



## VII. Educación para la salud

### 1. Alimentación Saludable y Actividad Física

#### Descripción

Hoy en día los niños, niñas y jóvenes no consideran como factor de riesgo para su salud, alimentarse de forma inadecuada y no practicar ejercicio físico.

Esta actitud se va prolongando hasta edades avanzadas, en que los hábitos adquiridos se convierten en rutina.

La familia y la escuela son espacios decisivos para generar y transmitir hábitos y conductas, por ello estas intervenciones pretenden fomentar, en estos ámbitos, la salud de niños/as y adolescentes, con especial atención en potenciar 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

- Aprender la importancia que tiene para nuestra salud adquirir hábitos saludables, a través de una alimentación adecuada y la práctica del ejercicio físico.
- Aprender los grupos de alimentos y su función, así como familiarizarse con los nutrientes principales que nos aportan cada uno de ellos.
- Conocer cuando una dieta es equilibrada y las ventajas de la dieta Mediterránea.
- Aprender a interpretar el contenido de las etiquetas de los productos alimenticios.
- Adquirir nociones fundamentales sobre las principales enfermedades que se derivan del consumo de una dieta no saludable y por la falta de ejercicio físico.
- Incidir sobre los problemas que se derivan del consumo habitual de dulces, golosinas, comidas rápidas, así como los mitos existentes en alimentación.
- Aprender a valorar la importancia relativa de la imagen con relación a los estereotipos y modas (autoestima).
- Concienciar a los/as niños/as de los beneficios que comporta la práctica del ejercicio físico y el deporte.

#### Contenidos

- Los hábitos alimentarios: Definición. Modificación de estos hábitos. La aldea global y su influencia. La alimentación en los países occidentales y su diferencia con países no desarrollados. Situación actual de nuestro país.
- Los Alimentos y los nutrientes: necesidades, tipos, alimentos que los contienen. Análisis de los nutrientes. Grupos de alimentos: clasificación. La rueda y la pirámide de los alimentos. Concepto de ración y ejemplos de raciones de distintos alimentos.
- La Dieta equilibrada y la dieta Mediterránea: definición y distribución de las comidas a lo largo del día. Se analizan varios ejemplos de dietas de todo tipo.
- Se analiza la importancia de tomar un desayuno adecuado, así como los refrigerios (recreo y la merienda). También se señalan las ventajas e inconvenientes de tomar las comidas rápidas, productos light, chucherías, etc.
- Se analizan las principales enfermedades relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico: obesidad, diabetes, cardiopatías, anorexia y bulimia, etc.
- Se enseña a interpretar el etiquetado de varios productos.
- La Actividad Física y el Deporte: se analizan las necesidades energéticas según la edad, así como el gasto calórico según el tipo de actividad y las ventajas que tiene el hacer actividad física y deporte.

#### Dirigido a

Quinto y Sexto curso de Educación Primaria.

Educación Permanente de Personas Adultas.

Aunque se trata del mismo programa educativo, la metodología y profundidad en los contenidos varía, por lo que en cada curso, se tratará el programa de forma diferente.



**Aportaciones del Ayuntamiento**

Personal especializado.

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.
- 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 y el material didáctico.

**Organiza**

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo.

**Tramitación de solicitudes**

Servicio de Educación.

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad.

Ayuntamiento de Granada.

C/ Horno de San Matías, 4-3<sup>a</sup> 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)