



## VII. Educación para la salud

### 2. Come Bien y Muévete

#### Descripción

La obesidad y especialmente la obesidad infantil se han convertido en objetivo de salud pública de primer orden a nivel mundial. Su tendencia ascendente durante las últimas décadas ha provocado que se hable hoy de “obesidad epidémica”.

Por eso es fundamental promover cuanto antes hábitos saludables en los/las escolares para poder prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas, evitando su creciente prevalencia en el futuro, fomentando estilos de vida saludables, propiciando actividades de promoción de la salud, con intervenciones que favorezcan que los/las escolares adquieran hábitos alimentarios adecuados y practiquen ejercicio físico

#### Objetivos

- Mejorar la salud de los/las niños/as, promoviendo hábitos de vida saludables.
- Identificar los diferentes grupos de alimentos, su función y los distintos tipos de nutrientes.
- Describir combinaciones de alimentos para conseguir menús sanos y equilibrados.
- Diferenciar los alimentos que son de consumo ocasional.
- Concienciar a los/las escolares de los beneficios que comporta la práctica del ejercicio físico y el deporte.
- Conocer y diferenciar lo que son actividades físicas y actividades sedentarias.

#### Contenidos

La actividad consta de una breve intervención, con la ayuda de una proyección audiovisual, donde de forma amena y adaptada a estas edades se dan nociones sobre distintos aspectos de la alimentación y la actividad física. Posteriormente deberán poner en práctica lo aprendido, a través de diversos juegos.

A todos los/as niños/as le gusta jugar y dado que también se aprende jugando, se han diseñado juegos que les permita acercarse al mundo de la alimentación y del ejercicio físico, haciéndoles reflexionar sobre la importancia que estas actividades diarias tienen para su salud. Con este fin se han elaborado diversos materiales que permiten hacer actividades en equipos, que ayudarán a los/las alumnos/as a entender cuál es la base de una alimentación adecuada y qué productos deben consumirse de forma habitual y cuáles de manera ocasional, sin olvidar la importancia de la actividad física.

Entre los juegos que se ofertan están:

- La pirámide saludable: ayudar a aprender qué debemos comer y cuándo hacer actividad física (a diario, semanalmente o de forma ocasional).
- Prepara tu Desayuno: esta acción insiste en los beneficios de hacer un desayuno completo por la mañana, antes de salir de casa, y conocer los alimentos que hay que tomar.  
Manos fuera del plato: con este juego se busca que el/la niño/a ejercite la memoria, para tratar de recordar todos aquellos alimentos y actividades físicas que haya podido escuchar alguna vez, al tiempo que los clasifica por categorías.
- Hazlo con tu cuerpo: Ponte en movimiento: los/las alumnos/as, a través de la mímica, deberán identificar, entre diversas propuestas, las que son “actividad física”, “deporte” o actividad sedentaria.
- El mural inteligente: De forma dinámica, aprenderán a clasificar los alimentos por sus grupos de pertenencia

#### Dirigido a

Segundo y Tercer curso de Ed. Primaria.

#### Aportaciones del Ayuntamiento

La Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad e incluye la atención educativa con personal especializado y el material didáctico (cuadernos didácticos).



**Calendario**

Durante el curso escolar.

**Actividades**

Se desarrollará un taller de noventa minutos de duración aproximadamente, utilizando presentaciones de imágenes comentadas y realizando actividades didácticas al final de la intervención con el objetivo de afianzar los conocimientos adquiridos.

**Observaciones**

El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo.

**Organiza**

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo

**Tramitación de solicitudes**

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad

Servicio de Educación

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)

Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)