan Proxecta de innovación educativa, da Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional.

O proxecto Xermoliño está deseñado para favorecer a adquisición e a consolidación de hábitos alimentarios saudables na etapa escolar de educación primaria.

Os proxectos están concibidos como proxectos do centro educativo e deben implicar a toda a comunidade educativa (proxenitores ou titores e titoras, alumnado, profesorado e persoal de administración e de servizos) e as institucións da contorna, co fin de crear entre todos unha rede de traballo cooperativo. Deben buscar a interdisciplinariedade (desde distintos departamentos didácticos, disciplinas ou materias) e a transversalidade, como temas propios dentro da educación para a saúde na escola. Ademais, é desexable acadar unha certa capacidade para seren reproducidos noutros contextos.

O proxecto Xermoliño busca tamén que os escolares traballen todas as dimensións do feito alimentario, como os aspectos da contorna e o modelo de consumo alimentario propio e alleo. Búscase formar os escolares como consumidores responsables e capaces de facer eleccións

saudables no futuro.

Ademais de inxerir nutrientes, nas primeiras décadas da vida é necesario aprender a comer para adquirir e consolidar hábitos alimentarios saudables que se manteñan ata a idade adulta. As sensacións pracenteiras experimentadas ao comer son moi importantes a idades temperás, particularmente entre o nacemento e os dous anos, antes que outros aspectos sociais sexan determinantes tamén da elección alimentaria. Con todo, é posible identificar as características da experiencia gastronómica que contribúen e que lles dan forma ás preferencias alimentarias. Entre estas, destacan as propiedades sensoriais dos alimentos, as propiedades gratificantes e o contexto social da comida. Os procesos de aprendizaxe implican a exposición repetida (incluída unha variedade de sabores), a asociación coas consecuencias derivadas da inxestión de alimentos e outros sinais sociais, o que inclúe os outros membros da familia.

Despois do nacemento e en todo o proceso da lactación, o bebé é capaz de distinguir e de asociar distintos sabores presentes nos alimentos que compoñían a dieta da nai. Ao comezo da alimentación complementaria, os bebés descubren calidades sensoriais, como a textura, o sabor e o aroma. Na primeira infancia, o desenvolvemento da sensibilidade sensorial individual fronte á variedade de alimentos, a exposición sucesiva a estes na mesa familiar e a asociación doutras vivencias determinadas polo contexto social da comida irán conformando hábitos que determinarán a dieta definitiva do adulto. É por isto polo que é tan relevante que a contorna máis próxima do escolar (familia e escola) sexa capaz de proporcionar os alimentos adecuados desde o punto de vista nutricional.

Nos anexos 1 e 2, pódese atopar máis información sobre a educación alimentaria e nutricional na escola, así como o modelo de promoción de saúde nos centros educativos.

2. Obxectivos

Obxectivo xeral:

Adquirir e consolidar hábitos alimentarios saudables desde a educación primaria.

Obxectivos específicos:

- Polo menos un 75 % do alumnado terá probados 10-20 alimentos e receitas novas e terá desenvolvida algunha habilidade na manipulación e preparación dos alimentos.
- Polo menos un 50 % do alumnado poderá distinguir entre a gastronomía e os alimentos propios e característicos da súa contorna e os hábitos e tradicións culinarias doutras culturas.
- Polo menos un 50 % do alumnado coñecerá aspectos da súa contorna en canto á produción alimentaria (gandería, pesca...).
- Polo menos un 75 % do alumnado será quen de planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos en canto á clasificación e achega nutricional dos alimentos que o compoñen.
- Polo menos un 75 % do alumnado coñecerá a relación da alimentación coa nutrición e coa saúde.
- Polo menos un 50 % do alumnado aplicará criterios nutricionais para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna.
- Polo menos o 75 % das actividades do proxecto escolar facilitará o desenvolvemento de emocións e sentimentos paralelos ao feito alimentario.

3. Proposta e clasificación de actividades

GRUPO I

Actividades para a consecución do obxectivo 1: Polo menos un 75 % do alumnado terá probados 10-20 alimentos e receitas novas e terá desenvolvida algunha habilidade na manipulación e preparación dos alimentos

As intervencións que inclúen a cata de alimentos (actividades como ulir, saborear, distinguir sabores, texturas, temperatura, educar o padal e probar) adoitan ser as máis recomendadas para as primeiras etapas educativas e deberían ser obrigadas en calquera proxecto dirixido a adquirir hábitos alimentarios saudables.

Aspectos que se queren traballar

- Vencer a neofobia, é dicir, o rexeitamento a probar novos alimentos.
- Estimular o padal para inducir a saborear e a probar novos alimentos a través de catas.
- Estimular a motricidade mediante a preparación e manipulación de alimentos.
- Implicar as familias, para o que solicitamos a súa axuda e colaboración e que participen nos xogos e concursos.
- Favorecer a adquisición doutros conceptos e disciplinas: xeometría (hai que cortar o queixo en cadrados, a mazá en rectángulos etc.), lingua (receitarios de cociña feitos polos escolares) etc.

Para vencer a neofobia (o rexeitamento a probar novos alimentos, particularmente habitual nas primeiras etapas da vida), son aconsellables as exposicións sucesivas (polo menos 10 veces) ao alimento para familiarizarse con el, polo que é importante a súa presenza habitual na mesa familiar e na merenda do cole. Son actividades adecuadas aquelas que favorecen a degustación e a cata de alimentos (sabores, texturas...) e a súa manipulación, sempre con hábitos de hixiene adecuados.

