FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

SESIÓN 3
Alimentación e hábitos saudables

GUÍA DO DOCENTE

Enerxía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Información sobre a importancia da alimentación.
- Información sobre as consecuencias dunha mala alimentación.
- Actividades: 2 textos de compresión lectora.

CONTIDOS

Beneficios da alimentación saudable.
Consecuencias da mala alimentación.
Hábitos saudables.
Aprendizaxe do lavado de mans correcto.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Promover a adquisición de hábitos alimentarios e estilos de vida saudables.
- Sensibilizar o alumnado da importancia dunha alimentación saudable.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.

Desenvolvemento da sesión

Levar a cabo unha boa alimentación é fundamental para medrar san e desenvolver as actividades cotiás con enerxía. Unha correcta nutrición, que se basea en comer os alimentos que precisa o noso corpo para atopármonos ben, e un exercicio físico continuado permitirannos gozar dunha boa saúde.

Nesta sesión, mediante a comprensión de dous textos, o alumnado aprenderá a importancia dunha boa alimentación e que consecuencias ten, pola contra, unha mala alimentación.

Ao rematar a sesión preséntanse actividades de comprensión lectora.

1/ Importancia dunha boa alimentación

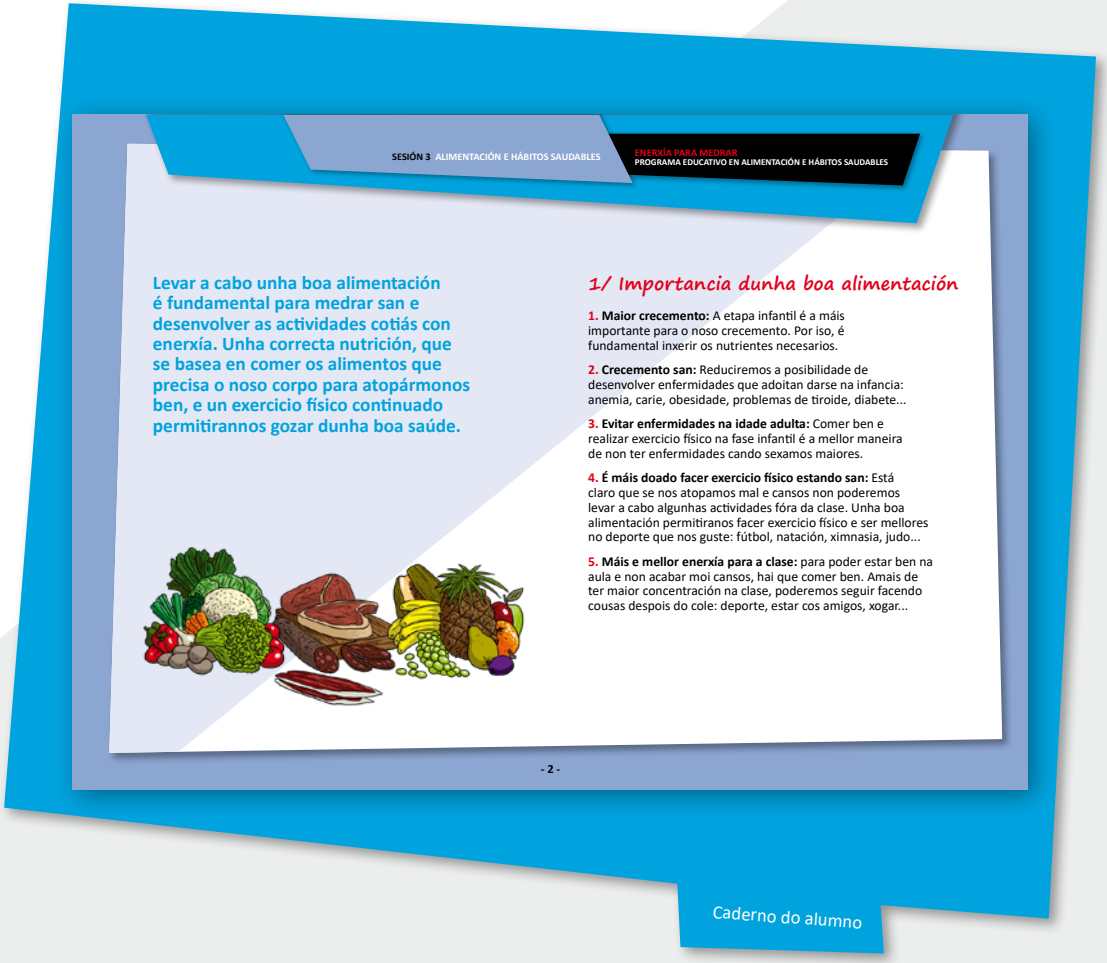
1. Maior crecemento: A etapa infantil é a máis importante para o noso crecemento. Por iso, é fundamental inxerir os nutrientes necesarios.

