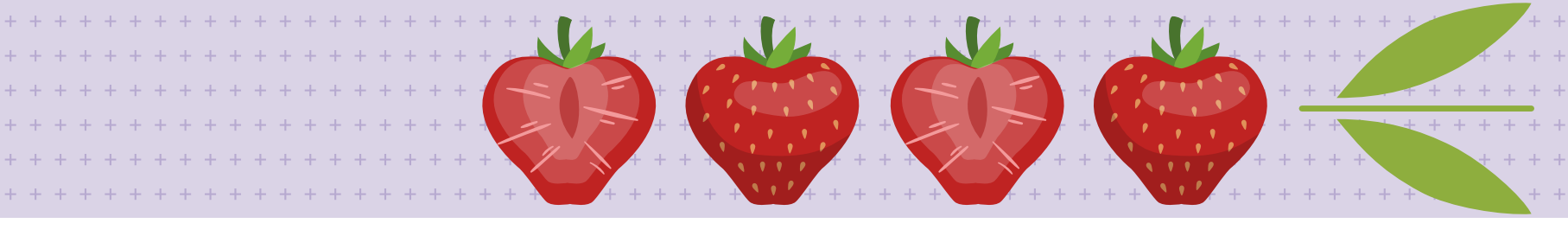
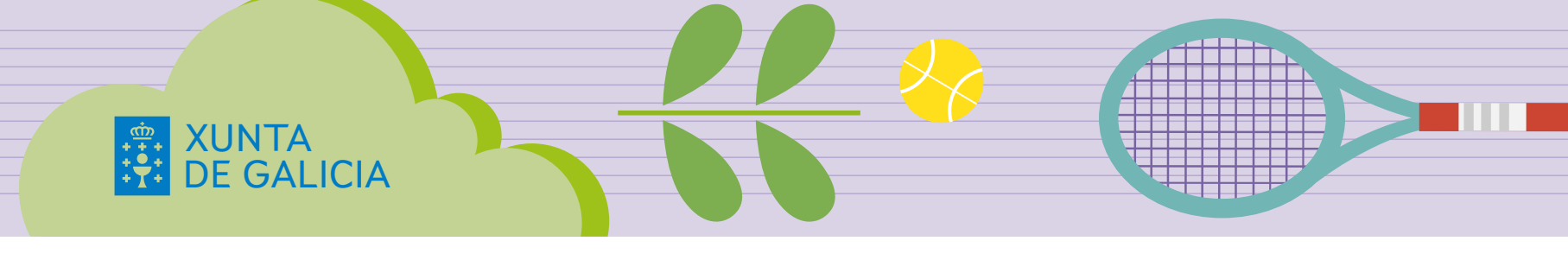


PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

Proxecto | nutriescolas | 1





XUNTA DE GALICIA

XUNTA
DE GALICIA

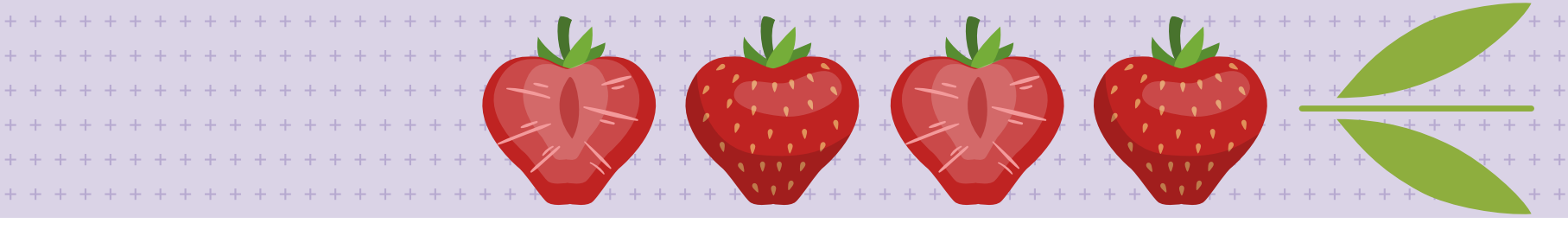
CONSELLEIRA DE SANIDADE

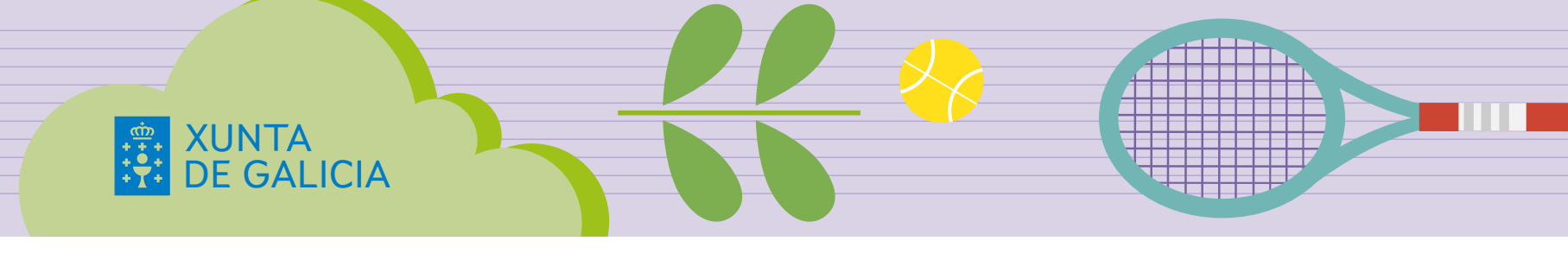
DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