As actividades seguintes son moi recomendables para o ciclo inicial (1.º e 2.º curso),

recomendables para o ciclo medio (3.º e 4.º curso) e adecuadas para realizar dentro do Plan de consumo de froitas e verduras na escola.

Proposta de actividades

1. Escola de cociñeiros. É interesante desenvolver habilidades para:

- Interpretar, entender e comentar distintas receitas na clase (bocadillos, aperitivos...).
- Deseñar e preparar pratos (calcular ingredientes, pesar na báscula os alimentos, comprender as medidas de capacidade...).
- Probar e saborear os alimentos dos outros e describir as súas calidades (seco, quente, rico...).
- Cortar e manipular alimentos, por exemplo con cortes xeométricos: cortar friame ou rebandas de queixo en triángulos ou en cadrados, darlles forma ás froitas para facer cariñas, paisaxes, bocadillos, figuras etc.

2. Xogar á pita cega e cos ollos tapados e ser quen de distinguir alimentos.

3. Participar en concursos de receitas onde os xuíces serán os máis pequenos. Terán que probar antes de emitir o seu voto (cata de sobremesas do Nadal, das orellas no Entroido etc.).

4. Xogar ao amigo invisible. Elaborar entre todos unha listaxe con alimentos que non probasen nunca. Logo, cada un terá que probar e recoñecer un alimento distinto.

5. Cociñar en familia. É necesario fomentar, entre as familias, a práctica de cociñar cos nenos e animalos a cociñar e a degustar receitas en familia. Os docentes solicitarán documentación gráfica do momento e a transcripción da receita. O produto final será o receptorio coas contribucións de todas as familias, con fotografías e ideas para compartir.

6. Probar receitas antigas. Por exemplo, probar elaboracións que a avoa facía hai anos e comentalas na clase. E hai que traer a proba, por suposto!

7. Esta semana imos probar... unha froita e un peixe novos e quen o faga merece un diploma!

Lembramos que os coitelos e os outros utensilios deberán ser de plástico, preferiblemente, ou axeitados ao uso dos escolares. Para cociñar con lume, debe fixarse unha zona de seguridade.

GRUPO II

Actividades para a consecución do obxectivo 2 e 3: Polo menos un 50 % do alumnado poderá distinguir entre a gastronomía e os alimentos propios e característicos da súa contorna e os hábitos e tradicións culinarias doutras culturas. Polo menos un 50 % do alumnado coñecerá aspectos da súa contorna en canto á produción alimentaria (gandería, pesca...)

Coñecer onde se producen os alimentos. Comprender e relacionar a orixe, a produción e a dispoñibilidade alimentaria son conceptos clave que permitirán, nun futuro, introducir outros aspectos, como a influencia económica, climática e social no patrón alimentario dunha comunidade.

Aspectos que se queren traballar

- Ampliar o marco de aprendizaxe e de experiencias. Favorecer a orientación espacial. Comezar a aplicar conceptos xeográficos.
- Fomentar a imaxinación: como viven outras persoas, a que saberán os seus alimentos.
- Aplicar os coñecementos das materias curriculares a través de exemplos divertidos (sabemos onde vive Nemo, por que as xirafas teñen o pescozo longo, por que os camelos dos Reis Magos teñen corcova).
- Aprender a facer relacións. (Os esquimós non comerán moitos vexetais porque é difícil que as plantas crezan con tanto frío, no deserto africano terán escaseza de alimentos porque se non hai plantas non hai animais).

As actividades seguintes son recomendables para o ciclo inicial (1.º e 2.º curso), moi recomendables para o ciclo medio (3.º e 4.º curso) e adecuadas para realizar noutros proxectos de

alimentación na comunidade á que pertence o alumnado (proxectos O sabor da aventura está no mar; Ponlle as pilas ao teu bocata, así como os relativos ao Plan de froita e verduras, en canto ao consumo de produtos locais e propios da nosa dieta atlántica).

Proposta de actividades

- Comentar onde viven os esquimós, onde viven os bantús, que comen en Mongolia. Indicar quen tomará máis alimentos de orixe animal, quen tomará moito peixe, quen comerá máis vexetais.
- Despregar un mapa do mundo. Comentar un continente (África, América), sinalar as súas costas, o seu interior. Con isto e algunhas pistas, comentar que come Nemo, que comerán os camelos dos Reis Magos (onde está oriente?, é adecuado o que lles poño cada ano? probáronmo?).
- Introducir o concepto de alimento: que é un alimento? que alimentos raros comen noutros sitios do mundo? cómense os insectos, as ratas?
- Visualizar vídeos de África, observando a súa vexetación. Visualizar vídeos de países nórdicos (pesca de salmóns) e comparar cos peixes de aquí.
- Visualizar películas e memorizar todos os alimentos que saen nelas.
- Solicitar unha lista de alimentos (de orixe animal e vexetal, de orixe mariña, de tipos de legumes...), presentes no mercado ou no supermercado onde adoita facer a compra a familia. A listaxe pode ser debuxada, narrada ou fotografada.
- Solicitar unha foto cos continentes, países ou rexións xeográficas onde se vexan os terreos cultivados, os alimentos propios do consumo local etc.
- Solicitar fotos de persoas comendo, de distinta procedencia (usar a galería de Peter Menzel).
- Se o centro conta con comedor escolar de xestión propia, dedicarlle unha semana á cociña doutros países. A decoración do espazo do comedor, a música tradicional, a situación

xeográfica, a lingua propia e a historia do país deben acompañar e fortalecer esta actividade educativa.

