Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables

Energía para crecer

Fundación Eroski, consciente del crecimiento de la tasa de obesidad infantil, debido principalmente a las nuevas costumbres de alimentación y a las actuales rutinas de ocio de los más pequeños, apostó en 2012 por tratar de frenar esta tendencia desarrollando un programa educativo en colegios. Su objetivo, promover la alimentación y los hábitos de vida saludables.

Desde entonces, más de **16.000 escolares de Primaria han realizado el programa**.

Esta tercera edición ofrece a profesores y alumnos **renovados contenidos, más actividades y nuevos talleres prácticos**, surgidos a partir de las valoraciones y aportaciones de los docentes que ya han impartido el programa.

Los contenidos han sido configurados por un Comité Científico formado por profesionales de disciplinas como la **medicina, nutrición y dietética, psicopedagogía y pedagogía.**

Quiénes son Tix&Loy

Tix&Loy son los compañeros ideales para los alumnos.

Con ellos aprenderán de forma divertida los valores que aporta llevar una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables.

A través de las aventuras de **Tix&Loy** los escolares afianzarán los conocimientos incluidos en la **Unidad Didáctica** recogida en el Programa Educativo. Esta Unidad ha sido diseñada para integrarse en el área de **Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural**. Permite trabajar en diferentes áreas del currículo (lengua, matemática y educación artística) y garantiza el tratamiento y la inclusión de todas las competencias básicas.

ESCUELA DE **ALIMENTACIÓN**

FUNDACIÓN EROSKI contigo

Unidad Didáctica

Su objetivo primordial es sensibilizar a los escolares sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y seguir un estilo de vida saludable.

Dirigida a **Educación Primaria**, especialmente a **4º y 5º curso**.

La Unidad Didáctica está compuesta por **8 sesiones** para impartir en el aula. Cada una de ellas está formada por una parte teórica y por otra de actividades en grupo.

El programa se completa con **dos talleres**. Uno, en una tienda EROSKI, donde los alumnos experimentarán lo aprendido en un entorno real y cotidiano; el otro, en las instalaciones de un productor de alimentos local.

Objetivos Didácticos

1. Adquirir hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.
2. Ser conscientes de los beneficios de la adquisición de estos valores.
3. Conocer y comprender la pirámide nutricional e integrarla en la vida diaria.
4. Adquirir conocimientos sobre los grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
5. Aprender a elaborar una dieta saludable, basada en la dieta mediterránea.
6. Valorar los productos locales como garantía de calidad en la alimentación.
7. Concienciar al alumnado sobre otras realidades que viven niños y niñas de su edad en otros entornos sociales.
8. Fomentar una actitud sostenible con el planeta.

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

FUNDACIÓN EROSKI contigo

Sesiones

SESIÓN 1
Conoce a Tix&Loy.

SESIÓN 2
La pirámide nutricional y los grupos de alimentos.

SESIÓN 3
Alimentación y hábitos saludables.

SESIÓN 4
El etiquetado y el semáforo nutricional.

SESIÓN 5
Dieta mediterránea.

SESIÓN 6
Los productos de mi tierra.

SESIÓN 7
Nutrición en el mundo (en colaboración con UNICEF).

SESIÓN 8
Cómo me alimento y cuido mi mundo (en colaboración con WWF).

Talleres

HOY HACEMOS LA COMPRA

Los escolares deberán hacer la compra con el objetivo de elaborar un menú saludable basado en la dieta mediterránea.

LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA

Los escolares acudirán a la instalación de un productor agroalimentario de la región. Allí conocerán el origen de los alimentos de su comunidad y comprobarán la importancia de la producción local.

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN
FUNDACIÓN EROSKI contigo

Energía para crecer