



## VII. Educación para la salud

### 3. Programa “Conocemos Mercagranada y los alimentos”

**CHARLAS EDUCATIVAS**  
Lleva a tu colegio a Mercagranada

El programa Conoce Mercagranada y los Alimentos es un plan de apoyo a la dieta sana desde la infancia.

La salud y la buena alimentación de nuestros pequeños es lo importante

Prendemos impulsar en los más pequeños un hábito de vida saludable, basado en una alimentación a base de productos frescos y en la práctica de una actividad física moderada.

Mercagranada recibió más de dos mil alumnos procedentes de centros escolares de toda Granada el pasado curso.

¡Solicita una visita guiada a través de nuestra web!

CONTACTO  
Teléfono: 958 276 300  
Email: escolares@mercagranada.es

¡Solicita una visita guiada a través de nuestra web!  
www.mercagranada.es/conoce-los-alimentos

**CONOCE MERCAGRANADA Y LOS ALIMENTOS**  
www.mercagranada.es

**CIRCUITO DE LA VISITA**

En Mercagranada pretendemos que, con nuestro programa "Conoce Mercagranada y los Alimentos", los alumnos se sientan como en su casa y aprendan de forma amena y divertida sobre una alimentación sana y equilibrada.

- 1 RECEPCIÓN DE ALUMNOS**  
Nuestro programa comienza en un circuito, que incluye una recepción de los alumnos y la organización del grupo para comenzar la visita.
- 2 CONOCIENDO EL MERCADO**  
Las primeras paradas son en las distintas zonas que componen Mercagranada. Aquí los alumnos conocen las diferentes secciones, de dónde proceden los productos y cómo se trabaja con ellos desde que el productor llega hasta llegar a consumir.
- 3 CONOCE EL TRABAJO DE UNA ONG**  
En la siguiente parada, los alumnos conocen de cerca el trabajo realizado por la ONG Banco de Alimentos de Granada. Con ellos aprenden qué es el voluntariado y qué es el banco de alimentos.
- 4 TALLER DE LOS SENTIDOS**  
La parolina para el taller de los sentidos, está orientada a la educación nutricional de los niños pequeños. Acompañados en todo momento por un monitor especializado, los alumnos aprenden a reconocer los alimentos y sus características físicas y químicas. El taller se realiza con la realización de distintas actividades propuestas por el monitor.
- 5 TALLER DE LOS SENTIDOS**  
Finalizado el circuito con un intercambio de opiniones entre los alumnos, como despedida de la visita, se les entrega una tarjeta de fotografías, que posteriormente se subirá a la página web de Mercagranada y los Alimentos, como recuerdo de su visita a Mercagranada.

#### Descripción

El programa Conoce Mercagranada y los alimentos, ofrece a los distintos centros educativos, asociaciones y entidades que atienden a personas NEAE (Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) y profesionales del sector de la alimentación y distribución de Granada capital y provincia la posibilidad de realizar una visita guiada a nuestras instalaciones. Conocerán qué es un mercado mayorista, qué productos se venden en él, cómo se trabaja, y de dónde vienen los productos que ellos sólo 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 los/as niños/as 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 pueden tocar, oler, gustar y sentir cada alimento.

#### Objetivos

- Incrementar y consolidar el consumo de frutas y verduras en la dieta.
- Fomentar la importancia de una alimentación equilibrada, saludable y variada para así cubrir todas las ingestas recomendadas de nutrientes. La pirámide nutricional.
- Fomentar hábitos de vida sana y saludable.
- Fomentar el consumo de productos de temporada y Km0, es decir los que se cultivan o producen en nuestra provincia (productos tropicales, de la Vega, denominaciones de origen de Granada, etc.)
- Enseñar que es una Unidad Alimentaria como Mercagranada, dar a conocer nuestras instalaciones, servicios que prestamos y el trabajo que realizan los Operadores instalados en la merca y de los detallistas que compran en la merca (supermercados, HORECA, etc.) trazabilidad de los productos y etiquetado.
- Dar a conocer la cadena de distribución. Cómo llegan los alimentos desde su origen hasta la mesa o consumo final.
- Diferenciar los productos por gamas. Frutas y verduras por temporada, cualidades y beneficios.
- Diferenciar los distintos tipos de pescados y productos del mar.
- Conocer los problemas derivados del aporte excesivo de calorías y grasas.
- Fomentar el valor de la solidaridad. Se visitan las instalaciones de la ONG Banco de Alimentos y los escolares aprenden sobre el trabajo que los voluntarios realizan y la problemática de algunas familias para alimentarse, etc.
- Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.
- La importancia de separar los residuos de forma correcta.



- Juegos relacionados con la alimentación como son:
  - El experto en el producto estrella de temporada
  - Artista de nuestra visita

**Contenidos:**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
10.00 – 10.30	RECEPCIÓN DE ALUMNOS	Presentación del monitor/a
10.30 – 11.30	CONOCIENDO EL MERCADO Nave de frutas y verduras Banco de alimentos Nave de pescado	Conoceremos qué es una Unidad Alimentaria como Mercagranada, servicios y el trabajo que realizan los Operadores. Los productos comercializados en el mercado, así como la procedencia de los mismos, etc..
11.30 – 11.45	Descanso	Breve parada para tomar una merienda (a cargo de los alumnos participantes)
11:45 -13:45	AULA DE LOS SENTIDOS:  Hábitos de higiene Frutas, verduras y pescados. Alimentación saludable “pirámide nutricional” Alimentación comida real, buenos procesados y ultra procesados	Los alumnos, podrán manipular y saborear las distintas frutas y verduras que se exponen.  Aprenderán a diferenciar entre pescado azul, blanco, moluscos y pesca salvaje, tallas mínimas, y sus propiedades. Productos Km0, nutrientes, etc...  Hábitos de higiene saludable y alimentación real, buenos procesados y ultra procesados.
12:45– 13.00	Ruegos y preguntas y despedida del grupo.	Se aclararán las distintas dudas ocasionadas en la visita y se obsequiara a los alumnos/as con un regalo.
<b>El horario puede sufrir modificaciones por razón de las necesidades pedagógicas en cada fase</b>		

**Destinatarios:**

- Alumnos/as de infantil 5 años
- Alumnos/as de primaria 1º, 2º y 3 ciclo
- Asociaciones y entidades que atienden a alumnos/as con NEAE
- Profesionales del sector de la alimentación y hostelería
- AMPAS de centros escolares

**Calendario:**

Miércoles y viernes lectivos desde septiembre 2020 a junio 2021

**Horario y duración:**

10:00 a 13:00 horas para grupos de escolares y asociaciones  
 07:00 a 12:30 horas para profesionales del sector

**Observaciones:**

El horario puede variar en función de las necesidades del colectivo que asiste a la visita.

**Organiza:**

Mercagranada S.A

**Tramitación de solicitudes:**

- A través de la página web de Mercagranada:
- <http://mercagranada.es/solicita-una-visita/>
- Por correo electrónico: [escolares@mercagranada.es](mailto:escolares@mercagranada.es)