

PROXECTO SANA EL HOY

NUTRICIÓN E SOSTENIBILIDADE



Impartido por: **Tamara Miranda**, Dietista-Nutricionista (n.º Col. AS00044)

CEIP PLURILIGÜE DE A PONTENOVA

Sesión nº 4

O PRATO SAUDABLE (1º e 2º de primaria)

Ao longo da sesión de hoxe levamos á práctica todos os nosos coñecementos en nutrición.

Para alegría de todos, os nenos e nenas son uns expertos xa neste campo, clasifican os alimentos dentro do seu grupo principal sen apenas dificultade e, ademais, mostran moita curiosidade e interese por coñecer novos alimentos. Por exemplo, col lombarda ("irmá" do repolo), espárragos, bebida vexetal de soia,...

Tras facer un repaso do aprendido, realizamos un xogo simulando un buffet moi grande de alimentos (nutritivos e non nutritivos) do que elixían o seu gusto para encher os seus pratos de saúde.

Cando todos tiñan o seu prato listo, pasamos a realizar un BINGO, empezando a cantar os alimentos cun consumo recomendado maior e terminando polos que deberíamos consumir en menor medida. É dicir, primeira a auga; segundo as froitas (mazá, pera, plátano,...); terceiro as verduras (leituga, tomate, brócoli,...) e así, sucesivamente, ata terminar cos alimentos azucrados, zumes e refrescos. Recalcamos a seguinte información porque aínda non estaba clara de todo: o zume caseiro tamén é unha bebida de consumo ocasional dado que contén azucres libres como os que mercamos (iso nos dice a Organización Mundial da Saúde).

Os nenos e as nenas xa teñen claro que é o que deben consumir a diario e o que deben deixar para un consumo máis ocasional.

Anímovos a tentar aplicalo á vida real!

CREANDO MENÚS SAUDABLES E NON TANTO (3º e 4º de primaria)

Ao longo da sesión de hoxe levamos á práctica todos os nosos coñecementos en nutrición: comidas saudables e non saudables, comidas omnívoras e vegetarianas,...

Tras facer un pequeno repaso dos aprendido respecto a o que nos achega cada grupo de alimentos (proteínas, hidratos de carbono, graxas e fibra), realizamos un xogo simulando un buffet moi grande de alimentos (nutritivos e non nutritivos). Dunha bolsa extraían unhas tarxetas sorpresa e debías elaborar as tarefas propostas elixindo alimentos deste buffet. Por exemplo: almorzo vegetariano saudable e cea omnívora non saudable; merenda e comidas saudables, etcétera.

A continuación corriximos entre todos os pratos elaborados e, unha vez todo estaba claro, pasamos a reforzar as aprendizaxes ao lembrar que función cumpre cada nutriente e onde se atopan. Por exemplo:

- Reparación de músculo - proteínas - peituga de pito, ovo, filete de tenreira, legume, froitos secos, lácteos, peixe.
- Saúde intestinal - fibra - froitas, verduras, legumes, cereais integrais, froitos secos.
- Enerxía - hidratos de carbono - cereais integrais, froitas, verduras, legumes, froitos secos.
- Calor, enerxía, protección,... - graxas - aceite de oliva, aguacate, peixe, ovo.

Os nenos e nenas teñen un alto nivel de coñecementos en alimentos e nutrientes e, o máis importante, xa saben identificar que é o que máis lles convén.

Tentamos desde casa levar máis á práctica o que aprenderon?

Cando todos tiñan o seu prato listo, pasamos a realizar un BINGO, empezando a cantar os alimentos cun consumo recomendado maior e terminando polos que deberíamos consumir en menor medida. É dicir, primeira a auga; segundo as froitas (mazá, pera, plátano,...); terceiro as verduras (leituga, tomate, brócoli,...) e así, sucesivamente, ata terminar cos alimentos azucrados, zumes e refrescos.

Os nenos e as nenas xa teñen claro que é o que deben consumir a diario e o que deben deixar para un consumo máis ocasional.

Importante a seguinte información que non estaba clara de todo: aínda que o zume caseiro sexa máis natural, tamén é unha bebida de consumo ocasional dado que contén azucres libres (igual que os que mercamos). Polo tanto, o zume nun é un substituto da laranxa nin da froita en xeral (iso nos dice a Organización Mundial da Saúde).

Anímovos a tentar aplicalo á vida real!

PANO NUTRICIONAL (5º e 6º de primaria)

Ao longo da sesión de hoxe estivemos a xogar e correndo mentres repasabamos o visto nas anteriores sesións.

A primerira parte:

O xogo consistía nunha competición por puntos entre dous equipos. Cada equipo se subdividía en 4 filas correspondentes aos nutrientes principais: graxa, proteína, hidratos de carbono e fibra. Dúas filas enfrontadas "pelexaban" por conseguir o pano da cor do seu nutriente situado no centro da pista. O gañador, levaba 1 punto e os que facían trampa ou se despistaban perdían 1 punto.

En voz alta, gritábase un alimento e saían correndo só as filas do nutriente que estivese presente. Por exemplo:

- Noz: é un froito seco, por tanto, corrían os 4 nutrientes.
- Peituga de pito: é unha carne branca, por tanto, só corría o grupo da proteína.
- Plátano: é unha froita, por tanto, corría o grupo dos hidratos de carbono e a fibra.
- Aceite de oliva: é unha graxa, só corrían as graxas.
- Fabas: é un legume, por tanto, corrían os 4 nutrientes.
- Etcétera.

Foi moi divertido pero un pouco desorganizado, debido a que nos leabamos algo cos nutrientes. Ao final conseguimos aclararnos entre todos.

A parte final:

Xogamos a ruleta con unha botela. Os nenos e as nenas facíanse preguntas entre eles para repasar o visto ata o día de oxe e competían por puntos. Algunhas das preguntas que propuxeron: a chía hai que tomala enteira ou triturada? Qué tipos de colesterol temos e cómo se chaman? Qué diferenza ten o peixe azul?

Para terminar, fago un repaso do aprendido e recalco a importancia de consumir froita e verdura a diario, legumes de forma semanal (mínimo 2 veces, mellor se son 4 ou máis)) e de consumir chuches, embutidos ou chokolatinas só de cando en vez (aniversarios, festas,...).

Imos fomentar desde casa estes últimos consellos para mellorar os hábitos alimenticios!