EDICIÓN
Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde

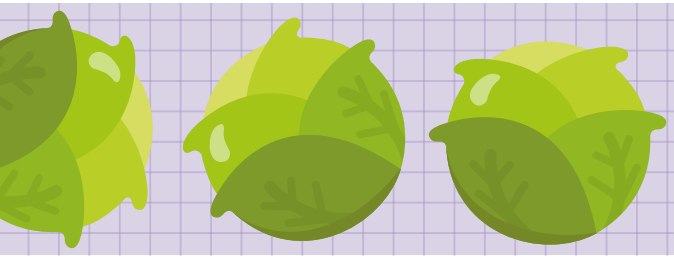
DESEÑO E MAQUETACIÓN
Mabel Aguayo

Santiago de Compostela, 2022









PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

Proxecto | nutriescolas | 1

MANUAL PARA A ELABORACIÓN DOS PROXECTOS DIRIXIDO AO ENSINO

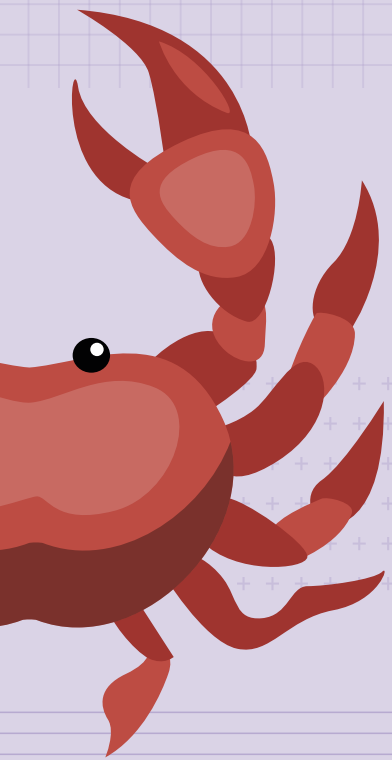
EDUCACIÓN PRIMARIA

XUNTA DE GALICIA

Proxecto | **nutriescolas** | 1

Índice

1. Introdución 6
2. Xustificación 8
3. Requisitos da modalidade e documentación necesaria 11
3.1. Presentación da solicitude, entrega do proxecto inicial e criterios de selección 12
3.2. Entrega da memoria final e criterios para a súa aprobación 13



4. Recomendacións para elaborar o «Proxecto Nutriescolas 1» 15

5. Anexo I. Guía para elaborar o proxecto. 17

6. Anexo II. Elementos que hai que incorporar na memoria final 29

"A utilización neste escrito do masculino cando nos refiramos a mulleres e homes como colectivo non ten intención discriminatoria ningunha, senón a aplicación da lei lingüística da economía expresiva, para facilitar a lectura co menor esforzo posible. "

Proxecto | **nutriescolas** | 1

1. Introdución

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, os ecosistemas físicos e sociais, as institucións públicas desempeñan un papel decisivo no fomento de hábitos alimentarios saudables.

No marco da estratexia educativa do plan de acción para a prevención do sobrepeso e a obesidade (Plan Obesidade Zero en Galicia), a Dirección Xeral de Saúde Pública está a desenvolver o proxecto de innovación educativa Aliméntate ben, que se canaliza na escola a través do Plan Proxecta de innovación educativa, da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades.

Coa intención de abordar os determinantes sociais e ambientais do sobrepeso e da obesidade, e promover a saúde desde o ámbito educativo, o proxecto divídese en varias modalidades, que abranguen os distintos niveis educativos, desde a educación infantil ata o bacharelato e a formación profesional. Todas elas buscan traballar as dimensións do feito alimentario na comunidade de referencia do alumnado e dun xeito integral e transversal. Ademais, responden á necesidade de que o alumnado adquira e consolide hábitos alimentarios adecuados e desenvolva as competencias necesarias para facer eleccións saudables no futuro.

A modalidade Nutriescolas 1 está pensada para favorecer a adquisición e a consolidación de hábitos alimentarios saudables durante a educación primaria e para incorporar progresivamente a promoción da saúde na comunidade escolar, desde un enfoque holístico e biopsicosocial.

A escolarización abrangue un período amplo da vida da mocidade, desde a etapa da educación infantil ata a adolescencia, permitindo desenvolver, de forma progresiva, aquelas competencias que a sociedade e os seus constantes e repentinos cambios demanda.

2. Xustificación

Todo o que acontece nos primeiros anos de vida é transcendental para o desenvolvemento e para o resto da vida en moitos aspectos da saúde e do benestar en xeral.

Na actualidade, ninguén pon en dúbida que a educación é un dos principais determinantes sociais da saúde. Os estudos e as experiencias teñen demostrado que os nenos e nenas que medran en contornas que coidan a súa saúde, alcanzan mellores resultados educativos, e que os nenos e nenas con mellor educación, chegan a ser persoas adultas máis saudables.

Entre os obxectivos do sistema educativo encóntrase educar para o desenvolvemento da saúde integral do alumnado e fomentar a adquisición dun estilo de vida saudable que facilite un desenvolvemento vital adecuado, desde unha perspectiva biopsicosocial.

A etapa da educación primaria ten que, entre outros obxectivos, contribuír a que nenos e nenas valoren a hixiene e a saúde; acepten o propio corpo e o dos demais; respecten as diferenzas; e utilicen a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

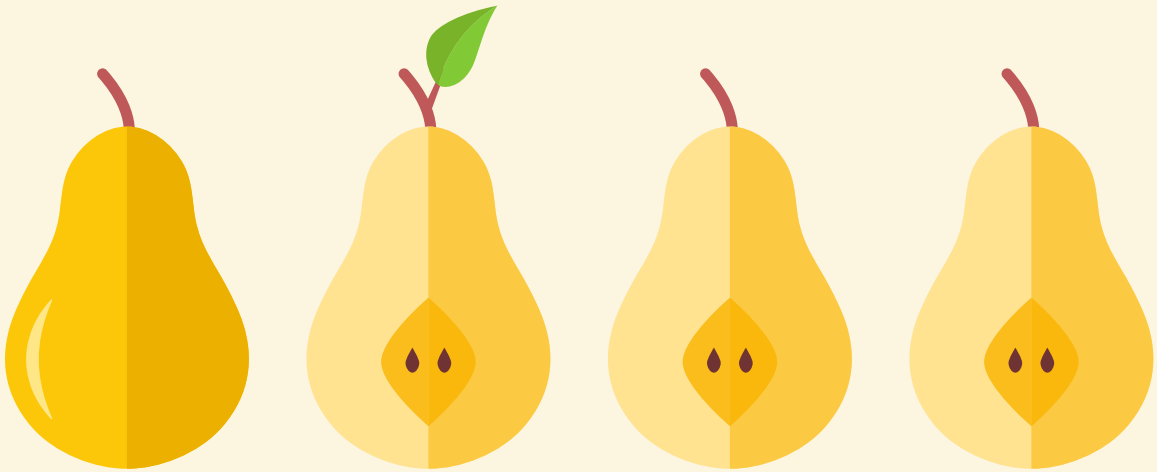
A educación primaria constitúe a etapa fundamental para que todo o alumnado alcance o perfil de saída ao finalizar a ensinanza obrigatoria e saiba activar as aprendizaxes adquiridas para responder aos principais desafíos aos que deberá facer fronte ao longo da vida. Entre estas aprendizaxes encóntrase «desenvolver estilos de vida saudable a partir da comprensión do funcionamento do organismo e da reflexión crítica sobre os factores internos e externos que inciden nela, asumindo a responsabilidade persoal e social no coidado propio e no coidado das demais persoas, así como na promoción da saúde pública». Neste obxectivo, a alimentación e os hábitos alimentarios son un elemento prioritario e transversal.

