



## VI. Educación para la salud

### 3. Programa “Conoce 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/las docentes y así mejorar la educación alimentaria y la calidad de vida de los alumnos y las alumnas.

#### 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/a niño/a que sabe comer correctamente tendrá mas probabilidades de continuar con este hábito en la edad adulta, ésta 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. Cómo 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 Mercagranada.
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.

**Dirigido a**

Primer y Segundo Ciclos de Educación Primaria.

**Calendario**

Miércoles lectivos durante todo el curso escolar.

**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 docente.

**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)