

C. DESCRIPCION DEL PROYECTO.-

1. Denominación del proyecto:

Actividades formativas en hábitos de vida saludable para centros escolares. "LÁPIZ Y CUCHARA"

2. Director del proyecto:

D. Gabriel Echavárri Fernández, Alcalde del Excmo. Ayuntamiento de Alicante.

3. Objetivos, Material y métodos

Objetivo General:

- A través de las distintas propuestas formativas, que se ofrecen a todos los Centros Escolares de la ciudad de Alicante, aportar a los niños y jóvenes escolares, conceptos y conocimientos elementales sobre alimentación, nutrición, ejercicio físico e higiene para que puedan ser utilizados y aplicados a la vida cotidiana y concienciar del papel fundamental de la alimentación en nuestra salud, así como en la prevención de las enfermedades, tanto físicas como psicológicas.

Objetivos Específicos:

- Crear hábitos, de una manera razonada, que lleven a los alumnos a realizar una alimentación saludable.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Reflexionar sobre las consecuencias que implica el alimentarse de una determinada manera y los factores que intervienen en la conducta de la alimentación.
- Aumentar el consumo de frutas entre la población escolar.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable

Materiales y métodos utilizados:

Para cumplir todos estos objetivos, desde el año 2014, que se puso en marcha esta iniciativa, se ha diseñado una estrategia educativa conjunta con distintas actuaciones formativas que se ofertan a los Centros Escolares, y que cubren todas las franjas de edades, desarrollándose tanto en el Centro de Recursos de Consumo (CRC), como en los Centros Escolares, contando además con la colaboración de Entidades públicas y privadas implicadas junto al Ayuntamiento en la promoción de una hábitos de vida saludable entre la población escolar.

El método utilizado en cada una de las distintas actividades que se ofertan, es eminentemente práctico, con talleres dinámicos y participativos, en los que las niñas y niños ven, tocan, huelen, y comprueban por si mismos las ventajas de una vida saludable.

Los materiales empleados se reflejan en cada una de las actividades ofertadas mas adelante.

4. Identificación de las actuaciones realizadas:

Todas las actuaciones encaminadas al objetivo general, están elaboradas por el Centro de Recursos de Consumo (CRC), que es la dependencia municipal, adscrita a la Concejalía de Comercio, Mercados y Consumo, encargada de diseñar y desarrollar actuaciones formativas y educativas para los consumidores alicantinos, en cuanto a la realización de un consumo responsable, así como en la defensa de sus derechos.

En este espacio dedicado a la formación en materia de consumo, y que cuenta con dos aulas formativas, un aula-cocina, un espacio multiusos, un aula de informática y una sala de exposiciones se desarrollan las siguientes actividades:

ACTIVIDAD 1: VISITA EL MERCADO CENTRAL

¿En que consiste?: Se trata de una visita al Mercado Central de Alicante, donde está ubicado el CRC y donde los alumnos conocerán la venta tradicional del mercado así como los alimentos que se pueden adquirir en sus instalaciones y que forman parte de la dieta Mediterránea, situándolos posteriormente en la pirámide de la alimentación.

Métodos utilizados para su desarrollo: Aprovechando las instalaciones del Mercado Central de Alicante, los alumnos ven los distintos alimentos "in situ", explicándoles las propiedades de cada uno de ellos. Posteriormente en el Aula multiusos del CRC, juegan a la oca de los alimentos, donde con preguntas y pruebas adquieren conocimientos sobre las propiedades de los alimentos, así como la importancia de la pirámide de la Alimentación.

Materiales: Carros de la compra, alimentos de plástico, tablero del juego de la oca de los alimentos con fichas y dado gigante, imanes de alimentos para situarlos en la pirámide.

Dirigido a: Alumnos de infantil, 1º y 2º de primaria.

Alumnos año 2014: 18 grupos con un total de 446 alumnos.

Alumnos año 2015: 13 grupos con un total de 408 alumnos.

Alumnos año 2016: 15 grupos con un total de 485 alumnos.



ACTIVIDAD 2: COMPRAMOS Y COCINAMOS. DE LA TIENDA A LA MESA

¿En que consiste?: Esta actividad introducirá a los alumnos en el proceso de compra de productos alimenticios para elaborar un menú saludable, desde que se planifica el menú y se decide la compra, hasta que se preparan los alimentos, pasando por la conservación y manipulación de los mismos.