A promoción da saúde é o proceso que lles permite ás persoas incrementar o control sobre a súa saúde para mellorala e abarca 1) as accións dirixidas directamente a aumentar as habilidades e capacidades das persoas e 2) as accións dirixidas a modificar as condicións sociais, ambientais e económicas que teñen impacto nos determinantes de saúde. **A educación para a saúde** é un instrumento da promoción de saúde e, polo tanto, unha función importante dos profesionais sanitarios, sociais e da educación. Comprende todas aquelas oportunidades de aprendizaxe,

creadas conscientemente e destinadas a mellorar o coñecemento da poboación e o desenvolvemento de habilidades persoais que conduzan á mellora da saúde.

A aplicación deste enfoque de promoción de saúde na escola supón a consideración e incorporación a calquera proxecto que se deseñe na escola, de intervencións nas seguintes esferas: contorno físico, contorno social da escola, vínculos comunitarios, políticas de escola saudable, habilidades de saúde individuais e competencias para a acción, e os servizos de saúde. Non se debe esquecer que todos estes elementos interactúan dinamicamente entre si e que son simbióticos.

Este enfoque holístico e biopsiosocial da promoción da saúde na escola non fai fincapé exclusivamente no ensino e na aprendizaxe, e converte a escolar nunha comunidade de «aprendizaxe» e «crecemento», na que o alumnado desenvolva aquelas competencias necesarias par adoitar estilos de vida saudables, en aspectos decisivos para alcanzar o seu benestar físico e mental, para a súa correcta relación coa contorna e para a incorporación responsable á vida adulta. Así mesmo, o centro educativo actúa como unha contorna onde se debe aprender a tomar decisións saudables por parte da comunidade educativa, partindo das súas potencialidades e recursos, e adaptando as intervencións á realidade do centro.



Proxecto | **nutriescolas** | 1

3. Requisitos

do plan proxecta e documentación necesaria

3.1.
Presentación da solicitude, entrega do proxecto inicial e criterios de selección

Debemos cubrir o formulario «Solicitude de participación no Plan Proxecta» previsto na convocatoria do Plan Proxecta da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades.

Con base nas datas establecidas na convocatoria, o centro presentará un proxecto segundo a convocatoria anual do Plan Proxecta de innovación educativa, da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades. Este proxecto será avaliado polos responsables da modalidade Nutriescolas 1 da Dirección Xeral de Saúde Pública da Consellería de Sanidade. Os proxectos serán elixidos en función dos seguintes criterios.

a. Cumprir con todos os requisitos e esixencias que establece a convocatoria do Plan Proxecta.
b. Deseñar o proxecto seguindo as indicacións e obrigas que se recollen no manual da modalidade Nutriescolas
c. Organizar o proxecto de forma que os seus elementos (obxectivos, organización, desenvolvemento, metodoloxía, contidos, actividades, avaliación, recursos, materiais, produtos...) se presenten diferenciados para cada un dos ciclos da educación primaria. É dicir, cada ciclo debe ter un proxecto independente, aínda que se presenten no mesmo documento.
d. Dotar o proxecto da suficiente descrición en cada un dos apartados que o compoñen.
e. Incorporar intervencións nas seguintes esferas: contorna física, contorna social da escola, vínculos comunitarios, políticas de escola saudable, habilidades de saúde individuais e competencias para a acción e os servizos de saúde.
f. Deseñar o proxecto co obxectivo claro de fomentar os hábitos alimentarios saudables entre o alumnado de educación primaria.
g. Priorizar as actividades de carácter continuado, evitando as actividades puntuais.
h. Fomentar a participación activa do alumnado no desenvolvemento das actividades do proxecto.
i. Incorporar un cronograma coa planificación semanal das actividades, aínda que se repitan ou que sexa a mesma actividade durante todo o curso.

j. Expoñer os elementos e as propostas educativas de transversalidade e interdisciplinariedade que se van adoptar.
k. Expoñer os potenciais produtos do proxecto se os houbese, así como as ferramentas de soporte, divulgación etc.
l. Aplicar unha metodoloxía que fomente a participación activa do alumnado (desenvolvemento das actividades, indagación guiada, asunción de compromisos e tarefas...).
m. Promover a 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).
n. Incentivar a implicación coa contorna do centro educativo e familiar.
o. Concordancia dos obxectivos coas necesidades percibidas e cos recursos dispoñibles.
p. Coherencia das actividades propostas en relación co potencial para acadar os devanditos obxectivos.
q. Describir os métodos educativos, as ferramentas e instrumentos didácticos previstos e utilizados.