2. Crecemento san: Reduciremos a posibilidade de desenvolver enfermidades que adoitan darse na infancia: anemia, carie, obesidade, problemas de tiroide, diabete...

3. Evitar enfermidades na idade adulta: Comer ben e realizar exercicio físico na fase infantil é a mellor maneira de non ter enfermidades cando sexamos maiores.

4. É máis doado facer exercicio físico estando san: Está claro que se nos atopamos mal e cansos non poderemos levar a cabo algunhas actividades fóra da clase. Unha boa alimentación permitiranos facer exercicio físico e ser mellores no deporte que nos guste: fútbol, natación, ximnasia, judo...

5. Máis e mellor enerxía para a clase: para poder estar ben na aula e non acabar moi cansos hai que comer ben. Amais de ter maior concentración na clase poderemos seguir facendo cousas despois do cole: deporte, estar cos amigos, xogar...


SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Levar a cabo unha boa alimentación é fundamental para medrar san e desenvolver as actividades cotiás con enerxía. Unha correcta nutrición, que se basea en comer os alimentos que precisa o noso corpo para atopármonos ben, e un exercicio físico continuado permitirannos gozar dunha boa saúde.

1/ Importancia dunha boa alimentación

1. **Maior crecemento:** A etapa infantil é a máis importante para o noso crecemento. Por iso, é fundamental inxerir os nutrientes necesarios.

2. **Crecemento san:** Reduciremos a posibilidade de desenvolver enfermidades que adoitan darse na infancia: anemia, carie, obesidade, problemas de tiroide, diabete...

3. **Evitar enfermidades na idade adulta:** Comer ben e realizar exercicio físico na fase infantil é a mellor maneira de non ter enfermidades cando sexamos maiores.

4. **É máis doado facer exercicio físico estando san:** Está claro que se nos atopamos mal e cansos non poderemos levar a cabo algunhas actividades fóra da clase. Unha boa alimentación permitiranos facer exercicio físico e ser mellores no deporte que nos guste: fútbol, natación, ximnasia, judo...

5. **Máis e mellor enerxía para a clase:** para poder estar ben na aula e non acabar moi cansos, hai que comer ben. Amais de ter maior concentración na clase, poderemos seguir facendo cousas despois do cole: deporte, estar cos amigos, xogar...

- 2 -

Caderno do alumno

Hábitos saudables

Cales son estes hábitos tan importantes que hai que adquirir sendo nenos para ser saudables?

1. Dieta variada e equilibrada: Baseada na pirámide nutricional, que se compón de varios grupos de alimentos. É moi importante que a dieta sexa agradable, aínda que non podemos esquecer que se hai algún alimento que non nos gusta tamén o temos que comer.

Temos a sorte de que na nosa rexión dispoñemos de alimentos variados e de calidade, co que nos será moito máis sinxelo levar unha alimentación saudable.

2. Facer deporte: Para estarmos ben física e psiquicamente é imprescindible facer exercicio físico. Para estudar necesitamos moita concentración, e facer deporte é o mellor xeito de desconectar e manter ben a cabeza. Hai moitos tipos de exercicio e cada un ten que facer o que máis lle guste. Amais diso, tamén é moi bo ir andando aos sitios, subir escaleiras, etc.

3. Controlar as larpeiradas: Os produtos que só conteñen graxas e azucres (larpeiradas, snacks, refrescos...) engordan pero non alimentan ben. É moi importante non abusar deles e deben aparecer na dieta esporadicamente, nunca acotío. E non os temos que inxerir antes das comidas, xa que nos quitarán as ganas de comer.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Cales son estes hábitos tan importantes que temos que adquirir sendo nenos para coidarmos a nosa saúde?

