

PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN XERMOLA PARA A PREVENCIÓN DA OBESIDADE INFANTIL EN GALICIA

PROXECTO XERMOLÓN- RESUMO DE ACTIVIDADES

ÁMBITO FAMILIAR E COMUNITARIO

	INSTRUMENTOS DE APOIO	EXEMPLO DE ACTIVIDADES	EXEMPLOS PARA PROPOSTAS DE MELLORA
COMPRA DESPENSA FAMILIAR ALIMENTOS SIMBÓLICOS	MYPLATE RODA DOS ALIMENTOS RACIÓNS E TAMAÑO RECOMENDADO EXEMPLOS DE ALMORZOS SAUDABLES ÍNDICES DE CALIDADE DA DIETA ACHEGA RECOMENDADA DE ENERXÍA E NUTRIENTES BASE DE DATOS DE ALIMENTOS BADTA	1. Traspasar o menú familiar de dúas fins de semana ao modelo Myplate. 2. Comparar o almuerzo habitual, o xantar ou a cea co recomendado durante un período de tempo. 3. Agrupar os alimentos da neveira segundo a súa orixe, composición e riqueza en determinados nutrientes. 4. Rexistrar os vexetais consumidos (froitas, verduras e legumes) nun período de tempo (3 días, unha semana, unha fin de semana). 5. Rexistrar os alimentos densos en enerxía, bebidas azucradas e de consumo ocasional, de deseño etc.	1. O alumnado pode preparar unha sesión formativa para as familias co fin de mellorar os seus hábitos de compra. 2. O centro pode dispor dun posto informativo para as familias ou dun espazo propio na súa web. O alumnado prestará a súa axuda para interpretar correctamente a calidade nutricional dos alimentos que se consomen. Pódese fixar un día á semana e alternar entre distintos alumnos e alumnas a súa presenza naquel espazo. 3. Os equipos escolares poden elaborar: carteis, infografías e pósteres informativos para o centro escolar (por exemplo, sobre propiedades dos alimentos vexetais en relación coa saúde, contido de azucres en alimentos tipo, patoloxías asociadas á alimentación e á saúde, contidos de contaminantes, acrilamidas en alimentos etc. 4. Algún grupo de traballo pode propor un baremo para cualificar unha dieta como cardiosaudable segundo criterios específicos e establecendo distintos niveis e puntos de corte. Por exemplo: -Contido en alimentos de orixe vexetal/animal -Achea de sodio -Achea en potasio e vitaminas -Calidade da graxa -Achea de colesterol -Achea de graxas saturadas e trans -Achea de azucres
PADRÓN ALIMENTARIO HÁBITOS CONSUMO	PIRÁMIDE ALIMENTARIA PROPIA E ALLEA PIRÁMIDE MEDITERRÁNEA E ATLÁNTICA CLASIFICACIÓN NOVA RACIÓNS DE CONSUMO RECOMENDADAS	6. Rexistrar os alimentos ultraprocesados inxeridos nunha semana. Valoralos e comparar coas recomendacións. 7. Comentar/inventariar alimentos de festa, de aniversario, de celebración familiar, alimentos valorados polos escolares como "malos", "bos", "ricos", "caros" de "luxo", visualizados en películas e series de TV. 8. Comparar hábitos con compañeiros. Por exemplo: -Temos un sitio fixo na mesa familiar -Facemos as merendas e as ceas cunha bandexa diante da TV -Todos tomamos o mesmo menú -Facemos polo menos unha comida en familia -Comemos mirando a TV -As fins de semana tomamos comida a domicilio etc.	5. Tomando como referencia a clasificación nova, distribuír todos os alimentos mercados ou consumidos (por todos os alumnos nun período de tempo determinado) nos 4 grupos da dita clasificación. 6. Elaborar vídeos, documentais e anuncios publicitarios sobre a conveniencia de certos alimentos, o fomento dunha alimentación saudable etc. 7. Repasar as prácticas familiares en canto a comer fóra da casa, solicitar comida fóra e consumila no domicilio. Relacionala con momentos especiais, preferencias, tipo de comida...
RESTAURACIÓN COLECTIVA	MYPLATE RECOMENDACIÓNS CONSUMO ALIMENTARIO TAMAÑO DAS RACIÓNS RECOMENDACIÓNS RESTAURACIÓN COLECTIVA ALIMENTOS DENSOS EN ENERXÍA, AZUCRES E SAL	9. Avaliar unha mostra de alimentos recollida un día da semana na publicidade da TV, segundo a información nutricional e o modelo Nutriescor. 10. Avaliar cartas de distintos restaurantes segundo a cantidade de azucre das sobremesas, o contido estimado de sal, a presenza de alimentos (legumes, froita...).	8. Valorar o impacto da pandemia sobre os hábitos alimentarios das familias: maior consumo no fogar, incremento/redución de determinados alimentos, cambio de hábitos de consumo etc.
COMERCIALIZACIÓN, DISPOÑIBILIDADE, PUBLICIDADE E PROMOCIÓN ALIMENTARIA	CLASIFICACIÓN NOVA PANEL CONSUMO ALIMENTARIO PREZOS DOS ANUNCIOS COMERCIAIS CAMPAÑAS INFORMACIÓN MEDIOS COMUNICACIÓN	11. Relacionar aspectos da alimentación coa saúde: obesidade, hipertensión etc. 12. Relacionar a toma de decisións asociada á alimentación familiar como unha forma de autocoidado. Rexistrar a implicación dos membros da familia na toma de decisións e na selección de determinadas escollas para valorar se existe nesgo de xénero. Por exemplo, quen come máis verdura?, quen se encarga de ver o que hai que mercar?, quen cocifa?	
FINALIDADE	<p>Lembrete que neste proxecto buscamos: A PARTICIPACIÓN ACTIVA DAS FAMILIAS CO FIN DE QUE AS INICIATIVAS SIRVAN DE ELEMENTO SENSIBILIZADOR E, DESTE XEITO, PRODUCIR CAMBIOS CONSCIENTES NOS HÁBITOS DE CONSUMO. APRENDER CARACTERÍSTICAS DUNHA DIETA SAUDABLE. COÑECER, CLASIFICAR E COMBINAR ALIMENTOS NA DIETA. VALORAR A FRECUENCIA DE CONSUMO. VALORAR O MODELO ALIMENTARIO. SER CONSCIENTES DO HIPERCONSUMO ALIMENTARIO. VALORAR O PROCESADO DE ALIMENTOS. VALORAR O IMPACTO AMBIENTAL DO CONSUMO ALIMENTARIO.</p>		