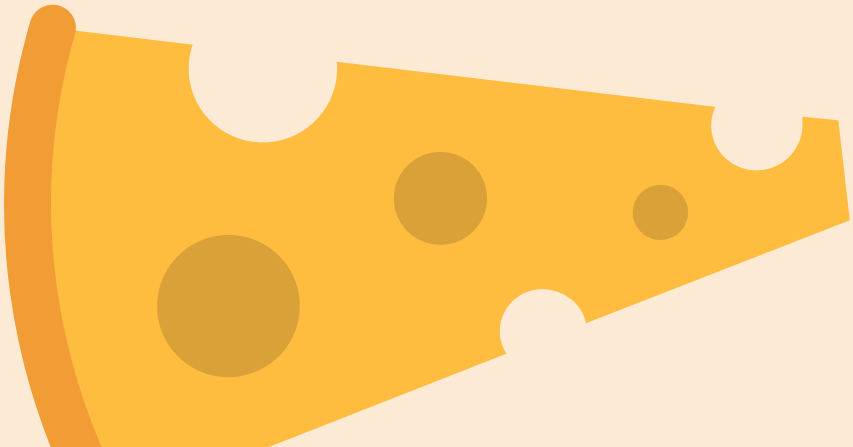
3.2. Entrega da memoria final e criterios para a súa aprobación

Ao remate do curso, os coordinadores do proxecto enviarán unha memoria final co traballo desenvolvido e segundo a convocatoria do Plan Proxecta de innovación educativa. Esta memoria do proxecto será avaliada polos responsables do Nutriescolas 1 da Dirección Xeral de Saúde Pública da Consellería de Sanidade tendo en conta os seguintes criterios:

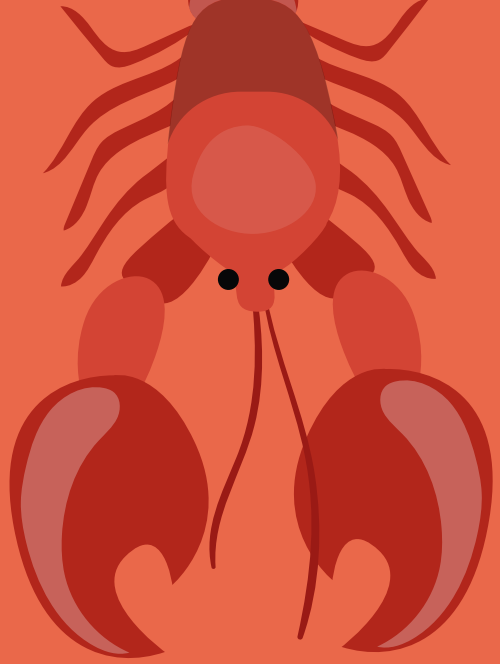
a. Organizar a memoria de forma que os seus elementos se presenten diferenciados para cada un dos ciclos de educación primaria. É dicir, cada ciclo debe ter unha memoria independente, aínda que se presenten no mesmo documento.



b. Dotar a memoria da suficiente descrición en cada un dos apartados que o compoñen.
c. Demostrar a realización de actividades e intervencións nas seguintes dimensións: contorna física, contorna social da escola, vínculos comunitarios, políticas de escola saudable, habilidades de saúde individuais e competencias para a acción, e os servizos de saúde.
d. Mostrar que se perseguiu o obxectivo de fomentar os hábitos alimentarios saudables entre o alumnado de educación primaria.
e. Demostrar que as actividades priorizadas foron as de carácter continuado, evitando as actividades puntuais.
f. Mostrar como se fomentou a participación activa do alumnado no desenvolvemento das actividades do proxecto.
g. Presentar un cronograma coa execución das actividades, a sua consecución, os problemas xurdidos etc.
h. Expoñer os elementos e as propostas educativas que se levaron a cabo para dotar o proxecto da necesaria transversalidade e interdisciplinariedade.
i. Amosar os produtos do proxecto, así como as ferramentas de soporte, divulgación etc.
j. Expoñer a implicación da comunidade educativa.
k. Amosar os resultados da avaliación, as ferramentas empregadas etc.