1 **Dieta variada e equilibrada:** Baseada na pirámide nutricional, que se compón de varios grupos de alimentos. É moi importante que a dieta sexa agradable, aínda que non podemos esquecer que se hai algún alimento que non nos gusta tamén o temos que comer.

Temos a sorte de que na nosa rexión dispoñemos de alimentos variados e de calidade, co que nos será moito máis sinxelo levar unha alimentación saudable.

2 **Facer deporte:** Para estarmos ben física e psiquicamente é imprescindible facer exercicio físico. Para estudar necesitamos moita concentración, e facer deporte é o mellor xeito de desconectar e manter ben a cabeza. Hai moitos tipos de exercicio e cada un ten que facer o que máis lle guste. Amais diso, tamén é moi bo ir andando aos sitios, subir escaleiras, etc.

3 **Controlar as larpeiradas:** Os produtos que só conteñen graxas e azucres (larpeiradas, snacks, refrescos...) engordan pero non alimentan ben. É moi importante non abusar deles e deben aparecer na dieta esporadicamente, nunca acotío. E non os temos que inxerir antes das comidas, xa que nos quitarán as ganas de comer.

- 3 -

Caderno do alumno

4. Beber auga: Ás veces falamos moito do importante que é comer ben, pero esquecemos algo vital e necesario: beber auga. Máis da metade do noso corpo está composta por auga e, xa que logo, é importante manter os niveis no organismo. Ademais, se nos fixamos, veremos como a auga aparece tamén na pirámide nutricional. Ás veces substitúese por outro tipo de bebidas, como os refrescos, pero non o debemos facer, xa que estas bebidas nos achegan azucre, gases, cafeína...

5. Realizar 5 comidas ao día: É moi importante non saltar ningunha comida para achegarlle ao corpo a enerxía que necesita. Se o facemos deste xeito teremos forza para todo o día e non chegaremos á noite demasiado cansos.

6. Almorzar ben: É unha comida imprescindible e moitas veces non lle prestamos atención abonda porque imos con présas ou nos dá preguiza. O almorzo é a "gasolina" que necesita o corpo para poder render ben o resto do día. Debe conter unha peza de froita (pódese substituír por un zume de froitas natural aínda que é máis aconsellable tomar a peza de froita porque mantén todas as súas propiedades), un lácteo (leite, iogur, queixo...) e un cereal (pan, galletas, cereais...). Ademais, pódese incluír outro tipo de alimentos como mel, xamón cocido, marmelada...

7. Coida a túa hixiene: Ter hábitos de hixiene persoal é imprescindible para que grandes e cativos gocen de boa saúde. Está comprobado que as pequenas accións que conforman a hixiene persoal evitan malestares causados por virus ou bacterias. Por exemplo, lavar as mans antes de cada comida. Deste xeito, redúcense os riscos de contraer enfermidades.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

4 **Beber auga:** Ás veces falamos moito do importante que é comer ben, pero esquecemos algo vital e necesario: beber auga. Máis da metade do noso corpo está composta por auga e, xa que logo, é importante manter os niveis no organismo. Ademais, se nos fixamos, veremos como a auga aparece tamén na pirámide nutricional. Ás veces substitúese por outro tipo de bebidas, como os refrescos, pero non o debemos facer, xa que estas bebidas nos achegan azucre, gases, cafeína...

6 **Almorzar ben:** É unha comida imprescindible e moitas veces non lle prestamos atención abonda porque imos con présas ou nos dá preguiza. O almorzo é a "gasolina" que necesita o corpo para poder render ben o resto do día. Debe conter unha peza de froita (pódese substituír por un zume de froitas natural, aínda que é máis aconsellable tomar a peza de froita porque mantén todas as súas propiedades), un lácteo (leite, iogur, queixo...) e un cereal (pan, galletas, cereais...). Ademais, pódese incluír outro tipo de alimentos como mel, xamón cocido, marmelada...

5 **Realizar 5 comidas ao día:** É moi importante non saltar ningunha comida para achegarlle ao corpo a enerxía que necesita. Se o facemos deste xeito teremos forza para todo o día e non chegaremos á noite demasiado cansos.