AMBITO ESCOLAR

INSTRUMENTOS DE APOIO		EXEMPLO DE ACTIVIDADES	EXEMPLOS PARA PROPOSTAS DE MELLORA
1. COMEDOR ESCOLAR	MYPLATE RACIÓNS DE CONSUMO RECOMENDADAS MODELO CONSUMO ALIMENTARIO (DIETA ATLÁNTICA E MEDITERRÁNEA)	<p>1. Revisar os menús escolares dun período de tempo (por exemplo, do mes de novembro dos 10 últimos cursos escolares) para ver como variou a oferta de vexetais, de sobremesas, de legumes; pratos e ingredientes de nova incorporación, peixes etc.</p> <p>2. Avaliar o menú escolar de distintos centros (doutros comunidades, doutros países) e desenvolveo nas clases de lingua estranxeira.</p> <p>3. Recuperar as receitas mellor valoradas polo alumnado e avalialas segundo a achega nutricional.</p> <p>4. Calcular a achega nutricional media/día dos alimentos máis consumidos nas máquinas e na cafetería escolar segundo parámetros determinados previamente.</p> <p>5. Observar espazos, horarios... para o consumo de alimentos.</p> <p>6. Observar a información nutricional dos produtos consumidos na cafetería e nas máquinas expendedoras.</p> <p>7. Valorar a relación prezo e achega nutricional da oferta do quiosco e dos establecementos de alimentación próximos ao centro escolar.</p> <p>8. Avaliar o modelo alimentario da clase, das familias... e valoralo segundo a prevención de factores de risco ante varias patoloxías: obesidade, enfermidades cardiovasculares, cancro.</p> <p>9. Consultar bibliografía científica e redactar artigos e mensaxes en linguaxe accesible para transmitilos no ámbito escolar.</p>	<p>1. Propoñer unha programación de 15 días de menús baseados en recomendacións, preferencias e criterios nutricionais.</p> <p>2. Comparar dous menús (o propio e calquera outro), segundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Achega nutricional -Receitas propias da cultura gastronómica de cada procedencia -Contido estimado de sal -Presenza estimada de distintos elementos bioactivos -Outros hábitos <p>3. Comparar o menú escolar actual co que se ofreceu hai anos no centro, sempre que haxa rexistro. Identificar aspectos de mellora.</p> <p>3. Propoñer unha serie de merendas saudables para a cafetería escolar.</p> <p>4. Idear un sistema de información ao consumidor para os alimentos das máquinas expendedoras.</p> <p>5. Establecer un día da semana en que cada grupo de traballo traerá unha serie de bocadillos e petiscos saudables para compartir como merenda.</p> <p>6. Elaborar carteis informativos (achega nutricional) dos produtos da cafetería.</p> <p>7. Establecer quioscos saudables dentro do centro con achega de alimentos e produtos proporcionados na casa ou feitos polo alumnado.</p> <p>8. Facer un receptorio de merendas entre as opcións máis exitosas do apartado anterior.</p> <p>9. Proxectar un restaurante, clasificalo segundo o tipo (comida rápida, étnico...), propoñer a súa carta, procurar as empresas provedoras, explicar a toma de decisións respecto do funcionamento da empresa destacando a conservación do medio, o traballo cooperativo.</p> <p>10. Avaliar cartas de distintos restaurantes e buscar a relación calidade nutricional/prezo...</p>
2. CAFETERÍA ESCOLAR	TARXETA LECTURA ETIQUETAXE NUTRICIONAL MODELO NUTRIESCORE		
3. MAQUINAS EXPENDEDORAS			
4. QUIOSCO			
5. OFERTA ALIMENTARIA CONTORNO (AMIGOS, COMPAÑEIROS...)			
FINALIDADE	<p>Lembrete que neste proxecto buscamos: VALORAR O AUTOCOIDADADO DA SAÚDE. INTEGRAR E APLICAR OS COÑECEMENTOS ADQUIRIDOS NA ESCOLA COA APRENDIZAXE DE HABILIDADES PARA A VIDA DIARIA. APRENDER A ORGANIZARSE E A PLANIFICAR UN PROXECTO. SER CONSCIENTES DA ESCOLA COMO ÁMBITO PROTEXIDO DE SAÚDE, INTERPRETAR A ETIQUETAXE NUTRICIONAL. APRENDER A VALORAR OS ALIMENTOS RICOS EN ENERXÍA, AZUCRES E SAL.</p>		