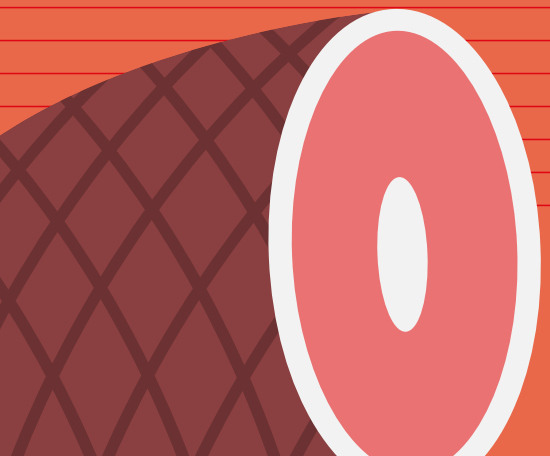


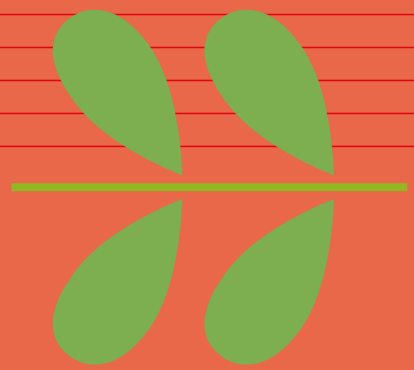
Proxecto | **nutriescolas** | 1

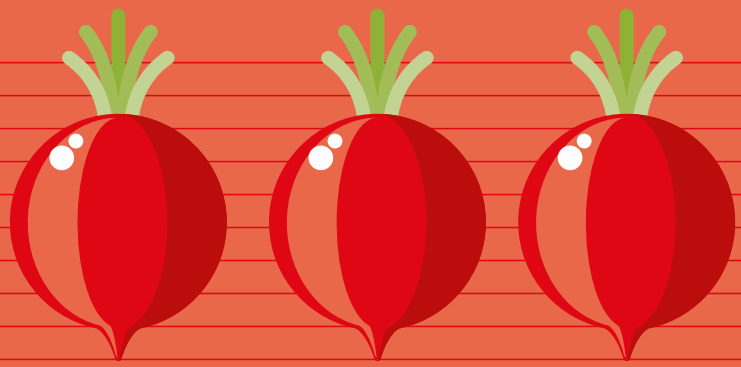


4. Recomendacións

para elaborar o Proxecto nutriescolas 1









1. Ler o documento detidamente antes de comezar a redactar.
2. Consultar as dúbidas cos responsables do proxecto Nutriescolas 1, segundo a información facilitada na páxina web.
3. Elaborar e redactar o proxecto cunha certa coherencia. Debe ser axustado aos destinatarios e axeitado ao contorno e aos condicionantes e particularidades do alumnado.
4. Tomar como referencia os obxectivos, contidos etc., amosados neste documento.
5. As actividades elixidas deben ir en consonancia cos obxectivos e cos contidos do proxecto. O equipo responsable en cada centro educativo deberá propoñer as actividades necesarias para alcanzar os obxectivos.
6. As actividades nas que participan as familias son fundamentais para reforzar o proceso de aprendizaxe. Todos os proxectos deberían incluílas, xa que practicamente a totalidade das amosadas poden traballarse coa participación desde a casa.
7. Aplicar métodos e ferramentas de avaliación axeitados aos diferentes elementos do proxecto.

Proxecto | **nutriescolas** | 1

5.

Anexo I

Guía para elaborar o proxecto

A continuación, preséntanse unha serie de indicacións ou recomendacións para elaborar un proxecto para a etapa de educación primaria.

Esta proposta ten a finalidade de establecer unha liña de traballo común en todos os centros e comunidades educativas que participan. Debe terse en conta, a modo de exemplo, para elaborar o proxecto, xa que contén os elementos estruturais mínimos que se deberían incorporar.

5.1. Titulo do proxecto

O proxecto ha de ter nome e ha de ser atractivo. É conveniente que sexa curto e de fácil pronuncia.

5.2. Etapa

Educación primaria.

5.3. Ciclo

Primeiro (lembramos que hai que facer, cando menos, un proxecto para cada ciclo de primaria).

5.4. Introdución

Neste apartado e de forma breve podemos incorporar información xeral e variada. É aconsellable incorporar a seguinte información:

1. Unha breve descrición do proxecto, a modo de presentación, mostrando a súa finalidade e as súas características xerais.
2. Unha breve descrición do centro educativo. Trátase de presentar a organización responsable do proxecto de maneira que queden claros os seus fins educativos, a súa forma de traballo etc.
3. Unha xustificación na que se identifique o problema sobre o que se quere traballar, achegando datos sobre a realidade social e cultural do centro educativo e da contorna social onde se vai a desenvolver o proxecto, as características socioeconómicas das persoas destinatarias etc.
4. A poboación destinataria, expoñendo a etapa, ciclo ao que vai dirixido o proxecto.

5.5.
Obxectivos

Neste apartado debemos indicar aquilo que se pretende alcanzar. Os obxectivos xerais deben definir o que se quere conseguir; é o fin último, a misión do proxecto. Os obxectivos específicos concretan o obxectivo xeral, definindo o que desexa lograrse para as e os beneficiarios, e indican a maneira na que conseguiremos os obxectivos xerais. A continuación, expóñense algúns dos obxectivos xerais e específicos que, desde a Dirección Xeral de Saúde Pública, se considera que poden incorporarse aos proxectos Nutriescolas 1.

1. Obxectivo xeral

Adquirir e consolidar hábitos alimentarios saudables desde a educación primaria.

2. Obxectivos específicos

a. Lograr que todo o alumnado do ciclo probe 10-20 alimentos e receitas novas.
b. Desenvolver algunha habilidade na manipulación nova relacionada coa preparación de alimentos.
c. Distinguir na gastronomía entre os alimentos propios e característicos do seu contorno e os hábitos e tradicións culinarias doutras culturas.
d. Coñecer aspectos do seu contorno en canto á produción alimentaria (gandería, pesca...).
e. Ser capaz de planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos en canto á clasificación e achega nutricional dos alimentos que o compoñen.
f. Coñecer a relación da alimentación coa nutrición e coa saúde.
g. Aplicar criterios nutricionais para avaliar a propia oferta alimentaria e a do seu contorno.
h. Desenvolver emocións e sentimentos paralelos ao feito alimentario.



5.6.
Organización, desenvolvemento e metodoloxía

Neste apartado, recomendamos incorporar, cando menos, os seguintes elementos: contidos, actividades, metodoloxía, recursos necesarios e dispoñibles, avaliación etc.

1. Contidos

Debemos incorporar ou expoñer o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxectivos de cada ensino e etapa educativa e á adquisición de competencias. Na seguinte táboa, a modo de exemplo e orientación, e organizados por bloques e cos obxectivos correspondentes, preséntanse unha serie de contidos que poderían incorporarse ao deseño dos proxectos.

Táboa 1. Exemplo de organización e relación dos obxectivos cos contidos

OBXECTIVOS	CONTIDOS	ACTIVIDADES									
		Set.	Out.	Nov	Dec.	Xan.	Feb.	Mar.	Abr.	Mai.	Xuñ.
1. Lograr que todo o alumnado do ciclo probe 10-20 alimentos e receitas novas.	· Vencemento da neofobia. · Estimulación do padal para inducir a saborear e a probar novos alimentos.										
2. Desenvolver habilidades na manipulación e preparación de alimentos.	· Estimulación da motricidade mediante a preparación e manipulación de alimentos. · Conceptos xeométricos (cortar o queixo en cadrados, a mazá en rectángulos etc.). · Implicación das familias en xogos e concursos. · Ampliación de vocabulario (receitarios de cociña feitos polos escolares) etc. · Conceptos xeográficos relacionados coa gastronomía. · Manipulación e observación do funcionamento de aparatos e tecnoloxías para elaborar comidas (zumes, cortar froita etc.)										

