



VI. Educación para la salud

3. Programa “Conocemos Mercagranada y los Alimentos”



Descripción

Mercagranada, a través de este programa pedagógico sobre alimentación, pone a disposición de los centros educativos y de las familias este material que pretende impulsar y ayudar a la labor didáctica de los docentes y así mejorar la educación alimentaria y la calidad de vida de los alumnos.

Objetivos

El programa tiene como objetivo claro, la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre alimentación, ejercicio físico así como la importancia de un buen descanso.

Pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo de una dieta sana y equilibrada y en su defecto los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Un niño que sabe comer correctamente tendrá mas probabilidades de continuar con este hábito en la edad adulta, esta es la mejor herramienta de prevención de muchos trastornos y enfermedades. Familia y escuela son los responsables de desarrollar una adecuada y efectiva educación nutricional para la salud.

Qué se pretende?

- .Incrementar y consolidar el consumo de Frutas y verduras.
- Fomentar la importancia de una dieta variada, sana y equilibrada.
- Promover el consumo de productos de temporada y km. 0. Beneficios.
- Dar a conocer las instalaciones de Mercagranada, el trabajo que realizamos así como el que realizan los operadores de la Unidad Alimentaria.
- Dar a conocer la cadena de distribución. Como llegan los alimentos a nuestras mesas.
- Diferenciar tipos de alimentos, pescados, frutas y verduras, etc. Cualidades y beneficios de su consumo.
- Conocer problemas derivados del aporte excesivo de azúcares y grasas.
- Crear estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.



- Fomentar el valor de la solidaridad conociendo la actividad que realiza la ONG Banco de Alimentos. Del mismo modo, conocer la problemática de algunas familias para alimentarse.
- Importancia del reciclaje.
- Juegos relacionados con la alimentación y el estilo de vida sano.

Contenidos

- 1.- Conocemos Mercagranada. Explicación y proyección video la actividad en MG.
- 2.- Banco de alimentos. Conocemos como trabaja la ONG y como colabora Mercagranada con la misma.
- 3.- La importancia de una buena Alimentación.
 - Mundo Animal: Marino y Terrestre
Aprendemos a diferenciar los distintos tipos de pescado y carnes así como las características y cualidades nutricionales de cada clase. Beneficios de su consumo.
 - Mundo Rural: Frutas y verduras
Conocemos la diferencia entre las frutas y las verduras, características, cualidades y aportes nutricionales. Fomento del consumo de frutas y hortalizas como objetivo principal de las recomendaciones de la OMS para una dieta sana y equilibrada.
- 4.- Pirámide Nutricional: Plato sano de Harvard.
- 5.- Hábitos vida sana : Decálogo hábitos saludables.
- 6.- Concienciación NO tirar alimentos. Consejos para reducir pérdidas.
- 7.- Juegos relacionados con la alimentación y estilo de vida sana.

Destinatarios

Primer y Segundo Ciclos de Educación Primaria.

Aportaciones del Ayuntamiento

Incluir el programa Conoce Mercagranada y los Alimentos en la Guía de los Programas Educativos Municipales.

Calendario

Miércoles lectivos de septiembre a junio.

Horario y duración

El programa educativo en la opción de “visita a las instalaciones de Mercagranada” tiene una duración aproximada de 3 horas.

Cuando es Mercagranada quien se acerca a los Centros Educativos con la opción de “charlas educativas”, tiene una duración aproximada de 2 horas.

Observaciones:

El horario puede variar en función de las necesidades del Centro escolar.

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