7 **Coida a túa hixiene:** Ter hábitos de hixiene persoal é imprescindible para que grandes e cativos gocen de boa saúde. Está comprobado que as pequenas accións que conforman a hixiene persoal evitan malestares causados por virus ou bacterias. Por exemplo, lavar as mans antes de cada comida. Deste xeito, redúcense os riscos de contraer enfermidades.

- 4 -

Caderno do alumno

2/ Consecuencias dunha mala alimentación

1. Obesidade: É consecuencia dunha dieta con exceso de graxas e azucres, e normalmente vai unida tamén á falta de exercicio físico. Pode ser causa doutras enfermidades máis graves como a diabete ou a hipertensión. Alimentarnos ben é o mellor xeito para combatela e para evitar enfermidades futuras. Debemos traballar contra ela porque actualmente nos países desenvolvidos é onde máis obesidade hai.

2. Anemia: É a consecuencia da falta de ferro na alimentación. Faranos estar moito máis cansos.

3. Anorexia: Vémonos máis gordos do que realmente estamos e deixamos de comer. Iso provoca que adelgacemos moito e que nos atopemos moi febles.

4. Bulimia: Ao medo a engordar únese a perda de hábitos alimentarios. Adoita manifestarse cando se comen grandes cantidades nun espazo breve de tempo e na sensación posterior de arrepentimento.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES
2/ Consecuencias dunha mala alimentación
1. Obesidade: É consecuencia dunha dieta con exceso de graxas e azucres, e normalmente vai unida tamén á falta de exercicio físico. Pode ser causa doutras enfermidades máis graves como a diabete ou a hipertensión. Alimentarnos ben é o mellor xeito para combatela e para evitar enfermidades futuras. Debemos traballar contra ela porque actualmente nos países desenvolvidos é onde máis obesidade hai.
2. Anemia: É a consecuencia da falta de ferro na alimentación. Faranos estar moito máis cansos.
3. Anorexia: Vémonos máis gordos do que realmente estamos e deixamos de comer. Iso provoca que adelgacemos moito e que nos atopemos moi febles.
4. Bulimia: Ao medo a engordar únese a perda de hábitos alimentarios. Adoita manifestarse cando se comen grandes cantidades nun espazo breve de tempo e na sensación posterior de arrepentimento.
- 5 -
Caderno do alumno

Sabías que...?

Os casos de desnutrición infantil en España aumentaron de xeito moi alarmante pola actual crise económica. A falta de emprego en moitas familias provocou que a alimentación nos fogares se vise moi descoidada.

No ano 2009 o 23,7% dos nenos españois vivía baixo o limiar da pobreza. Esta porcentaxe foi en aumento ata o 32,8%, que é o dato do 2014. Actualmente España é o terceiro país da Unión Europea con maior cantidade de nenos nun nivel de pobreza alto.

O aumento da desnutrición infantil podería carrexar a aparición de enfermidades en principio erradicadas, como a tuberculose.

O risco de mortalidade dun neno que presenta desnutrición é 9 veces superior ao dun neno en condicións normais.

Que aprendemos hoxe?