- Xogo de memoria. Parellas de distintas contornas e os seus alimentos básicos (iglú-peixe, deserto-dátil...).
- E se es un astronauta? Poderías plantar algo en Marte? Como te ías apañar con luvas? (Facer probas na clase preparando un bocadillo con luvas de goma dous talles máis grandes).

GRUPO III

Actividades para a consecución dos obxectivos 4 e 5: Polo menos un 75 % do alumnado será quen de planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos en canto á clasificación e achega nutricional dos alimentos que o compoñen. Polo menos un 75 % do alumnado coñecerá a relación da alimentación coa nutrición e a saúde

Aspectos que se queren traballar

A promoción da saúde nos escolares facilita o coñecemento do seu corpo e favorece o autocoidado da saúde. As propiedades dos distintos alimentos, o uso da roda e da pirámide como ilustración dunha guía alimentaria permite aprender outros conceptos que asentan nesta base, así como acadar estes obxectivos.

É aconsellable comezar pola roda de alimentos. Clasificar os alimentos segundo a súa procedencia ou en función das súas propiedades nutricionais. Logo, en función da frecuencia de consumo recomendado, entramos no concepto das guías alimentarias (pirámide de alimentos).

O desenvolvemento destas actividades permite reforzar os contidos curriculares.

Está orientada a recoñecer conceptos fundamentais como:

- A alimentación saudable.
- Que é un alimento e que contén: auga, nutrientes, aditivos, alérxenos.

- As propiedades nutritivas dos alimentos.
- Recoñecer os distintos tipos de alimentos, algunhas propiedades nutritivas de cada un dos grupos, coñecer a súa orixe (e os traballos implicados no mundo mariñeiro e labrego) etc.

As actividades seguintes son recomendables para todos os ciclos, sempre que os contidos sexan adaptados a cada curso. Para os tres primeiros cursos de educación primaria, non se aconsella que o proxecto se inicie con este grupo, senón polos mostrados anteriormente, coa finalidade de favorecer as vivencias e as expresións gratificantes cos alimentos.

Proposta de actividades

- Ordenar os alimentos na neveira e na despensa (as verduras no caixón, os iogures na parte alta, as carnes e os peixes na última bandexa para que non pinguen...).
- Identificar as calidades dunha dieta saudable e integrar estes conceptos no deseño dun menú sinxelo con alimentos de distintos grupos (para a comida, para a merenda, para a cea...).
- Valorar o concepto de atender as necesidades nutricionais e individuais (a avoa necesita o mesmo ca min?, o noso bebé toma de todo coma nós?, por que bebo máis cando teño calor?, por que na casa me din que teño que tomar moito leite e a meu pai non llo din?).
- Visitar as prazas de abastos, os mercados semanais, os espazos naturais con produción comestible. Observar as especies de peixes nas lonxas, nas peixerías, no Museo do Mar. Fixarse nos distintos tipos de pan e de repostería. Visitar os fornos tradicionais, as granxas leiteiras e as queixerías. Organizar visitas guiadas á Escola Galega de Consumo, á industria conserveira etc.
- Organizar saídas para recoller cogomelos, castañas, segundo a tempada.
- Visitar as casas familiares de compañeiros que dispoñen de hortos. Alguén da familia sabe cultivar, como os avós, os profesores...?
- Solicitar leccións dos avós ou familiares labregos que poidan pasar unha tarde cos rapaces.

- Valorar os alimentos de orixe vexetal, como son froitos, as súas raíces...
- Promover os hortos escolares (aguacate, chícharos, leituga, amorodos...).
- Organizar unha campaña de promoción dos produtos locais con slogans, debuxos, pósteres promovendo determinados alimentos, simular anuncios da tele etc.

GRUPO IV

Actividades para a consecución do obxectivo 6: Polo menos un 50 % do alumnado aplicará criterios para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna

Analizar e desenvolver o sentido crítico e educar como consumidores responsables son actividades máis propias de etapas educativas superiores. Porén, tamén podemos comezar a ensaiar desde idades máis temperás.

Aspectos que se queren traballar

- Identificar diferentes ofertas alimentarias. Na casa dos outros, nos diferentes establecementos de alimentación, van aparecendo novos alimentos que posteriormente se incluírán tamén na roda. Axudámoslles aos escolares a abrir a súa contorna máis próxima.
- Educar como consumidores responsables. Favorecer o sentido crítico e ensinar que non todo o que vemos na televisión é tan recomendable como din.
- Axudar á autopercepción da propia dieta. Pódese traballar co recordo 24 horas para avaliar a dieta individual e comparala coa recomendada.
- Introducir outros conceptos, como a dispoñibilidade e os recursos, as relacións calidade-prezo.
- As actividades seguintes deben ser adaptadas aos ciclos inicial e medio. Son moi recomendables para o ciclo superior. A comparación de distintas ofertas alimentarias pode supoñer a realización do traballo de campo fóra do centro escolar.

