

VII. Educación para la salud.

11. Programa "Conocemos Mercagranada y los alimentos".

Descripción

Un programa orientado a mejorar la calidad de la dieta de nuestros/as menores y educar sus hábitos en el consumo de alimentos. Al efecto, se elabora un programa de trabajo que consta de tres fases: Una primera fase en la que aquellos centros que lo deseen podrán acceder a material alojado en la página web www.conocelosalimentos.com, y en la que pueden descargar material teórico relacionado con la actividad para trabajar en clase con el alumnado. Los temas a tratar inciden básicamente en el conocimiento de las familias de productos frescos, clases, categorías, formas de reconocerlos y distinguirlos. Una segunda fase práctica, donde se aborda la visita a la Unidad Alimentaria y se trabajan todos los capítulos anteriores sobre el contacto directo del/la niño/a con los alimentos. Habrá una tercera fase donde se evaluará el aprovechamiento de las sesiones y donde la/el alumna/o podrá expresar sus impresiones acerca del programa.

Tras el trabajo optativo en el aula con el material que facilita MERCAGRANADA, los centros escolares que lo deseen podrán hacer la visita a MERCAGRANADA en un recorrido programado con los siguientes pasos:

1. Presentación del/la monitor/a y visita a la Nave de Frutas y Verduras
2. Parada en los contenedores del muelle de la Nave de Pescados
3. Entrada a la Nave de Pescados
4. Aula de los Sentidos:
 - a. Taller de Frutas, Verduras y Pescado
 - b. Aprende a ser un gran Chef. Nuestro/a cocinero/a del mes: receta con un/a cocinero/a de reconocido prestigio (sujeto a la disponibilidad de los/las profesionales)
 - c. Taller de separación de residuos
2. Posible visita a una empresa de Mercagranada.
3. Descubre **¿Qué es un Banco de Alimentos?** (Nuestra faceta más solidaria)
4. **Parada en el Punto de Vertido** (Reciclaje y fabricación del compost)
5. Fin de la visita y despedida

Conocerán qué es un mercado, qué productos se

venden en él, cómo trabajan, y de dónde vienen esos productos que ellos solo conocían en el lineal del supermercado, haciendo hincapié en la educación nutricional de los/las menores. Además aprenderán qué es una alergia alimentaria y qué tipos hay, cómo es el proceso de separación de residuos en una Unidad Alimentaria y las similitudes y diferencias con la separación en el hogar entre otras muchas cosas.

Se persigue un aprendizaje real, con el que las/os niñas/os sepan distinguir las distintas frutas, clasificarlas por su dulzura, amargura, pelarlas, mondarlas... En el caso de los pescados, conocerán las diferencias entre pescado azul y el resto, su fisonomía, como evitar raspas... En definitiva, talleres donde puedan tocar, oler, gustar y sentir cada alimento. En esta franja, MERCAGRANADA OBSEQUIARÁ A LOS NIÑOS Y A LAS NIÑAS CON UN DESAYUNO A BASE DE ALIMENTOS FRESCOS. El valor real de este obsequio, es que serán los propios/as alumnos/as quienes diseñen su desayuno sano a partir de los conocimientos que han adquirido a lo largo del apoyo teórico en clase y la visita de esa mañana.

Objetivos

- Educar a las niñas y niños en el consumo de alimentos saludables (producto fresco).
- Fomentar la educación y el conocimiento de las



CONOCEMOS **MERCAGRANADA**
y los alimentos

PROGRAMA PARA EL APOYO DE LA DIETA SANA EN LA INFANCIA



MERCAGRANADA S.A.

www.mercagranada.es



clases de alimentos como base para construir una dieta sana y equilibrada.

- Ofrecer los alimentos en estado natural para sentirlos y desmitificar sabores, raspas, texturas y otros clichés a partir de los que los/as niños/as rechazan algunos alimentos básicos en la pirámide de los alimentos.
- Abrir las puertas de una Unidad Alimentaria a los/las menores para que sepan el camino que sigue un alimento desde el mar, la granja o la huerta hasta que llega a su supermercado.

Contenidos

- Iniciación teórica: los alimentos frescos, ¿qué son?, ¿qué familias existen y cómo se distinguen?.
- Conoce un mercado: ¿qué es Mercagranada?, ¿qué se hace allí?, ¿qué es un mayorista?.
- Taller de los sentidos de frutas y hortalizas.
- Taller de los sentidos de pescado.
- Evaluación y control de los conceptos adquiridos.

Dirigido a

Segundo Ciclo de Educación Primaria (de 8 a 10 años).

Calendario

Octubre a mayo.

Aportaciones del Ayuntamiento

Apoyo institucional.

Promoción y difusión entre los centros educativos de Granada.

Gestión de la programación del calendario de visitas.

Observaciones

- El profesorado que lo estime oportuno encontrará, en la web del programa educativo, un dossier para trabajar conceptos de forma previa a la visita a la Unidad Alimentaria. Los conceptos contenidos en el dossier harán referencia a los productos frescos, cómo se clasifican y reconocen. Con este trabajo previo, pese a ser optativo, su permanencia en las instalaciones podrá resultar de mayor rendimiento a nivel práctico. Todos los con-

tenidos que se expresen en esta visita, y en la web programada para la misma, están supervisados y avalados por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada como garantía de la propiedad y pertinencia de los consejos que se vierten en el programa.

Organiza

MERCAGRANADA S.A.

Tramitación de solicitudes

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo.

Servicio de Educación

C/. Horno de San Matías, 4

18009 Granada

Teléfono: 958.24.69.38 y 958.18.00.91

Fax: 958.24.69.37 y 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org



CONOCEMOS **MERCA**GRANADA
y los alimentos

PROGRAMA PARA EL APOYO DE LA DIETA SANA EN LA INFANCIA



MERCAGRANADA S.A.

www.mercagranada.es