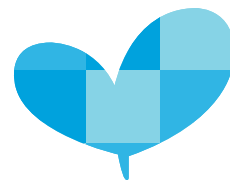


Energia per a créixer



La Fundació Eroski, conscient del creixement de la taxa d'obesitat infantil, causat principalment pels nous costums d'alimentació i per les actuals rutines d'oci dels més petits, va apostar el 2012 per tractar de frenar aquesta tendència desenvolupant un programa educatiu a les escoles. El seu objectiu, promoure l'alimentació i els hàbits de vida saludables.

Des de llavors, més de **400.000 nens i nenes de Primària de 2.800 centres escolars** han realitzat el programa.

Aquesta cinquena edició ofereix a professors i alumnes **continguts renovats, més activitats i nous tallers pràctics**, sorgits a partir de les valoracions i les aportacions dels docents que ja han impartit el programa.

Els continguts han estat configurats per un Comitè Científic format per professionals de disciplines com la **medicina, la nutrició i la dietètica, la psicopedagogia i la pedagogia**.

Qui són Tix&Loy

Tix&Loy són els companys ideals per als alumnes.

Amb ells aprendran de forma divertida els valors que aporta seguir una bona alimentació i uns hàbits de vida saludables.

A través de les aventures de **Tix&Loy**, els escolars refermaran els conceptes inclosos en la **Unitat Didàctica** recollida en el Programa Educatiu. Aquesta Unitat ha estat dissenyada per integrar-se en l'àrea de **Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural**. Permet treballar en diferents àrees del currículum (llengua, matemàtiques i educació artística) i garanteix el tractament i la inclusió de totes les competències bàsiques.



Unitat Didàctica

El seu objectiu primordial és sensibilitzar els escolars sobre la importància de seguir una alimentació equilibrada i tenir un estil de vida saludable.

Dirigida a **Educació Primària**, especialment a **4t i 5è curs**.

La Unitat Didàctica està composta per **10 sessions** per impartir a l'aula. Cadascuna està formada d'una part teòrica i d'una altra amb activitats en grup.

El programa es completa amb **tres tallers**. Un, sobre com s'ha de fer una compra equilibrada en una botiga EROSKI. Un altre, a les instal·lacions d'un productor d'aliments local (aquest taller pot ser presencial o per mitjà de vídeos al web d'Energia per a créixer). I un tercer taller de cuina en col·laboració amb el Basque Culinary Center.

Objectius Didàctics



1. Adquirir hàbits alimentaris i estils de vida saludables.
2. Ser conscients dels beneficis de l'adquisició d'aquests valors.
3. Conèixer i comprendre la piràmide nutricional i integrar-la en la vida diària.
4. Adquirir coneixements sobre els grups d'aliments per a mantenir una dieta equilibrada.
5. Aprendre a elaborar una dieta saludable, basada en la dieta mediterrània.
6. Valorar els productes locals com a garantia de qualitat en l'alimentació.
7. Conscienciar l'alumnat sobre altres realitats que viuen els nens i nenes de la seva edat en altres entorns socials.
8. Fomentar una actitud sostenible amb el planeta.
9. Aprendre a viure de manera saludable per a cuidar el nostre cor i prevenir malalties cardiovasculars.
10. Adquirir coneixements de cuina i conèixer la importància d'elaborar un menú equilibrat setmanal.



Sessions

SESSIÓ 1

Coneix Tix&Loy.

SESSIÓ 2

La piràmide nutricional i els grups d'aliments.

SESSIÓ 3

Alimentació i hàbits saludables.

SESSIÓ 4

L'etiquetatge i el semàfor nutricional.

SESSIÓ 5

La dieta mediterrània.

SESSIÓ 6

Els productes de la meva terra.

SESSIÓ 7

Nutrició al món (en col·laboració amb UNICEF).

SESSIÓ 8

Com m'alimento i cuido el meu món (en col·laboració amb WWF).

SESSIÓ 9

Em cuido el cor (en col·laboració amb la Fundació Espanyola del Cor).

SESSIÓ 10

El xef de la classe (en col·laboració amb el Basque Culinary Center).

Tallers

AVUI FEM UNA COMPRA EQUILIBRADA

Els escolars hauran de fer la compra amb l'objectiu d'elaborar un menú saludable basat en la dieta mediterrània.

ELS PRODUCTES DE LA MEVA TERRA

Aquest taller es pot dur a terme per mitjà de visites presencials en les quals els escolars acudiran a la instal·lació d'un productor agroalimentari de la regió. Aquesta opció només està disponible en algunes zones geogràfiques, per això disposem de vídeos amb visites guiades al web d'Energia per a créixer.

- Nous vídeos.
- Opció de vídeos en anglès.

Els alumnes aprendran d'on provenen els aliments i comprovaran la importància de la producció local per mitjà de les activitats associades als vídeos.

EL XEF DE LA CLASSE

Juntament amb els cuiners del Basque Culinary Center, els escolars cuinaran un menú equilibrat. D'aquesta manera, es convertiran en cuiners per un dia.

A més, a fi que practiquin a casa, els alumnes disposaran d'una pàgina web dins del Programa Educatiu Energia per a Créixer amb videoreceptes.