Proposta de actividades

- Observar distintos patróns alimentarios (guías alimentarias de distintos países, galerías fotográficas de Peter Menzel etc.). Valorar o patrón alimentario individual e o da contorna próxima e allea. Establecer comparacións:
 - Que tipos de froita hai hoxe na casa de cada un. Cales son as máis repetidas? Cales son diferentes?
 - Que almorzan nas series da tele e que almorzamos na casa. Que alimentos diferentes hai no comedor escolar e na casa?
 - Que che din que tes que comer nos anuncios da tele e que che aconsellan na casa? Hai diferenzas e por que?
- Establecer relacións alimento/calidade/prezo/dispoñibilidade:
 - Canto vale o quilo de mazás en dous postos da praza? E en dous supermercados distintos?
 - Que alimentos son os máis caros? Cales son os máis baratos? E, destes, como están situados na pirámide?
 - Mercado de alimentos na aula. Cada un trae un da casa e véndeo ou trócao cos compañeiros. Aplicamos as operacións matemáticas para cobrar e calcular.
- Escolares como axentes de saúde:
 - Traeranse etiquetas nutricionais da casa para observar a etiquetaxe e comentala (onde se pon, como é a etiqueta, se trae palabras e cantidades, que indica...).
 - Establecer postos de información da etiquetaxe como asesores das familias.
 - Os escolares poden facer entrevistas, preparamas (unha entrevista ao peixeiro do seu barrio e este dá unha lección sobre o peixe...).
 - Comezar a valorar a publicidade dos alimentos e as súas mensaxes: que produtos anuncia a televisión, para que di que son bos etc. Logo comentar na casa coas

familias todo o aprendido.

- Traballar aspectos abstractos (frecuencia de consumo, patróns alimentarios dunha comunidade):
 - Fomentar as actividades de memoria e de reconto para valorar distintas ofertas alimentarias: que se come os domingos en cada un dos fogares, alimentos simbólicos, que prato ou receita non falta nos aniversarios... Comezar a facer pequenas táboas de frecuencia e estatísticas (o alimento favorito de todas as avoas da aula, as preferencias e as aversións dos membros da familia e cales se repiten noutras familias...).
 - Ir á compra coa familia, comentar cos compañeiros da clase que alimentos elixiron os pais e as nais, cales puiden elixir eles, cales se repiten etc.
 - Facer un recordo de 24 h da clase enteira. Incluír alimentos non repetidos e facer grupos por cada unha das distintas comidas.

GRUPO V

Actividades para a consecución do obxectivo 7: Polo menos o 75 % das actividades facilitaron o desenvolvemento de emocións e sentimentos paralelos ao feito alimentario

O feito alimentario é emocional e vivencial. As actividades propostas estarán relacionadas coas sensacións pracentiras dos alimentos, co desenvolvemento das preferencias e aversións, coa capacidade de evocar (asociados a momentos divertidos) e de socializarse (comidas con familiares, con amigos, normas na mesa e no comedor escolar).

Aspectos que se queren traballar

- Buscar as mellores condicións para aceptar alimentos que imos probar.
- Previr determinados conflitos relacionados coa alimentación e coas emocións. Traballar a aceptación da imaxe corporal. Abordar a obesidade infantil desde este enfoque (comer por aburrimiento, comer cando se está só, comer sen fame).
- Previr desordes alimentarias e reflexionar sobre o medo a engordar, á aceptación persoal e no grupo etc.
- Introducir conceptos como solidariedade, empatía cos desfavorecidos; falamos de recursos, de dispoñibilidade de alimentos...

Propóñense distintas actividades como exemplos para acadar o obxectivo 7. Estas actividades ilustran o que se describe como o desenvolvemento de emocións paralelas ao feito alimentario e poden ser realizadas de xeito independente ou ligadas ás propias doutros obxectivos descritos anteriormente. As actividades seguintes deben ser adaptadas a todos os ciclos educativos e deberán supor a base da transversalidade do proxecto educativo de centro.

É aconsellable desenvolver o punto 2 (previr determinados conflitos relacionados coa alimentación...) no segundo curso do ciclo superior.

Proposta de actividades

- Facer de reporteiros e entrevistar outros cursos, familia, amigos etc. Organizarse en grupos e logo expoñer os resultados na clase. Preguntar por:
 - Anécdotas que ocorreron nas comidas familiares.
 - Gustos e preferencias familiares, quen come máis e quen come menos dalgúns alimentos.
 - Alimentos que poñemos na mesa nos días especiais e nos días de diario.

- Que pasa cando estou triste (como menos, non teño apetito) e cando estou contento.
- A que cheira a casa dos avós os domingos, a que cheira a pizzería, cando teño moito apetito en que penso etc.
- Cal é o alimento preferido de cada un dos membros da familia. Cal é o alimento preferido de todos os pais da clase, de todas as nais e de todas as avoas.
- Traballar actividades relacionadas noutras disciplinas: música (cancións cos alimentos, evocación, pratos que aparecen nas películas de cine), lingua (describir sentimentos, idear narracións con alimentos) etc.
- Elaborar traballos de investigación na aula e organizarse por grupos para abordar diferentes temas. Os resultados deberán expoñerse na clase. Os temas deben ter algún contido social: a fame nos países en desenvolvemento e nas guerras; buscar solucións para acabar coa fame; preguntarse que lles gustaría comer a outros nenos sen recursos, que lles levaría para comer aos nenos do deserto africano.
- Organizar campañas solidarias: recollida de alimentos na escola para as persoas do barrio que o precisan, participar en programas de Cáritas, nos comedores sociais do concello etc.
- Traballar a autoestima e a imaxe corporal. Revisar o uso da muller na publicidade, os talles, os condicionantes sociais da comida. Analizar os sentimentos en relación coa alimentación.