Métodos utilizados para su desarrollo: En el CRC trabajan sobre la dieta equilibrada y elaboran una menú saludable en función de las calorías que pueden consumir y aprovechando las instalaciones del Mercado Central de Alicante, compran los alimentos, enseñándoles a leer los etiquetados y a distinguir los distintos alimentos, con algunos trucos sobre las características de los alimentos perecederos (carnes, pescados, frutas y verduras). Posteriormente en el CRC elaboran un picho de frutas o un bocadillo vegetal para almorzar, y se les explica los distintos métodos de conservación de los alimentos.

Materiales: Carros de la compra, alimentos de plástico, imanes de alimentos para situarlos en la pirámide. Utensilios de cocina (cuchillo, pelador de fruta, etc), alimentos.

Dirigido a: Alumnos de 3º a 6º de primaria.

Alumnos año 2014: 9 grupos con un total de 239 alumnos

Alumnos año 2015: 14 grupos con un total de 390 alumnos

Alumnos año 2016: 17 grupos con un total de 434 alumnos



ACTIVIDAD 3: FABRICAMOS GALLETAS

¿En que consiste?: Esta actividad introducirá a los niños/as en los procesos de elaboración de unas galletas, con especial importancia en la elección de los ingredientes saludables, su manipulación y el buen uso de los utensilios de cocina y la seguridad en la misma, para posteriormente envasarlas y etiquetarlas, por último se compararán, a nivel nutricional, con las habituales que se comercializan en el mercado. Se trata de concienciar en la posibilidad de elaborar tus propias recetas sin tener que recurrir a los alimentos envasados, que utilizan ingredientes menos saludables.

Métodos utilizados para su desarrollo: El taller es práctico, donde los alumnos van elaborando sus propias galletas con los ingredientes saludables escogidos previamente y siguiendo las indicaciones del monitor.

Materiales: Carros de la compra, ingredientes para la elaboración de las galletas, rodillo, tabla para manipular la receta, horno, papel de horno

Dirigido a: 1º, 2º y 3º de primaria.

Alumnos año 2014: 29 grupos con un total de 725 alumnos.

Alumnos año 2015: 33 grupos con un total de 811 alumnos.

Alumnos año 2016: 30 grupos con un total de 737 alumnos.



ACTIVIDAD 4: FABRICAMOS PIZZAS

¿En que consiste?: Esta actividad introducirá a los niños/as en los procesos de elaboración de una pizza, con especial importancia en la elección de los ingredientes saludables, su manipulación y el buen uso de los utensilios de cocina y la seguridad en la misma, para posteriormente envasarlas y etiquetarlas, por último se compararán, a nivel nutricional, con las habituales que se comercializan en el mercado. Se trata de concienciar en la posibilidad de elaborar sus propias pizzas, con los ingredientes saludables que pueden elegir, sin tener que recurrir a los alimentos envasados, que utilizan ingredientes menos saludables.

Métodos utilizados para su desarrollo: El taller es práctico, donde los alumnos van elaborando sus propias pizzas con los ingredientes saludables escogidos previamente y siguiendo las indicaciones del monitor.

Materiales: Carros de la compra, ingredientes para la elaboración de las pizzas, rodillo, tabla para manipular la receta, horno, papel de horno

Dirigido a: 4º, 5º y 6º de primaria.

Alumnos año 2014: 20 grupos con un total de 495 alumnos.

Alumnos año 2015: 22 grupos con un total de 568 alumnos.

Alumnos año 2016: 26 grupos con un total de 635 alumnos.



ACTIVIDAD 5: JORNADAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

¿En que consiste?: Esta actividad se desarrolla en una jornada completa en el Centro Escolar, para todo un ciclo (unos 250 alumnos) y consiste en la instalación de varias carpas en el patio del colegio donde se desarrollan distintos talleres a la vez, para todos los alumnos del Centro, incluyendo el taller de alimentación saludable con reparto de fruta, el de ejercicio físico, el de higiene y salud, el de primeros auxilios y hábitos posturales, junto con la representación de títeres "El Mágico mundo de los alimentos"

Métodos utilizados para su desarrollo: El taller es una fiesta en el Centro Escolar, ya que participan todos los alumnos en una jornada integral dedicada a los hábitos de vida saludable. Los alumnos se dividen por grupos de 20-25 y van pasando por los distintos talleres (30 minutos taller), donde de manera muy participativa aprenden los hábitos de vida saludable, para finalizar todos juntos en el salón de actos con la representación de "El Mágico mundo de los alimentos", donde a través de títeres se les explica las distintas características de los alimentos.

