

PROXECTO XERMOLON

RESUMO

Suscítase un grupo de intervencións destinadas ao alumnado da ESO, enfocadas a adquirir competencias como consumidores responsables co fin de realizar eleccións alimentarias saudables e en base a criterios obxectivos.

Invítaselles tamén a reflexionar sobre a influencia da contorna (publicidade, dispoñibilidade de alimentos, industria alimentaria) nas eleccións individuais, nas súas consecuencias sobre o estado de saúde e na necesidade de desenvolver un comportamento crítico fronte á oferta alimentaria actual.

Para rematar solicítase a súa participación e consenso para deseñar entre todos varias propostas de intervención destinadas a mellorar a oferta alimentaria da súa contorna e a informar e “educar” ás súas familias.

Con isto, espérase conseguir que os alumnos:

1. Adquiran habilidades prácticas para a vida diaria (P. ex. Interpreten a información da etiqueta nutricional no momento da adquisición e compra de alimentos)
2. Desenvolvan o pensamento crítico por medio da auto-avaliación, a reflexión e a análise (p.ex. Valoren as consecuencias da publicidade nas súas decisións persoais á hora de elixir alimentos).
3. Busquen solucións a través da coordinación e o consenso (p. ej. organicen equipos, xestionen recursos, propoñan alternativas).
4. Poidan compartir o produto final a toda a comunidade educativa, fomentando a participación activa como consumidores responsables.

OBXECTIVO XERAL

Os escolares deberán adquirir os coñecementos, habilidades, valores e actitudes necesarios para poder realizar as eleccións alimentarias saudables como consumidores responsables e por medio de decisións ben informadas.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

1. O alumnado saberá interpretar correctamente a información da etiqueta nutricional dunha mostra dos alimentos envasados que se ofrecen na contorna do escolar (máquinas expendedoras de alimentos, kiosko, produtos alimentarios publicitados na TV, prensa escrita, valas publicitarias...).
2. O alumnado saberá avaliar correctamente (en base a uns criterios básicos establecidos previamente) a oferta alimentaria presente na contorna do escolar (cafetería do centro educativo, restaurantes, despensa familiar, establecementos de comida rápida...) .
3. O alumnado será capaz de desenvolver unha análise crítica, con reflexións razoadas, sobre a influencia da publicidade de alimentos nas decisións de compra dos consumidores.
4. O alumnado será capaz de propoñer unha oferta alimentaria máis saudable, a partir da ofertada inicialmente nas máquinas expendedoras, cafetería escolar, despensa familiar...) coas adaptacións necesarias para conseguila, en base ás recomendacións de achega alimentaria para ese grupo de idade e cos criterios nutricionais establecidos previamente.
5. O alumnado será capaz de elaborar unha programación de menús escolares ou familiares para 15 días en base aos criterios nutricionais establecidos previamente.
6. O alumnado saberá deseñar contidos para elaborar unha "programación educativa" dirixida ás súas familias e/ou compañeiros", ou ben para organizar unha campaña publicitaria (carteis, "anuncios" youtube, concurso fotográfico...).

CONTIDOS

1. Alimentos, nutrientes, funcións vitais e relación coa saúde.
2. Conservación e procesado tecnolóxico aplicados aos alimentos: Repercusións para o produto final.
3. Os modelos de Dieta Atlántica e Mediterránea como patróns alimentarios saudables.
2. Recomendacións de achega alimentaria: Concepto de dieta saudable (equilibrada, variada, suficiente, adecuada...).
3. Análise nutricional e criterios de valoración de dietas.
4. Lectura e interpretación da etiqueta nutricional.
5. Concepto de enfermidade relacionada coa alimentación.
6. Publicidade, contorna alimentario e a súa relación coa saúde. Conceptos básicos sobre lexislación alimentaria (Seguridade alimentaria, alegacións...).
7. Como adquirir e consolidar hábitos saudables.