4. Secuencia de actividades por trimestre

O proxecto Xermoliño foi deseñado para traballar na aula como un proxecto interdisciplinar e como tema transversal no proxecto educativo de centro e está integrado no espazo da educación para a saúde. As actividades deben ser desenvolvidas ao longo de todo o curso escolar e deben integrarse e agruparse para acadar os obxectivos. Os exemplos que se mostran a continuación deben interpretarse como unha axuda para acadar un conxunto de mínimos. Por suposto, a partir desta consideración caben todas as combinacións coherentes de actividades para desenvolver os proxectos.

O termo “actividade” recolle unha serie de tarefas que hai que desenvolver segundo os exemplos amosados no capítulo correspondente. Nos ciclos inicial e medio non se ofrecen exemplos para integrar as devanditas actividades e será o docente o encargado de adaptalas a cada grupo.

Lembramos que o enfoque interdisciplinar é esencial para o desenvolvemento do proxecto:

- Na área de lingua, pódense facer receitairos en diferentes idiomas.*
- Na área de matemáticas, pódense incluír a xeometría, as proporcións, os pesos e medidas dos ingredientes, as táboas de frecuencia etc.*
- Na área de música, poden compoñerse cancións sobre alimentos, panxoliñas etc.*

Planificación de actividades para o primeiro trimestre

Para os ciclos inicial e medio:

1. Darlles a coñecer o proxecto aos escolares e ás familias, que deben percibir que forman parte do proxecto desde o inicio.
2. Propoñerlle ao alumnado as formas de participación e permitir escoller, na medida do posible, actividades dentro dos mesmos grupos. Ver a proposta de actividades.
3. Desenvolver dúas actividades correspondentes ao grupo I: probar alimentos e receitas novas, desenvolver habilidades para a manipulación de alimentos.
4. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo II: coñecer a contorna alimentaria familiar e allea, distinguir entre alimentos e gastronomía propia, coñecer aspectos da produción alimentaria.
5. Desenvolver unha actividade do grupo IV: incluír sentimentos e emocións paralelas ao feito alimentario ou integrala nas citadas anteriormente.

Para ciclo superior:

1. Darlles a coñecer o proxecto aos escolares e ás familias, que deben percibir que forman parte do proxecto desde o inicio.
2. Os escolares deberán elixir, entre varias propostas do profesorado, o que será o seu propio proxecto. Para isto, as persoas coordinadoras do proxecto Xermoliño ofreceranlles aos equipos de escolares varios proxectos e será o alumnado o que escolla. Por exemplo, nunha aula de 24 escolares poderán facerse 3 equipos de 8 persoas. Un deles abordará a influencia da publicidade de alimentos nas escollas dos estudantes. Outro deles valorará a oferta alimentaria doutros centros educativos da contorna e buscará as semellanzas co seu centro. Outro fará un percorrido polas tendas do barrio (por exemplo, peixerías e quioscos) e fará un inventario do que venden segundo as propiedades nutricionais, recomendacións etc. Terán que organizarse e planificar o

desenvolvemento deste.

3. Desenvolver dúas actividades correspondentes ao grupo II (segundo o modelo de proxecto elixido): coñecer a contorna alimentaria familiar e allea, distinguir entre a gastronomía e os alimentos propios, coñecer aspectos da produción alimentaria.

4. Desenvolver unha actividade do grupo V: incluír sentimentos e emocións paralelas ao feito alimentario ou integralas nas citadas anteriormente.

Exemplo:

- Como vai ser o noso proxecto? Cantos somos e como nos repartimos? E se lles facemos entrevistas aos outros cursos para saber se as súas escollas son semellantes ao modelo publicitario de alimentos desta tempada na televisión?
- Que hai na miña contorna? Onde vou actuar (visitas e rexistro do que hai nas tendas do barrio, no supermercado, na peixería e no quiosco)?
- Por que merco lambetadas? Por fame? Cando as tomo? Tómoas no recreo, no parque, vendo a televisión? Ata que punto a publicidade ou a moda determinan o que como?

Planificación de actividades para o segundo trimestre

Para ciclos inicial e medio:

1. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo I: probar alimentos e receitas novas, desenvolver habilidades para a manipulación de alimentos.

2. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo II: coñecer a contorna alimentaria familiar e allea, distinguir entre alimentos e gastronomía propia, coñecer aspectos da produción alimentaria.

3. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo III: planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos, coñecer a relación da alimentación coa nutrición e coa saúde.

4. Desenvolver unha actividade do grupo V: incluír sentimentos e emocións paralelas ao feito alimentario ou integrala na citada anteriormente.

Para ciclo superior:

Ao inicio do segundo trimestre, os escolares xa deben estar organizados en grupos e coa lista de tarefas preparada.

1. Desenvolver unha actividade (diferente ou en continuidade coas do primeiro trimestre), correspondente ao grupo II: coñecer a contorna alimentaria familiar e allea, distinguir entre gastronomía e alimentos propios, coñecer aspectos da produción alimentaria.
2. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo III: planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos, coñecer a relación da alimentación coa nutrición e coa saúde.
3. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo IV: aplicar criterios para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna.