OBXECTIVOS	CONTIDOS	ACTIVIDADES									
		Set.	Out.	Nov	Dec.	Xan.	Feb.	Mar.	Abr.	Mai.	Xuñ.
4. Coñecer aspectos da súa contorna en canto á produción alimentaria (gandería, pesca...).	· A orixe dos alimentos · Identificación das características e dos comportamentos dos animais e plantas para adaptarse ao seu medio (sabemos onde vive Nemo, por que as xirafas teñen o pescozo longo, por que os camelos dos Reis Magos teñen xiba etc.).										
5. Ser capaz de planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos en canto á clasificación e achega nutricional dos alimentos que o compoñen.	· Os distintos tipos de alimentos. · Identificación dos alimentos necesarios diarios. · Elaboración de receitas sinxelas.										
6. Coñecer a relación da alimentación coa saúde.	· Relación da alimentación coa saúde. · Función dos grupos de alimentos no corpo humano. · Propiedades nutritivas dos grupos de alimentos. · Composición dun prato saudable (a roda alimentaria, pirámide etc). · Hábitos saudables.										
7. Aplicar criterios nutricionais para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna.	· Identificación de diferentes ofertas alimentarias (na casa dos outros, nos restaurantes etc.). · Análise crítica dos anuncios publicitarios sobre alimentación.										
8. Desenvolver emocións e sentimentos paralelos ao feito alimentario.	· Identificación e verbalización de sentimentos e emocións relacionados coa alimentación.										

2. Actividades

No deseño do proxecto hanse de precisar as actividades de maneira ordenada e coherente. Sería interesante presentar as actividades de forma que se aprecie que están relacionadas cos obxectivos e contidos, e tamén que se poida visualizar de maneira rápida e fácil, as datas de execución etc. A continuación, preséntanse, a modo de exemplo e orientación, algunhas actividades.

As actividades seguintes están pensadas para alcanzar os obxectivos «lograr que todo o alumnado do ciclo probe 10-20 alimentos e receitas novas» e «desenvolver habilidades na manipulación e preparación de alimentos».

1. Escola de cociñeiros. Para:

- Interpretar, entender e comentar distintas receitas na clase (bocadillos, aperitivos, zumes...).
- 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.

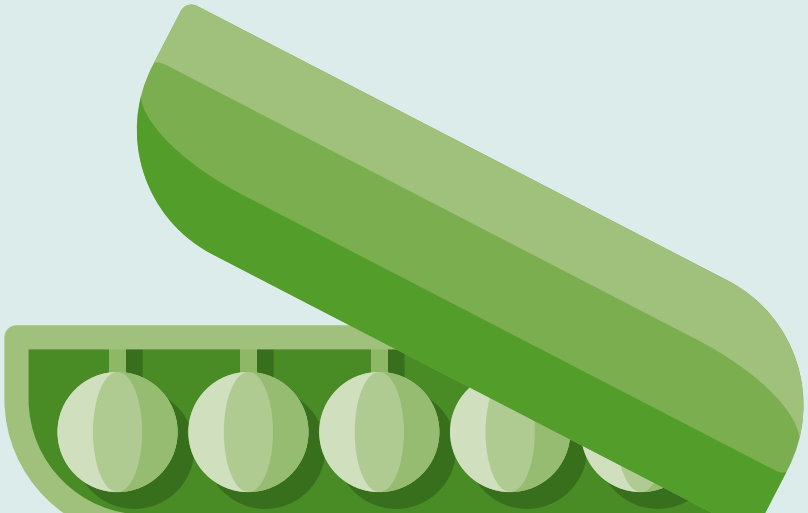
2. Xogar á pita cega e cos ollos tapados ser quen de distinguir alimentos.
3. Participar en concursos de receitas onde o xurado será o propio alumnado. Terán que probar antes de emitir o seu voto (cata de sobremesas de Nadal, das orellas de Entroido etc.).
4. Xogar ao amigo invisible. Elaborar entre 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 transcrición da receita. O produto final será o receitario coas contribucións de todas as familias, con fotografías e ideas para compartir.

As seguintes actividades están pensadas para alcanzar os obxectivos **«distinguir na gastronomía entre alimentos propios e característicos da súa contorna e os hábitos e tradicións culinarias doutras culturas» e «coñecer aspectos da súa contorna en canto á produción alimentaria (gandería, pesca...)».**

a. 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.
b. Despregar un mapa do mundo. Comentar un continente (África, América), sinalar as súas costas, o seu interior.
c. Introducir o concepto de alimento: que é un alimento? que alimentos raros comen noutros sitios do mundo?
d. Visualizar vídeos de África, observando a súa vexetación. Visualizar vídeos de países nórdicos (pesca de salmóns) e comparar cos peixes de aquí.
e. Visualizar películas e memorizar todos os alimentos que saen nelas.
f. Solicitar unha lista de alimentos (de orixe animal e vexetal, de orixe mariña, tipos de legumes...) presentes no mercado ou no supermercado onde adoita facer a compra a familia.
g. Solicitar unha foto cos continentes, países ou rexións xeográficas onde se vexan os terreos cultivados, os alimentos propios do consumo local etc.
h. Solicitar fotos de persoas doutros países comendo.
i. 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.
j. Xogo de memoria. Parellas de distintas contornas e os seus alimentos básicos (iglú-peixe, deserto-dátil...).
k. 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).

As actividades seguintes están pensadas para alcanzar os obxectivos **«ser capaz de planificar un menú sinxelo segundo os coñecementos adquiridos en canto á clasificación e achega nutricional dos alimentos que o compoñen» e «coñecer a relación da alimentación coa saúde».**

a. 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...).
b. 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...).
c. Valorar o concepto de atender as necesidades nutricionais e individuais (a avoa necesita comer 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?).
d. Visitar as prazas de abastos, os mercados semanais, os espazos naturais con produción e alimentos. Observar as especies de peixes nas lonxas, nas peixerías. Fixarse nos distintos tipos de pan e de repostería. Visitar os fornos tradicionais, as granxas leiteiras e as queixerías.
e. Organizar saídas para recoller cogomelos, castañas, segundo a tempada.
f. Visitar as casas familiares de compañeiros que dispoñen de hortos. Alguén da familia sabe cultivar?
g. Solicitar leccións dos avós ou familiares labregos que poidan pasar unha tarde cos rapaces.
h. Valorar os alimentos de orixe vexetal, como son froitos, as súas raíces...
i. Construír un horto escolar.