Nota: Para acadar os obxectivos será necesario que os alumnos aprendan contidos básicos sobre alimentación e nutrición; coñezan os criterios para avaliar unha dieta, saiban interpretar a información da etiqueta nutricional dos diferentes produtos alimentarios da súa contorna e sexan capaces de suxerir os cambios necesarios para mellorar a oferta. Ademais, deberán desenvolver as habilidades básicas para interpretar os resultados do seu traballo de campo e de establecer as conclusións necesarias para completar o seu proxecto de investigación. Para rematar, deberán organizar e transmitir os coñecementos apresos. Polo tanto, é preciso que adquiran coñecementos nas áreas de ciencias e en materia de bioloxía, química e física para comprender as bases da nutrición e as recomendacións actuais en torno á achega diaria de alimentos e os requirimentos nutricionais, o concepto de carencia e calidade nutricional, os aditivos e as bases da súa reglamentación, as modificacións en función do procesado ou o tratamento térmico de alimentos. Ademais, os alumnos deberán sensibilizarse fronte aos efectos da publicidade nas eleccións que afectan ao seu estado de saúde, adquirir coñecementos de ciencias sociais en base a lexislación alimentaria, economía, mercado, e prezos de alimentos; valorar a influencia da cadea alimentaria, a procedencia de alimentos, a sustentabilidade e os recursos na súa contorna. Para rematar e para integrar a oferta alimentaria procedente de diversas fontes (máquina, cafetería, kiosko, fogar...) os alumnos deberán adquirir as competencias necesarias para elaborar bases de datos, realizar a explotación dos mesmos e aplicar coñecementos de estatística e de cálculo. Espérase ademais que adquiran competencias lingüísticas para elaborar e expoñer o seu informe de resultados e a proposta de mellora.

Os contidos propostos sempre serán adecuados ao alumnado (idade, desenvolvemento cognitivo) e baixo criterio do docente responsable da materia.

METODOLOXÍA

O proxecto será desenvolvido de forma transversal e integral coa interrelación de todas as áreas que aporten contidos ao mesmo. Pretende ser mobilizador e creativo, estimulando a participación activa dos alumnos. En función das características, recursos ou peculiaridades que os docentes detecten en relación ao seu centro educativo e ao seu alumnado, contéplase a revisión e incorporación das modificacións necesarias,

Con respecto ao proceso de aprendizaxe e á valoración do mesmo, se fomenta a incorporación de ferramentas que faciliten a auto-avaliación por parte do alumno e en base de criterios establecidos previamente. O alumnado deberá construír o seu propio campo de coñecemento e formar a súa opinión por medio do seu traballo de investigación, do debate cos seus compañeiros e profesorado, da reflexión e das súas vivencias.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

PRIMEIRO TRIMESTRE

1. Actividades formativas.

1.1. Obxectivos da actividade formativa destinada aos docentes:

- Aportar contidos ao profesorado encargado de tutelar e coordinar o proxecto.

- Aportar ferramentas ao profesorado que lle sexan de utilidade para a actividade formativa cos seus alumnos.
- Asesorar ao profesorado en materia de innovación sanitaria e promoción da saúde no ámbito escolar.

1.2. Obxectivo da actividade formativa dirixida ao alumnado:

Ao finalizar a actividade, o alumnado deberá coñecer os criterios e indicadores de referencia necesarios para valorar correctamente a oferta alimentaria da súa contorna.

1.3. Destinatarios:

- Profesorado de E.S.O. e responsables do proxecto XERMOLON nos distintos centros educativos
- Alumnado de ESO

1.5. Contidos: Os indicados anteriormente

1.6. Modalidade: Obradoiro participativo

1.7. Materiais de apoio:

- Documentación das distintas sociedades científicas (OMS...)
- Documentación relativa a plans de saúde para a abordaxe da obesidade infantil.
- Documentación relativa a criterios e valores de referencia para valorar unha dieta
- Etiquetas nutricionais de produtos alimentarios
- Tarxeta de axuda á etiqueta nutricional Prensa escrita (noticias alimentación, economía e mercado de prezos; publicidade alimentos...)
- Audiovisuais: Anuncios publicitarios TV, internet
- Documentos gráficos: Fotografía -denuncia, creativa,
- Lexislación (Documentos, BOE, UE, DOG...)