Exemplo:

- Xa sabemos as tarefas de cada grupo? Un grupo vai facer o traballo de campo e observar as marcas e os envases de lambetadas e produtos de aperitivo do seu barrio para ver como se publicitan, as cores do envase, os reclamos etc. Outro grupo vai dicir que cousas vai rexistrar para facer o estudo. Outro grupo fará unha enquisa e entrevistará os compañeiros e a familia (por que mercas iso?, tómallo con fame?...). Por último, outro grupo vai facer un menú sinxelo e alternativo ao que se rexistrou. Nos anexos 5 a 13, pódense atopar distintos instrumentos para este tipo de actividades.

Planificación de actividades para o terceiro trimestre

Para ciclos inicial e medio

1. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo I: probar alimentos e receitas novas, desenvolver habilidades para a manipulación de alimentos.
2. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo III: planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos. Coñecer a relación da alimentación coa nutrición e coa saúde.
3. Desenvolver dúas actividades correspondentes ao grupo IV: aplicar criterios para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna.
4. Valoración dos resultados obtidos, exposición de conclusións e relación de cambios para proxectar no futuro (por exemplo, para mellorar a nosa alimentación podemos cambiar este aspecto ou estoutro). Mostra de produtos, se os hai. Por exemplo, un receitairo, un cartel cos pratos típicos das festas de Entroido segundo as distintas comunidades, un cartel cunha mostra de varios pratos deseñados segundo o modelo Myplate, unha mostra con imaxes de distintas lambetadas e o seu contido en azucre amosada no espazo da escola, un xogo de cartas con alimentos e nutrientes etc). Nos anexos 5 e 6 pódense consultar, ademais do Myplate, outros modelos de guías alimentarias sobre a distribución e o repartimento de alimentos.

Para ciclo superior

1. Desenvolver unha actividade correspondente ao grupo I: probar alimentos e receitas novas, desenvolver habilidades para a manipulación de alimentos.
2. Desenvolver dúas actividades correspondentes ao grupo IV: aplicar criterios para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna.
3. Desenvolver unha actividade do grupo V: incluír sentimentos e emocións paralelas ao feito alimentario ou integrala na citada anteriormente.

4. Valorar os resultados obtidos, expoñer as conclusións e relacionar as melloras para proxectar no futuro. Mostra de produtos, se os hai.

Exemplos:

- Imos ver o consumo recomendado de sal e azucre ao día segundo a nosa idade e a nosa enquisa: produtos consumidos e achega destes nutrientes, momentos de consumo (na casa, na fin de semana), forma de consumo (petiscos, no recreo, despois de comer...). Compararemos os datos obtidos cos estándares e valoraremos propostas para mellorar a nosa dieta (grupo IV).
- Comentaremos na clase as razóns aludidas para comer este tipo de produtos (gústannos para tomar no recreo, están de moda, todo o mundo as toma, entretéñenme na televisión e no cine, porque traen regalos etc.) (grupo V).
- Para a festa de final de curso, imos organizar un obradoiro-concurso cos aperitivos máis saudables. Haberá varias categorías (nais e pais, avós e avoas, todos nós, profesorado) (grupo I).
- Exposición de conclusións, por equipos de traballo, ante o alumnado, o profesorado e as familias. Por exemplo, poden mostrar gráficos en función da cantidade de sal dos distintos alimentos, táboas sinxelas de frecuencias de consumo á semana etc. É importante que os autores amosen unha batería de melloras (por exemplo, abordar o tema das taxas de alimentos ricos en sal e en azucre, propor melloras aos sistemas de información ao consumidor (semáforo, *nutriescor...*, baseados no modelo de perfís nutricionais) etc. No anexo 7, pódese consultar máis información sobre os modelos de perfís nutricionais.

No anexo 3.1, poden atoparse máis exemplos de actividades, en particular para os ciclos inicial e medio de educación primaria.

5. Avaliación do proxecto Xermoliño: criterios, requisitos e documentación necesaria

Recomendacións antes de elaborar o proxecto:

- Ler o documento enteiro antes de comezar a redactar.
- Consultar as dúbidas cos responsables do proxecto Xermoliño, segundo a información facilitada na páxina web.
- Elaborar e redactar o proxecto cunha certa coherencia. Debe ser axustado ao proxecto educativo do centro e axeitado á contorna e aos condicionantes e particularidades do alumnado.
- Observar os obxectivos amosados neste documento e as actividades e a secuencia trimestral propostas (como plano de mínimos). Non hai que tentar acadar moitos obxectivos, só aqueles que sexan factibles para os coordinadores e que poidan acadar bos resultados para o centro. Seguindo os pasos, un proxecto humilde pode ser cualificado como de boas prácticas no futuro.
- As actividades elixidas deben ir en consonancia cos obxectivos do proxecto. O equipo responsable en cada centro educativo pode optar por realizar algunhas das actividades propostas ou ben propoñer a realización doutras, sempre que respondan aos obxectivos específicos do proxecto Xermoliño.
- No punto 4, inclúese a secuencia de actividades cuns requisitos mínimos de obrigatoriedade ao longo dos tres trimestres do curso escolar. Aconséllase seguir este esquema.
- As actividades nas que participan as familias son fundamentais para reforzar o proceso de aprendizaxe. Todos os proxectos deberían incluílas, xa que logo practicamente a totalidade das amosadas poden traballarse coa participación desde a casa.