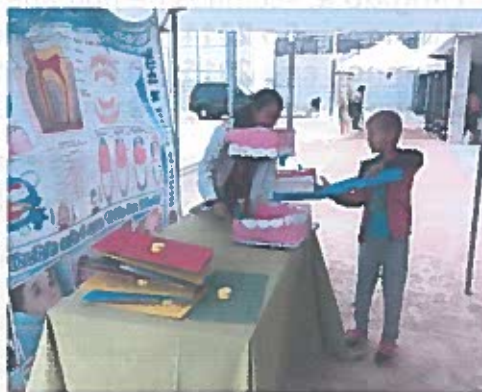
Materiales: Rueda de los alimentos, pirámide de la alimentación, panel de los juegos olímpicos, balón de fútbol, raqueta de tenis, cuerda, conos, sacos, pañuelo, pelota de tenis, bate de beisbol, dentadura y cepillo de dientes gigante, mochila para hábitos posturales, 5 carpas, escenario y títeres, etc

Dirigido a: Alumnos de primaria y secundaria.

Alumnos año 2014: tres grupos con un total de 600 alumnos.

Alumnos año 2015: 9 grupos con un total de 1350 alumnos.

Alumnos año 2016: 9 grupos con un total de 1450 alumnos.



ACTIVIDAD 6: CHARLAS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE O PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE UNA BUENA ALIMENTACION

¿En que consiste?: Esta actividad se desarrolla en una charla-conferencia para todo un ciclo. La prevención y los buenos hábitos saludables, en edades tempranas es la mejor formula para evitar enfermedades en el futuro, y en este sentido la concejalía de Sanidad y Consumo, con la colaboración de la Fundación Servicios Familiares de la Comunidad Valenciana y la Asociación de Jubilados de Enfermería, así como el Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante, pone a disposición de los Centros Escolares, charlas informativas sobre cualquier tema de salud que les preocupe (Alimentación saludable, alimentación para celíacos, alimentación para diabéticos, prevención de enfermedades a través de la alimentación, alimentación y salud bucodental, etc,

Métodos utilizados para su desarrollo: Es una charla-coloquio donde el o los ponentes van explicando la temática que les preocupa, pero con intervenciones y preguntas de los alumnos, ejemplos, etc. muy participativa.

Materiales: Power-Point con Rueda de los alimentos, pirámide de los alimentos, fotografías y explicaciones de los aportes nutricionales.

Dirigido a: Alumnos de primaria y secundaria.

Alumnos año 2014: 8 grupos con un total de 500 alumnos.

Alumnos año 2015: 9 grupos con un total de 600 alumnos.

Alumnos año 2016: 9 grupos con un total de 650 alumnos.



ACTIVIDAD 7: CONCURSO DE CUENTOS CORTOS SOBRE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

¿En que consiste?: Mediante este concurso se concientiza a los mas pequeños sobre la necesidad de llevar una vida saludable, y donde la alimentación de los primeros años juega un papel muy importante. Los colegios que deciden participar se les adjunta la guía de alimentación saludable para que lo trabajen en clase, como paso previo a la participación en el concurso. Una vez trabajado el tema, los alumnos desarrollan los cuentos y el colegio elige los tres que considera mas adecuados. Un jurado nombrado por la Concejalía de Comercio y Consumo, selecciona los finalistas y ganadores.

Métodos utilizados para su desarrollo: Guia de alimentación saludable para que la trabajen los profesores en clase y bases del concurso. Aproximadamente para el día mundial del consumidor (15 de marzo), se realiza una fiesta con entrega de premios y actividades relacionadas con la alimentación saludable. En el año 2014 se realizó una obra de teatro "GOMINOLES", en el 2015 una representación de títeres "NO A LAS CHUCHES", y en el 2016, el Teatro de mimos CLOWDESTINO, interpretó los cuentos finalistas en una obra de teatro.