Nota: O profesorado poderá adecuar os materiais de apoio e a metodoloxía de traballo en función da idade dos escolares. Moitos dos materiais serán facilitados polo alumnado.

2. Planificación do traballo de campo:

2.1. Obxectivo: Ao finalizar, o alumnado deberá adquirir habilidades para organizarse en grupo e elaborar un plan de traballo para desempeñar ao longo do curso.

2.2. Destinatarios. Alumnado da ESO.

2.3. Metodoloxía: Ao finalizar o primeiro trimestre o alumnado estará organizado en grupos de traballo (baixo criterios do docente).

Cada grupo terá planificado o seu traballo de investigación (tema, obxectivos, metodoloxía, programación, cronograma, actividades dentro e fóra do aula, etc. e deberá ademais elixir algunha das modalidades destacadas para alcanzar o obxectivo 6.).

Cada grupo de traballo elixirá un “destino” dos seguintes para avaliar a oferta alimentaria: contorna escolar (máquinas expendedoras e cafetería, comedor escolar, kioscos..) contorna familiar (despensa do fogar, alimentos comprados nunha semana..) contorna social (restaurantes comida rápida) mercados de alimentos (prazas de abastos e establecementos de restauración colectiva, etc), medios de comunicación (visionado de TV e Internet nun tempo concreto previamente acordado co profesorado, valorando a publicidade de alimentos e os servizos relacionados coa alimentación, ..).

Cada grupo establecerá as variables que introducirá no seu traballo de investigación e planificará as actividades.

Cada un dos integrantes dos grupos deberá ter tarefas asignadas desde o inicio, de forma individual e colectiva, ademais de manifestar o seu compromiso explícito para levalas a cabo.

O docente deberá tutelar, modular, apoiar, regular e fomentar o proceso de aprendizaxe en canto a organización e planificación do traballo por parte dos alumnos.

SEGUNDO TRIMESTRE

1. Traballo de campo

Os alumnos tomarán unha mostra de alimentos ou produtos alimenticios procedentes do ?destino? asignado para realizar a análise nutricional dos mesmos.

Exemplos:

1. Análise nutricional, por parte do alumnado, dos produtos alimentarios que se ofrecen na máquina expendedora, kiosko e/ou cafetería escolar do centro educativo.
2. Análise crítica da publicidade alimentaria en TV, redes sociais, valas publicitarias durante un período de tempo (mes, 15 días...).
3. Análise do mercado de alimentos da comunidade de referencia do alumnado (prazas de abastos, grandes superficies...) e relación coa calidade nutricional da súa oferta.
4. Análise da “despensa familiar”, con rexistro dos alimentos do fogar dos participantes nun período determinado e baixo criterios previamente establecidos.

2. Rexistro de datos:

Cada grupo rexistrará os valores das variables determinadas previamente de cada un dos alimentos ou os produtos que formarán parte do estudo (criterios nutricionais) nunha base de datos que irán elaborando a medida que realizan a recolleita dos mesmos.

3. Análise da oferta alimentaria

Cada grupo realizará a análise nutricional en base aos criterios e valores de referencia establecidos previamente. O docente encargarse de revisar e indicar as operacións e parámetros necesarios para establecer as conclusións.

TERCEIRO TRIMESTRE

1. Elaboración dun documento que describa o proxecto de investigación

Cada grupo deberá elaborar un documento co proxecto de investigación (introdución, obxectivos, metodoloxía, resultados e principais conclusións) ademais da proposta de mellora, xustificando cada un dos cambios realizados con respecto á oferta inicial.

2. Elaboración dunha proposta de mellora

Cada grupo deberá propoñer unha idea de mellora con respecto á oferta alimentaria avaliada previamente. Debe estar xustificada en base aos criterios nutricionais establecidos e ás preferencias e particularidades do grupo. Ademais será adecuada ao obxecto do seu estudo inicial.