Lembramos que os proxectos deben servir para que o alumnado faga escollas saudables como consumidores responsables no futuro. Indagar, desenvolver a curiosidade e crear o propio campo de coñecemento a partir da interacción coa súa contorna, é fundamental para este tipo de proxectos.

O proxecto Xermoliño será avaliado segundo:

- Os criterios de valoración xerais e específicos amosados a continuación.
- A información facilitada polos coordinadores a través dos formularios dispostos para tal fin.
- O cumprimento dos requisitos publicados na convocatoria do plan Proxecta.

5.1. Criterios xerais para avaliación

- **Participación activa do alumnado** (implicación no deseño inicial do proxecto, desenvolvemento das actividades, indagación guiada, asunción de compromisos e tarefas...).
- **Nivel de implicación da comunidade educativa** (traballo coas familias, coordinación con outros docentes non participantes no proxecto, actividades que poden repercutir en todo o alumnado do centro educativo).
- **Nivel de implicación coa contorna do centro educativo e familiar** (participación conxunta con outros proxectos locais da veciñanza, actividades desenvolvidas nos puntos de venda de alimentos; por exemplo, documentación fotográfica, rexistro de alimentos presentes, de prezos, revisión das cartas dos restaurantes do barrio etc.).
- **Transversalidade** do proxecto no centro educativo, entendendo o proceso alimentario como parte da educación para a saúde e que, ao igual que a educación viaria, a educación para a igualdade ou a educación para a paz, debe impregnar a actividade docente e estar na aula de forma permanente.
- Integración do proxecto no **PEC (proxecto educativo de centro)**.
- **Perspectiva interdisciplinar** no currículo das aulas ou dos cursos implicados (coordinación

de dúas ou máis disciplinas para o estudo dun concepto determinado; por exemplo, na área das matemáticas: pesos e medidas de ingredientes, uso de estatísticas, media aritmética, distribucións e táboas de frecuencia de consumo de alimentos determinados; na área de linguas: vocabulario, receitas familiares, comparación con menús típicos doutras comunidades; na área de ciencias: orixe e procesado de alimentos, relacións da alimentación e dos nutrientes coa saúde; nas áreas de ciencias sociais e economía: sectores económicos, actividades produtivas, cadea alimentaria; na área das artes plásticas: deseño de pirámides alimentarias, deseño de carteis divulgativos para o centro, ilustracións dos traballos; noutras áreas: simbolismo dos alimentos, evocación de conceptos etc.).

- Capacidade do proxecto para ser reproducido e adaptado a outros ámbitos educativos fóra do plan Proxecta.

5.2. Criterios específicos

Segundo os requisitos mostrados a continuación, **tanto dos proxectos iniciais (PI) coma das memorias finais (MF), serán avaliados en función de:**

- **Modelo educativo planificado (PI) e finalizado (MF).**
- **Concordancia dos obxectivos coas necesidades percibidas e cos recursos dispoñibles (PI) e grao de cumprimento dos obxectivos do proxecto presentado (MF).**
- **Coherencia das actividades propostas** con relación ao potencial para acadar os devanditos obxectivos **(PI e MF).**
- **Planificación e secuencia trimestral das actividades (PI e MF).**
- **Continuidade das actividades** ao longo do curso escolar e a razón destas en función doutras illadas e puntuais **(PI e MF).**
- **Metodoloxía proposta** (breve descrición dos métodos educativos, das ferramentas e instrumentos didácticos previstos e utilizados) **(PI e MF).**

- Forma de **resolver as dificultades**, incidencias e imprevistos. **(MF)**
- **Modelo de avaliación proposto polos coordinadores responsables** do proxecto, segundo o formulario Proxecta. É importante anticipar un modelo sinxelo de como e que vai avaliar. **(PI)**.
- **Modelo de avaliación final**. O profesorado deberá avaliar, ao finalizar o proxecto, tanto as aprendizaxes do alumnado coma os procesos de ensinanza e a súa propia práctica docente. **(MF)**

5.3. Requisitos do plan Proxecta e documentación necesaria

Todos os proxectos deben ser presentados nos formularios previstos segundo a convocatoria do plan Proxecta, da Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional. Ademais, os proxectos Xermoliño, Xermolón e Cociñando con Saúde deberán engadir, nalgúns aspectos, unha información máis precisa, tal como se explica a continuación.

5.3.1. Entrega do proxecto inicial

No primeiro trimestre do curso escolar, o centro presentará un proxecto segundo a convocatoria anual do plan Proxecta de innovación educativa, da Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional. Este proxecto será avaliado polos responsables do plan Proxecta da dita consellería, así como polos responsables do programa Xermoliño, da Dirección Xeral de Saúde Pública da Consellería de Sanidade. Se o proxecto fose considerado apto (segundo a resolución da Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional), o Xermoliño será desenvolvido ao longo do curso escolar.