Materiales: Decálogo de alimentación saludable, guia de alimentación saludable, bases del concurso, premios, obra de teatro, diplomas, etc

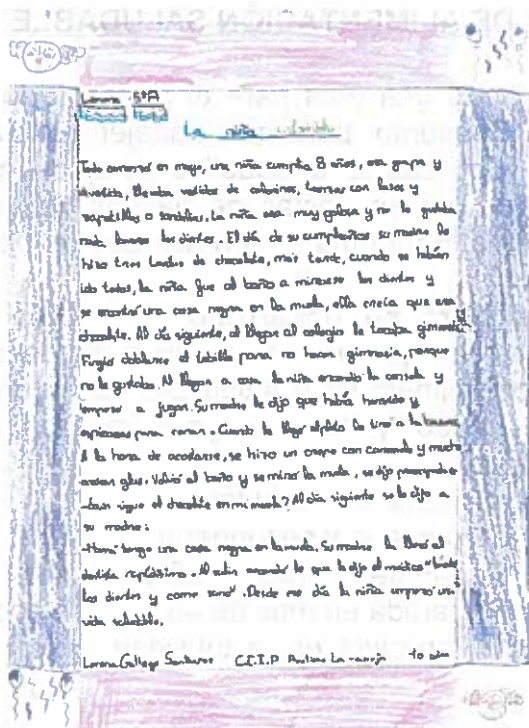
Dirigido a: Alumnos de 4º, 5º Y 6º primaria.

Alumnos año 2014: 15 grupos con un total de 600 alumnos

Alumnos año 2015: 13 grupos con un total de 530 alumnos.

Alumnos año 2016: 14 grupos con un total de 580 alumnos.





ACTIVIDAD 8: CONCURSO DE DIBUJO SOBRE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

¿En que consiste?: Mediante este concurso se concientia a los mas pequeños sobre la necesidad de llevar una vida saludable, y donde la alimentación de los primeros años juega un papel muy importante. Los colegios que deciden participar se les adjunta la guía de alimentación saludable para que lo trabajen en clase, como paso previo a la participación en el concurso. Una vez trabajado el tema, los alumnos desarrollan los dibujos y el colegio elige los tres que considera mas adecuados. Un jurado nombrado por la Concejalía de Comercio y Consumo, selecciona los finalistas y ganadores.

Métodos utilizados para su desarrollo: Guía de alimentación saludable para que la trabajen los profesores en clase y bases del concurso. Aproximadamente para el día mundial del consumidor (15 de marzo), se realiza una fiesta con entrega de premios y actividades relacionadas con la alimentación saludable. En el año 2014 se realizó una obra de teatro "GOMINOLES", en el 2015 una representación de títeres "NO A LAS CHUCHES", y en el 2016, el Teatro de mimos CLOWDESTINO, interpretó los cuentos finalistas en una obra de teatro.

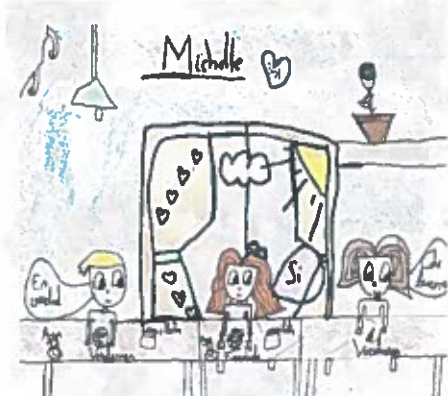
Materiales: Decálogo de alimentación saludable, guía de alimentación saludable, bases del concurso, premios, obra de teatro, diplomas, etc

Dirigido a: Alumnos de primaria.

Alumnos año 2014: 15 grupos con un total de 600 alumnos

Alumnos año 2015: 13 grupos con un total de 530 alumnos.

Alumnos año 2016: 14 grupos con un total de 580 alumnos.



ACTIVIDAD 9: GUIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿En que consiste?: Es una guía para el profesorado, elaborada por el Centro de Recursos de Consumo, para que trabajen en clase el tema de la alimentación saludable. Se reparte a aquellos colegios que la solicitan, y aquellos que participan en las encuestas de hábitos de vida saludable y el concurso de cuentos cortos. Esta guía está a disposición de todos los centros escolares que la soliciten.

Métodos utilizados para su desarrollo: La Guía tiene dos partes claramente diferenciadas. Una parte teórica donde se desarrollan conceptos sobre nutrición, alimentos, alimentación saludable, etc y una parte donde se explican dinámicas de grupo y talleres para realizar en clase con la participación de los alumnos

Materiales: Guía de alimentación saludable.

Dirigido a: Alumnos de primaria y secundaria.

Alumnos año 2014: Repartida en mas de 25 centros escolares.

Alumnos año 2015: Repartida en mas de 40 centros escolares.

Alumnos año 2016: Repartida en la totalidad de centros escolares de Alicante.

