

CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDA A NIÑOS DE 5º CURSO DE PRIMARIA.

MOTIVACIÓN DE LA CAMPAÑA.

Desde el Ayuntamiento de Collado Villalba, a través de las Áreas de Educación y Sanidad, se va a realizar una campaña de concienciación de alimentación saludable que tiene como población diana los alumnos de 5º de Primaria de los colegios del Municipio. En esta edad, los niños se encuentran en un momento de crecimiento estable. Al final de este período se inician los cambios propios de la pubertad y se acelera el crecimiento.

Es muy importante por ello que se establezcan los hábitos alimentarios adecuados y permanentes para contribuir con ellos a la construcción y modelaje de sus cuerpos y mejora de su salud.

OBJETIVOS

Colaboración estrecha entre el centro escolar y sus docentes con las familias de los niños para conseguir un objetivo común: Inculcar en los niños unos hábitos de alimentación saludable que les acompañaran de por vida.

FASES

PRIMERA FASE.: Información a los escolares y sus familias del desarrollo de la campaña.

En esta fase se necesita la ayuda de los docentes para impulsar la campaña.

Para el desarrollo de esta fase los docentes pueden contar con documentos como el elaborado por la Comunidad de Madrid entre otros: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-infantil>

Escolares, por parte de los docentes recordarles las principales reglas de una buena alimentación basándonos en la pirámide de los alimentos y haciendo hincapié en:

- Necesidad de hacer 5 comidas diarias.
- Tomar alimentos crudos y con alto contenido en fibra.
- Ingerir calcio varias veces al día (en forma de leche, yogures y queso).
- No olvidar tomar agua (6-7 vasos diarios).
- Lavarse las manos antes y después de las comidas.
- Lavarse los dientes después de comer.
- Etc.

Familias. Informar a las familias de la campaña y recordarles:

- Utilicen los conceptos de alimentos saludables y no saludables.
- Evitar los menús opcionales para los niños.
- Hacer que los niños colaboren en la medida de lo posible en la compra y elaboración de comidas.
- Enseñarles el hábito de que hay que comer de todo.
- Etc.

SEGUNDA FASE:

Consiste en que los niños realicen en sus casas y con ayuda de la familia un desayuno, comida o merienda saludable y hagan tres fotos del proceso:

- Una primera con los ingredientes del plato a realizar.
- Segunda del plato en proceso de elaboración.
- Una tercera con el resultado de la preparación.

La fecha límite para enviar las imágenes será el día 31 de mayo de 2021 al Área de Educación al correo electrónico: educacion@ayto-colladovillalba.org

De entre todos los escolares que realicen el taller se elegirá un ganador por centro educativo, teniendo en cuenta varios aspectos como son:

- Que el plato elaborado sea saludable.
- La presentación final.
- La originalidad de las fotografías.

Se informará a los ganadores el 9 de junio, haciéndoles entrega un diploma de ganador. Con la presentación del diploma en Carrefour recibirán como premio un lote de alimentos saludables ofrecido por Carrefour Villalba como patrocinador de esta campaña

El jurado estará compuesto por los concejales del Área de Educación y de Sanidad, la coordinadora de actividades del Área de Educación y las Técnicas del Área de Sanidad.

Concejalías de Educación y Sanidad.