Neste proxecto deberán constar, entre outros:

- Unha introdución sinxela e a xustificación do proxecto en función das necesidades percibidas no centro escolar.
- Os obxectivos (xeral e específicos) do proxecto presentado. No apartado 2 deste documento, figuran 7 obxectivos principais do proxecto Xermoliño. Deles, deben ser elixidos polo menos 3, tendo en conta que os obxectivos 1 e 2 son obrigados para o ciclo inicial e medio de educación primaria e os obxectivos 4 e 6 son obrigados para o ciclo superior de educación primaria. Os obxectivos deben numerarse e expresarse dun xeito concreto.
- A situación inicial que se pretende modificar (por exemplo, mellorar as merendas dos rapaces, que proben novas alternativas).
- Os resultados esperados (por exemplo, esperamos que cambien a composición das merendas e que introduzan novos alimentos nelas).
- Como se vai avaliar a consecución do obxectivo (por exemplo, levando un rexistro das merendas ao inicio do curso e comparando as posibles melloras cun rexistro final).
- A planificación das actividades (aconséllase organizala segundo a secuencia trimestral mostrada no apartado 4 e amosala segundo un cronograma), a forma de avaliación prevista e as conclusións mais relevantes. Tamén deberá incluír os nomes das persoas coordinadoras, as súas funcións docentes, os nomes dos mestres e mestras participantes e colaboradores no proxecto, así como o número de alumnos e alumnas segundo o nivel educativo.

Esta información será trasladada a través da aplicación na páxina web do plan Proxecta e do formulario que sexa amosado na convocatoria anual dos devanditos proxectos.

Por último, pódese achegar información complementaria sobre a política de saúde escolar do centro, tal como se mostra no anexo 3.2. A información que se amosa no devandito anexo

pretende axudar a construír un centro promotor de saúde, pero engadir este anexo é opcional para a avaliación dos proxectos Aliméntate ben.

En síntese, a documentación necesaria para presentar o proxecto inicial é a seguinte:

- 1. Solicitude e presentación do Proxecto de innovación educativa segundo a convocatoria anual e a aplicación prevista para tal efecto na páxina web do plan Proxecta.**

5.3.2. Entrega da memoria final

Ao remate do curso, os coordinadores enviarán unha **memoria final** co traballo desenvolvido e segundo a convocatoria do plan Proxecta de innovación educativa, da Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional. Este proxecto será avaliado polos responsables do plan Proxecta da devandita consellería, así como polos responsables do programa Xermoliño da Dirección Xeral de Saúde Pública da Consellería de Sanidade. No anexo 3.3, pódense atopar consellos para realizar o proxecto inicial e a memoria final.

Nesta memoria debe constar:

- Un **resumo** do desenvolvemento do proxecto e da forma en que se levou a cabo.
- A **impresión final do coordinador do proxecto e dos docentes participantes** que poderán, ademais, trasladar a opinión do alumnado en canto ao grao de satisfacción co proxecto.
- **As necesidades percibidas, as propostas de mellora e a identificación dos puntos críticos** para o desenvolvemento do proxecto.
- Un **cronograma trimestral** das actividades desenvolvidas ao longo do curso, tanto das planificadas no proxecto inicial coma das modificacións necesarias para adaptarse segundo os recursos, os imprevistos e as dificultades atopadas para levalas a cabo.
- Con respecto ás actividades, estas deben **nomearse, describirse dun xeito independente e destacar tanto aquelas iniciais que foron anuladas como as novas que non constaban no proxecto inicial**. Os cambios deben ser xustificados. Deben constar tamén os recursos necesarios para desenvolver cada actividade.

- O **nivel de participación** do alumnado (aulas, cursos), dos docentes (nominal, materia que imparten e actividades das que se encargaron) e da comunidade e contorna educativas. Neste punto, é moi importante describir o modelo de participación familiar en cada unha delas.
- **Outros** participantes (outros centros, recursos comunitarios).
- Ademais, incluírase a **documentación gráfica** das actividades realizadas e dos produtos, se os houbese; todos aqueles **instrumentos utilizados polo profesorado** para a súa avaliación persoal (cuestionarios das enquisas, resultados destas...) e **outras axudas didácticas**. Se non existe ningún produto final, é suficiente a documentación gráfica existente sobre o desenvolvemento das intervencións.
- É aconsellable sinalar aqueles aspectos de interese que para o criterio dos coordinadores sexan susceptibles de identificar como **boas prácticas** para proxectos próximos no mesmo ou en distintos centros.
- A **avaliación do profesorado responsable**: metodoloxía utilizada para saber se os obxectivos foron acadados ou non, as aprendizaxes do alumnado, o proceso de ensino e a súa propia práctica docente.
Neste aspecto, pode ser de axuda para avaliar o proceso de aprendizaxe, así como a organización, a xestión e a coordinación.
- A elaboración dunha ficha de rexistro de tarefas de acordo co cronograma e onde se fagan constar todas as incidencias (anulación, novas tarefas e/ou modificacións das existentes etc). Parcialmente, pode ser cuberta polo alumnado (autoavaliación) en base a criterios definidos previamente polos docentes e coa supervisión destes.
- A elaboración dun cuestionario para avaliar os coñecementos adquiridos.
- A participación activa do centro escolar, tendo en conta que cada curso ou aula pode participar nun labor diferente e parcial. O proxecto final sería o sumatorio das partes.

- O grao de innovación, as experiencias de aprendizaxe vital, colaborativa e máis alá da aula.
- O grao de consenso en función dos acordos alcanzados entre iniciativas dispares e como foron resoltos (convocatorias, reunións, votacións etc.).
- As propostas de mellora elaboradas e fundamentadas en recomendacións científicas.

Lembramos que os proxectos Aliméntate ben foron deseñados para traballar toda a comunidade educativa no seu conxunto. Os anexos 14, 15 e 16 ofrecen recomendacións para as familias, entendidas como a primeira escola de saúde das nenas e dos nenos.