As actividades seguintes están pensadas para alcanzar o obxectivo **«aplicar criterios nutricionais para avaliar a propia oferta alimentaria e a da súa contorna».**

a. Observar distintos padróns alimentarios (guías alimentarias de distintos países, galerías fotográficas de Peter Menzel etc.). Valorar o padrón alimentario individual e o da contorna próxima e allea. Establecer comparacións.

b. 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 cámbiao 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).
- Establecer postos de información da etiquetaxe como asesores das familias.
- Os escolares poden facer entrevistas, preparalas (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.

c. Traballar aspectos abstractos (frecuencia de consumo, padróns 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 puideron 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.

As actividades seguintes están pensadas para alcanzar o obxectivo **«desenvolver emocións e sentimentos paralelos ao feito alimentario».**

a. 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 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 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. 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.



3. Metodoloxía

A metodoloxía fai referencia ao modo, os procedementos e as técnicas que imos empregar para desenvolver o proxecto. Debemos de explicar como imos levar a cabo as intervencións ou actividades, que ferramentas imos utilizar, que tipo de relacións imos establecer etc.

A continuación, a modo de exemplo, expóñense algúns principios metodolóxicos que se poden ter en conta na posta en marcha do proxecto.

a. Dotar as actividades de promoción de hábitos saudables dun ambiente de afecto e confianza.
b. Incorporar experiencias de aprendizaxe significativas, con emocións positivas e baseadas na experimentación e no xogo.
c. Partir das experiencias previas para garantir a significatividade das aprendizaxes.
d. Propoñer actividades de aprendizaxe globais, estimulantes e que esperten o interese de nenos e nenas.
e. Axustar a intervención educativa ao momento evolutivo e maduración.
f. Respectar os diferentes ritmos e características do alumnado.
g. Buscar a funcionalidade do que aprenden e que teña transferencia á vida cotiá.
h. Propoñer situacións educativas nas que as nenas e os nenos observen, manipulen, experimenten, exploren, investiguen.
i. Aproveitar as rutinas diarias (almorzos, merendas etc.) como momentos significativos para consolidar hábitos alimentarios.
j. Recrear situacións cotiás relacionadas coa alimentación mediante o xogo simbólico.
k. Favorecer e promover as expresións e verbalizacións de emocións asociadas co feito alimentario.

4. Recursos necesarios dispoñibles

Aconséllase expoñer os recursos humanos (todas aquelas persoas que participan activamente na elaboración e execución do proxecto e é recomendable describir o número, competencias profesionais, funcións, dedicación, horas de traballo etc.); os recursos materiais e técnicos (enumeración de todos os recursos nezcesarios mesmo cando non representen custos); os recursos monetarios (no caso de existiren, describiremos os recursos monetarios dos que dispoñemos ou se vai dispoñer para a execución do proxecto).

5.7. Avaliación

Ningún proxecto pode darse por concluído ata que non se avalía, é dicir, ata que non vemos se se cumpriron os obxectivos previstos e se foron adecuadas a metodoloxía, as actividades, os prazos a xestión, os recursos etc., é dicir, todos os elementos que compoñen o proxecto. A avaliación debe ser utilizada como mecanismo de recollida de información que, unha vez valorada, debe servir para tomar determinadas decisións sobre o desenvolvemento e resultados do proceso de ensino-aprendizaxe e dos proxectos Nutriescolas 1.

Recollerase información de asistentes, relatores, organización, recursos... Ademais, cuestionar os aspectos da programación e do proceso de ensino/aprendizaxe que puidesen fallar.

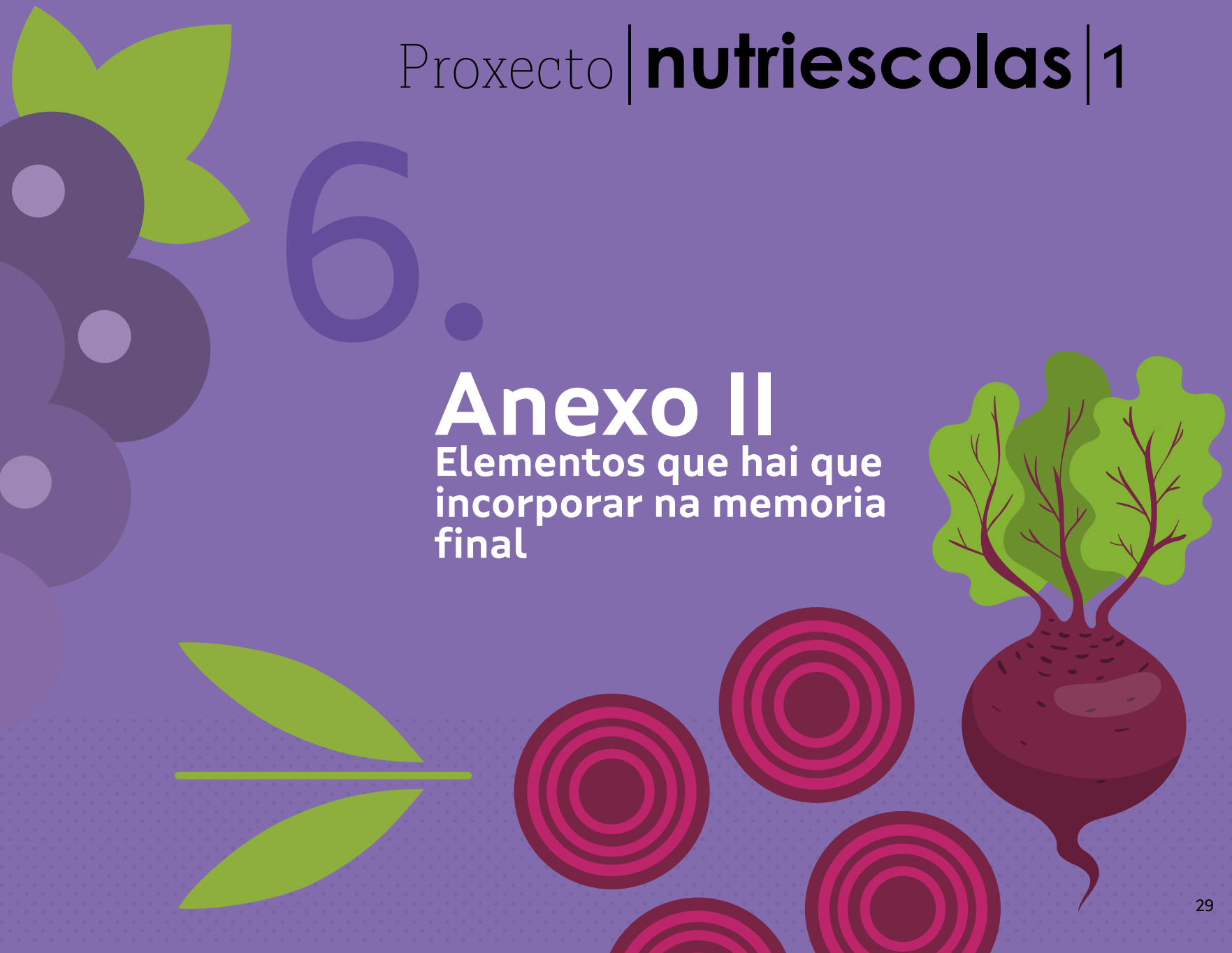
Neste apartado deberemos identificar/presentar:

