



## DESAYUNO SALUDABLE DESDE CASA

Los alumnos son conscientes de la necesidad de un consumo y una alimentación saludable y responsable, y prueba de ello es con la puesta en práctica en nuestros recreos de los DESAYUNOS SALUDABLES.

Hemos creado en el centro un horario semanal en el que los alumnos tienen que traer todos los días un desayuno saludable.

Este es el cuadrante que hemos elaborado y colocado en cada una de las clases para que los alumnos recuerden el desayuno que toca cada uno de los días.

DESAYUNOS SALUDABLES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA	BOCADILLO	FRUTA	LIBRE	BOCADILLO
			PRODUCTO CASERO (NO EMBOLSADO)	

Para conseguir todo esto, llevamos a cabo diferentes actuaciones, entre las que voy a destacar las dos que más incidencia sobre esta actuación han tenido:

### - La pirámide de la alimentación

La actividad consistía en conocer los alimentos que forman la pirámide de la alimentación y aprender cómo y cuánto tenemos que comer de esos alimentos.

También queríamos que los alumnos conocieran que almuerzos traen al colegio y comparar los almuerzos que hacen, con la pirámide de la alimentación y que ellos se dieran cuenta de si están comiendo bien o mal.

Partimos que en el centro tenemos una planificación de almuerzos y cada día deben de traer un alimento, pero aun así hemos querido estudiar si estas recomendaciones se hacen de manera saludable o no.



Lo primero que hicimos fue hacer un mural con los nombres de los chicos y los días de la semana, en ese mural debían de apuntar durante una semana lo que cada uno se traía al cole para almorzar.

Una vez recogida esa información, hicimos dos pirámides de los alimentos, en la más grande colocamos los alimentos tal y como lo hemos aprendido en la pirámide de la alimentación saludable y en la otra pirámide más pequeña hemos puesto los alimentos más frecuentes que se traen los alumnos al cole, tras haber hablado entre todos sobre lo que nos traemos y las veces que lo hacemos en el cole.

Estas dos pirámides las hemos puesto en un lugar de paso para todos los alumnos y así todos las puedan ver y trabajar.



Realizamos dos pirámides, una de ellas la Pirámide de la alimentación saludable, y otra con los alimentos que más comían ellos de forma habitual.





### Azúcar, sal de mi vida.

- La actividad ha consistido en medir el azúcar que han tomado los alumnos en el almuerzo durante una semana.
- Se ha leído el etiquetado de los productos y se ha pesado en una báscula la cantidad de azúcar que contiene cada producto, a continuación, se han registrado los datos.

Llegando a estas conclusiones:

- ✓ 1. Se consume demasiada azúcar en los desayunos escolares.
- ✓ 2. No somos conscientes del azúcar que contienen los alimentos que consumimos.



Se generaron unos CÓDIGOS QR para que los alumnos con sus tablets pudiesen acercarse, fotografiarlos y les redirigía a una página con la cantidad de azúcar de ese producto.



Producto	QR	QR	QR	QR
Producto 1	[QR]	[QR]	[QR]	[QR]
Producto 2	[QR]	[QR]	[QR]	[QR]

Ahora, en la situación en la que nos encontramos, no hemos querido que todo este trabajo realizado durante este curso se pierda, y para ello hemos creado en el centro **“DESAYUNO SALUDABLE DESDE CASA”**. Para ello, hemos creado un vídeo con una gran participación de nuestro alumnado, en el que se ven directamente implicados en la elaboración y consumo de ese desayuno saludable.

Dejamos aquí el enlace del vídeo:

<https://youtu.be/D6kVoIVkQNw>