ACTIVIDAD 10: CONCURSO DE COCINA “LAPIZ Y CUCHARA”

¿En que consiste?: Aprovechando el tirón de los programas televisivos sobre cocina, se propone a los Centros Escolares la participación en un concurso de cocina, donde toda una clase desarrolla una receta de comida saludable.

Métodos utilizados para su desarrollo: Las recetas las diseñaran en la propia clase y se elaborarán, en directo, en el Aula-Cocina del Centro de Recursos de Consumo, por un máximo de 3 alumnos-cocineros con asistencia de sus compañeros, que contarán las características de los alimentos, y la preparación de la receta, haciendo una coreografía o canción sobre la receta, los alumnos disfrazados con los ingredientes, etc. Se trata de realizar una actividad colectiva donde se puntuará todo lo realizado. En el desarrollo de la receta como la explicación por el resto de la clase asistirá un jurado formado por personal del Centro de Recursos de Consumo, un cocinero profesional, alumnos del grado de nutrición de la Universidad de Alicante.

Materiales: Aula-Cocina del Centro de Recursos de Consumo con todos sus utensilios (cacerolas, sartenes, hornos, menaje cocina, etc). e ingredientes para desarrollar una receta saludable.

Dirigido a: Alumnos de primaria y secundaria.

Alumnos año 2015: 5 grupos con un total de 125 alumnos.

Alumnos año 2016: 10 grupos con un total de 250 alumnos.





5.- La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado

El proyecto de hábitos de vida saludable, en el que se incluye, como parte fundamental la alimentación saludable, es un proyecto abanderado por la Concejalía de Comercio, Mercados y Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, pero con la implicación de otros organismos que lo enriquecen especialmente y donde todos tienen un papel fundamental para llegar a la población escolar.

En primer lugar la participación de la Concejalía de Educación del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, que elabora la Guía de Actividades Educativas para Centros Escolares, e incluye la programación educativa de la Concejalía de Comercio, Mercados y Consumo, donde se incluyen todas las actividades de alimentación saludable, y es el interlocutor con los Centros Escolares.

En segundo lugar los propios Centros Escolares, muy comprometidos con las actuaciones de alimentación saludable, solicitando todos los talleres relacionados con la misma y participando activamente en todas las propuestas formativas lanzadas desde la Concejalía de Comercio, Mercados y Consumo.

En tercer lugar, el Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante, que a través de un convenio con la Concejalía, aporta alumnos en prácticas para desarrollar los distintos contenidos formativos, así como para impartir las charlas o talleres en los Centros Escolares.

En cuarto lugar, la Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición y Salud (ADENS), que elabora los materiales y organiza junto con la Concejalía, las Jornadas de Hábitos de Vida saludable.

En quinto lugar, la Fundación de Servicios Familiares de la Comunidad Valenciana, que colabora y participa en las charlas-conferencias en los Centros Escolares, aportando profesionales médicos cualificados que hablan de la relación entre salud y alimentación.

En sexto lugar, Mercalicante, que proporciona toda la fruta que se reparte en los colegios en las Jornadas de Hábitos de Vida Saludable, con explicaciones de la frutas de temporada, preparación de la fruta, conservación, etc.

En séptimo lugar, COES (Comedores Escolares), Empresa privada que patrocina el concurso de cocina "LAPIZ Y CUCHARA" y cede sus instalaciones para la celebración de la final.

Por último el Centro de Recursos de Consumo, que proporciona las instalaciones (aula de cocina), donde se desarrollan los talleres con un carácter más práctico (elaboración de alimentos, demostraciones, etc).

6.- Evaluación del proceso y resultados: metodología y el impacto sobre la salud de la población diana.

A cada uno de los centros escolares que participan en cualquier actividad de las ofertadas, realizan una encuesta donde valoran el taller en sí, la actuación de los monitores, los materiales utilizados, el horario empleado, las instalaciones, la metodología, etc

En general, el grado de satisfacción de los centros escolares es muy alto analizando los resultados de estas encuestas, pero además lo demuestra el hecho de la gran demanda de realización de talleres que aumenta cada año. Actualmente hay una demanda aproximada entre todos los talleres de alimentación saludable de unas de unas 300 solicitudes, con un total de unos 13000 niños de unos 70 centros escolares diferentes, llegando mas o menos a cubrir 150 solicitudes y unos 8000 niños por año.