a. Os aspectos que se considera necesario avaliar. Que se vai avaliar?
b. Os indicadores que se van utilizar, as ferramentas, documentos. Como se vai avaliar?
c. Os suxeitos aos que se van avaliar: promotores do proxecto, coordinadores do proxecto no centro, poboación destinataria, familias, mestres participantes etc.; a quen se vai avaliar?
d. Os prazos, momento e canles de avaliación. Cando se vai avaliar?
e. Os documentos onde rexistrar os datos de avaliación.

Proxecto | **nutriescolas** | 1

6. Anexo II

Elementos que hai que incorporar na memoria final



1. Resumo do proxecto

2. Valoración final do proxecto polos participantes

a. Valoración do coordinador
b. Valoración dos mestres participantes
c. Valoración da poboación destinataria
d. Valoración das familias
e. Valoración doutras partes participantes

3. Análise xeral do proxecto (debilidades, ameazas, fortalezas, oportunidades, necesidades, melloras, puntos críticos etc.)

4. Cronograma de actividades

No cronograma deben incorporarse tanto as actividades planificadas no proxecto inicial como as que finalmente se desenvolveron ou quedaron sen executar. Recoméndase explicar os motivos polos que non se executaron actividades, as modificacións aplicadas, as dificultades encontradas etc.

5. Nivel de participación

a. Do alumnado (aulas, número...)
b. Dos docentes (materia que imparten e actividades das que se encargaron)
c. Da comunidade e contorna educativas. Describir a participación
d. Doutros participantes (outros centros, recursos comunitarios)

6. Documentación

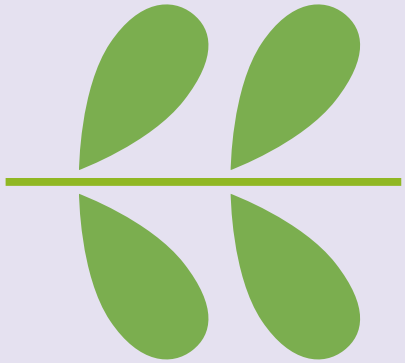
e. Documentación relativa ás actividades realizadas
f. Demostración dos produtos obtidos (receitario, horto etc.)
g. Mostra das ferramentas utilizadas para avaliar o proxecto e dos resultados obtidos (cuestionarios das enquisas, rúbricas...)

7. Avaliación

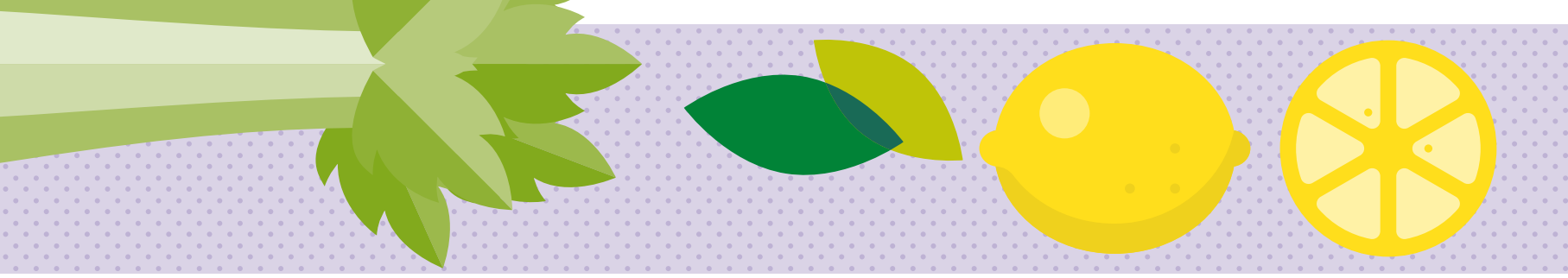
Expoñer todos aqueles procesos, métodos e ferramentas que foron utilizados para comprobar a consecución ou non dos obxectivos; para avaliar a práctica docente...

8. Materiais de rexistro e seguimento da organización, xestión e coordinación do proxecto

a. Ficha de rexistro das incidencias nas actividades
b. Materiais de avaliación dos coñecementos adquiridos
c. Materiais de avaliación da participación de todas as partes implicadas



Lembramos que o proxecto Nutriescolas 1 foi deseñado para traballar toda a comunidade educativa, tamén as familias no seu conxunto, xa que constitúen a primeira escola de saúde das nenas e dos nenos





PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

Proxecto | nutriescolas | 1

A saúde, ben común!

Únete á nosa **newsletter**

Infórmate coa guía **O ABC do consello alimentario na infancia**

Síguenos na web **Xanela Aberta á Familia** da Dirección Xeral de Saúde Pública

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

Xacobeo 21·22