CONTORNO ALLEO		
INSTRUMENTOS DE APOIO	EXEMPLO DE ACTIVIDADES	EXEMPLOS PARA PROPOSTAS DE MELLORA
<p>1. OUTROS HÁBITOS E CULTURAS</p> <p>2. MENÚ ESCOLAR DOUTRAS COMUNIDADES E PAÍSES</p> <p>3. HISTORIA DA ALIMENTACIÓN</p>	<p>MODELO PIRÁMIDE ALIMENTARIA PROPIA E ALLEA</p> <p>MODELOS E PADRÓNS DIETÉTICOS</p> <p>TARXETA LECTURA ETIQUETAXE NUTRICIONAL</p> <p>MODELO NUTRIESCORE</p> <p>PELÍCULAS, DOCUMENTOS E FONTES DE INTERNET</p> <p>CONSULTAR LIBROS DE HISTORIA (POLÍTICA, SOCIAL, ECONÓMICA)</p> <p>CONSULTAR E COÑECER PRODUCCIÓN ALIMENTARIA, SECTOR PRIMARIO, GANDERÍA)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación das guías alimentarias de distintos países. 2. Observación de galerías fotográficas ("Que come el mundo", de Peter Menzel, National Geographic). 3. Relacionar momentos históricos (guerras mundiais, catástrofes naturais) coa situacións de fame, de adaptacións aos recursos existentes. 4. Relacionar etapas históricas con diferentes modelos de consumo alimentario. 5. Comparar receitas actuais con outras antigas ou doutras etapas históricas. 6. Valorar o nivel de residuos que se produce na comercialización de determinados alimentos e o seu impacto no medio. Relacionar o procesado e a obtención de alimentos cos obxectivos para o desenvolvemento sustentable. 7. Identificar cambios nos hábitos alimentarios despois da pandemia. 8. Traballar no concepto da saúde pública e as relacións coa comunidade (concepto de seguridade alimentaria, toxiinfeccións alimentarias, brotes, promoción da alimentación saudable etc. Falar de responsabilidade persoal, hixiene individual e repercusións na comunidade etc.
FINALIDADE	<p>Lembrete que neste proxecto buscamos:</p> <p>COMPARAR DISTINTOS MODELOS DE CONSUMO ALIMENTARIO. COÑECER RELACIÓNS ENTRE MODELOS ALIMENTARIOS, ECONÓMICOS E SOCIAIS. COÑECER OUTROS HÁBITOS, CULTURAS E TRADICIÓN CULINARIAS. RELACIONAR PADRÓNS ALIMENTARIOS COA SAÚDE E A ENFERMIDADE.</p>	