El impacto de estas acciones entre la población escolar queda reflejado de alguna manera en las encuestas sobre hábitos de vida saludable, que proporcionan datos alentadores en cuanto a la alimentación de los escolares en la ciudad de Alicante, en cuanto a la variedad de alimentos consumidos, la realización de cinco comidas diarias, el consumo de frutas y verduras, etc.

7.- Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

Desde que se inauguró el Centro de Recursos de Consumo, de la Concejalía de Sanidad y Consumo, en el año 2003, se vienen diseñando acciones formativas para los centros escolares relacionadas con la alimentación saludable y la prevención de enfermedades. Cada curso escolar se van añadiendo talleres distintos según las demandas de los propios centros escolares y de la planificación de la propia Concejalía, por lo que la continuidad del proyecto está mas que garantizada en cuanto a la voluntad de realizarlo por parte de la Concejalía, y la gran acogida que tiene entre los centros escolares, siempre muy receptivos a las actividades diseñadas año tras año y a las nuevas propuestas.

En cuanto a la financiación del proyecto en sus distintas actividades:

- Las actividades realizadas en el Centro de Recursos de Consumo, son realizadas por una monitora de consumo con plaza fija en el Excmo. Ayuntamiento dedicada exclusivamente a realizar los distintos talleres formativos para centros escolares, por lo que forma parte de los presupuestos de Recursos Humanos del Ayuntamiento. Además apoyada siempre por alumnos en prácticas del I.E.S Figueras Pacheco, que mediante convenio realizan las prácticas no remuneradas formativas en el CRC.
- Las actividades realizadas en los Centros Escolares tanto por los alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante, como por los profesionales médicos de la Fundación Servicios Familiares de la Comunidad Valenciana, se realizan mediante la firma de un convenio sin coste para el Ayuntamiento.
- La única actividad que genera un coste económico son las jornadas de hábitos de vida saludable que se realizan para todo el centro escolar, donde hay que contratar distintos monitores para las numerosas actividades que se desarrollan con un coste de 500 euros por jornada, habiendo realizado en el año 2016, 1 jornada al mes durante el calendario escolar, siendo por tanto 10 actuaciones anuales con un coste de 5000 € y una incidencia de 2500 alumnos participantes. Esta cantidad está garantizada con los presupuestos asignados a la Formación y Educación en la Concejalía de Sanidad y Consumo, que son un total de mas de 20.000 euros anuales.

8.- Planteamiento innovador y original

El planteamiento de todas las actividades que se proponen a los centros escolares en cuanto a Hábitos de vida saludable, es hacerlo de una manera lúdica, de manera que el escolar sienta que está participando de un momento de ocio o diversión o en un momento normal de su vida cotidiana, desligándolo del ámbito escolar, por ello las actividades que se realizan en el Centro de Recursos de Consumo, implican salir del colegio, hacer una excursión, y formarse realizando actividades de ocio y entretenimiento, a través de juegos o acciones normales de la vida diaria, como cocinar, comprar en el mercado, etc. Hay que recordar que el Centro de Recursos de Consumo, está ubicado en el Mercado Central de Alicante, por lo que la relación y el uso con los puestos de venta, los alimentos que allí se venden, y el día a día de un mercado es continuo. En cuanto a las actividades que se realizan en el Centro Escolar, una de las mas importantes que son las JORNADAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE, también los sacan de las aulas, para llevar las clases al patio del colegio, mediante la realización de talleres, experimentos, juegos, consumo de fruta, en un entorno mas identificado con el ocio que con la formación.

La participación en el concurso de cuentos cortos y dibujo, también les hace participar en su educación sobre alimentación saludable de una manera muy activa, desarrollando también su faceta creativa.

La realización del concurso de cocina "lápiz y cuchara", desarrolla también su momento de ocio en la cocina, tan de moda y que tanto gusta a los niñ@s y les relaciona con los alimentos y su entorno.

En definitiva no hay una única metodología de actuación, si no que se pretende llevar la alimentación saludable al ámbito escolar, desde distintas vertientes, siempre muy participativas y con el juego y el ocio como hilo conductor.

9.- La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género

En toda las acciones diseñadas y nombradas anteriormente, que forman parte del proyecto de hábitos de vida saludable, se tienen en cuenta criterios de equidad y perspectiva de género, desterrando totalmente estereotipos creados en torno al papel del hombre y la mujer. Todos los alumnos y alumnas son tratados por igual y realizan las mismas tareas, juegos, actividades, etc con independencia de su género.



Alicante, 14 de diciembre de 2016

Pdo. Gabriel Echavarrí Fernández