Exemplos:

O grupo que avalía a oferta da cafetería do centro, pode propoñer unha idea de mellora "total" (renovación completa) ou parcial (nos aspectos máis negativos) da mesma por medio dun catálogo de alimentos; O grupo que avalía a

calidade dos alimentos publicitada na TV, pode propoñer unha normativa máis restritiva ou unha campaña que fomenta a alimentación saudable, ideando videos e/ou fotografías publicitarias; incluíndo, si é posible, aos medios de comunicación locais (radio, TV...) como canles para divulgar a información ou establecendo aquelas habilidades creativas que o profesorado considere oportuno. O grupo que avalía a oferta alimentaria nos seus fogares pode deseñar unha actividade formativa dirixida ás súas propias familias para ensinalles a elaborar unha compra máis saudable.

Déixase a criterio do profesor a obrigatoriedade ou non da elaboración dunha programación completa de menús para 15 días, escolares ou familiares, que cumpra coas recomendacións nutricionais para ese grupo de idade e baixo criterios establecidos previamente (Dieta atlántica, tradicións culinarias, preferencias do grupo, adaptado a cambios fisiolóxicos, etc). Posiblemente está indicada para os grupos que avalíana oferta alimentaria do comedor escolar ou do fogar.

En función do grado de dificultade, o titor establecerá que tipo de actividades e propostas de mellora serán as máis adecuadas para cada idade e aptitude. Non hai que esquecer que as actividades deseñadas para desenvolver neste trimestre van encamiñadas á adquisición de competencias para traballar en equipo, respectar aos demais e adquirir o consenso suficiente para establecer a proposta de mellora. Ademais deberán aprender a xestionar as tarefas colaborando, incluíndo e sumando iniciativas.

2. Exposición do traballo de investigación e da proposta de mellora.

Os alumnos deberán expoñer aos seus compañeiros, os resultados dos seus traballos e as propostas de mellora realizadas.

De forma opcional, poderán realizar un documento gráfico e unha exposición en liña (a través de RRSS) con imaxes ilustrativas da oferta alimentaria que a súa contorna ofrece e con distintas finalidades (rexistro, reflexión, creatividade, denuncia, etc) sobre a mesma.

Avaliación

O docente será o responsable da avaliación xeral do proxecto. Para iso, deberá establecer unha serie de indicadores e un sistema de rexistro de cada un dos proxectos do aula.

De forma opcional, incluímos unha serie de criterios que poden ser de axuda para avaliar o proceso de aprendizaxe e a organización do traballo en grupo:

Para o proceso de aprendizaxe:

Elaboración dunha ficha de rexistro de tarefas de acordo co cronograma e onde se faga constar todas as incidencias (demora, anulación, incorporacións de novas tarefas e/ou modificacións das existentes, etc). Deberá ser cuberta polo alumnado coa supervisión dos docentes responsables. Serán os propios alumnos os responsables da auto-avaliación en base a criterios definidos previamente polos docentes.

Un cuestionario de coñecementos inicial e final

Para avaliar a organización, a xestión e a coordinación.

A participación activa do centro escolar no seu conxunto (proxecto de centro), tendo en conta que cada curso ou aula pode participar nun cometido diferente e parcial. O proxecto final sería o resultado da colaboración de cada unha das partes.

O grado de innovación, tendo en conta, entre outros o uso de metodoloxías activas, as experiencias de aprendizaxe vital, cooperativo e máis aló do aula, a posibilidade da auto-avaliación, etc.

O grado de consenso alcanzado en función do acordo alcanzado entre iniciativas dispares inicialmente, a metodoloxía seguida para alcanzar devanditos acordos (convocatorias, reunións, votacións, etc).

O grado de mellora en canto a propostas elaboradas e fundamentadas en recomendacións científicas, lexislación vixente, etc).

Técnico responsable

Ana María Martínez Lorente

Servizo estilos de vida saudables e educación para a saúde

S. X. Fomento de estilos de vida saudables

D.X.I.X.Saúde Pública

Consellería de Sanidade

S. Lázaro s/n. 15703. Santiago de Compostela

Tel. 881548606