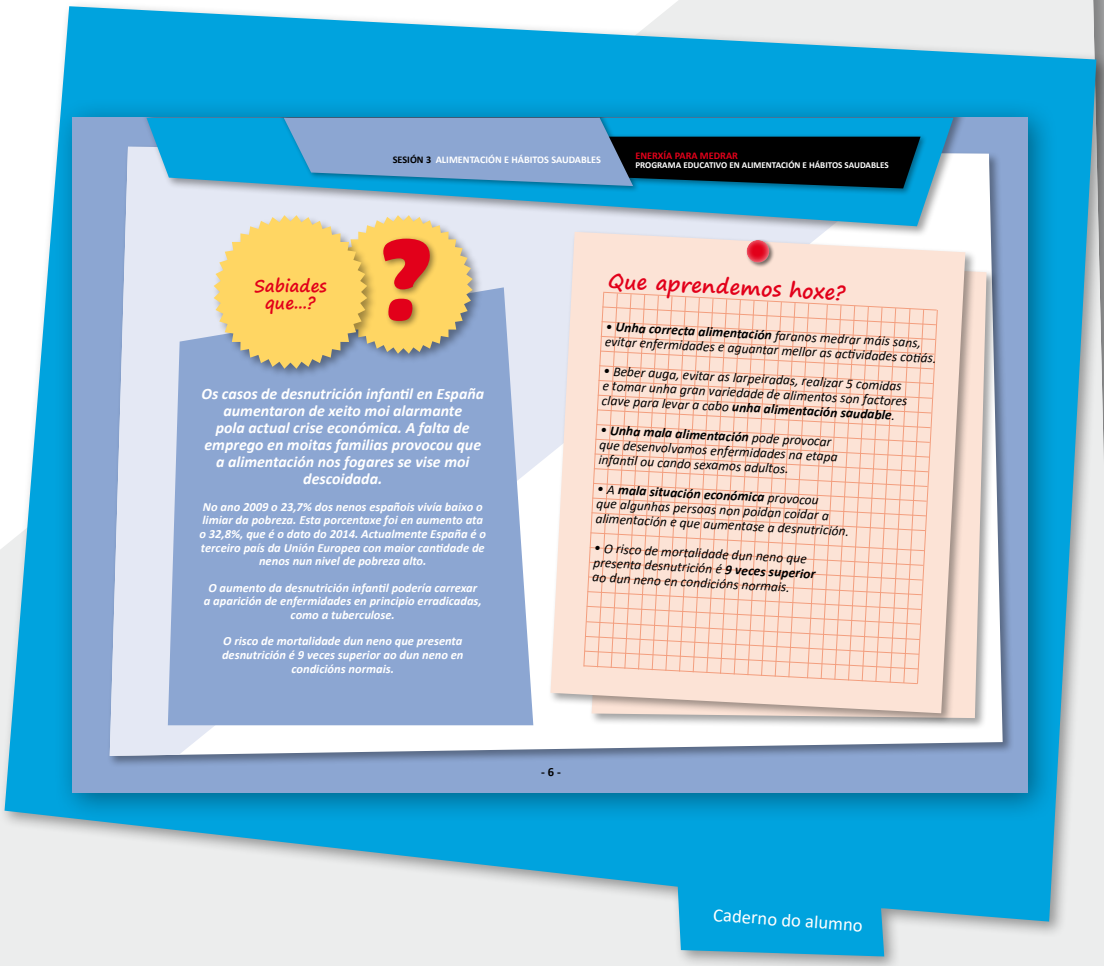
• Unha correcta alimentación faranos medrar máis sans, evitar enfermidades e aguantar mellor as actividades cotiás.

• Beber auga, evitar as larpeiradas, realizar 5 comidas e tomar unha gran variedade de alimentos son factores clave para levar a cabo unha alimentación saudable.

• Unha mala alimentación pode provocar que desenvolvamos enfermidades na etapa infantil ou cando sexamos adultos.

• A mala situación económica provocou que algunhas persoas non poidan coidar a alimentación e que aumentase a desnutrición.

• O risco de mortalidade dun neno que presenta desnutrición é 9 veces superior ao dun neno en condicións normais.



O obxectivo desta actividade é ensinarlles aos nenos e nenas a lavaren ben as mans antes de comer e noutras situacións necesarias.

O 80% das infeccións transmítense a través das mans. A hixiene das mans é a medida máis eficaz, sinxela e barata para previr o contaxio e a transmisión de enfermidades infecciosas, catarreiras, gripe, gastroenterite, etc.

Aplicando a técnica da hixiene das mans dáse eliminado o 99% dos xermes que se acumulan na pel das mans, responsable da transmisión de infeccións.

1. Chuvia de ideas

Co grupo clase podemos facer unha chuvia de ideas e facer unha lista das situacións nas que as persoas deberían lavar as mans.

Podémoslles facer unha demostración de como os xermes se poden propagar no aire colocando pos de talco na man e simulando un esbirro.

Tamén podemos colocar fariña na man e darlle a man a xeito de saúdo ao alumnado para que vexan como as súas mans tamén se lixan de fariña.

Pode que despois desta demostración decidan engadir máis situacións á lista.

Material preciso: Fotocopia da secuencia para lavar as mans.

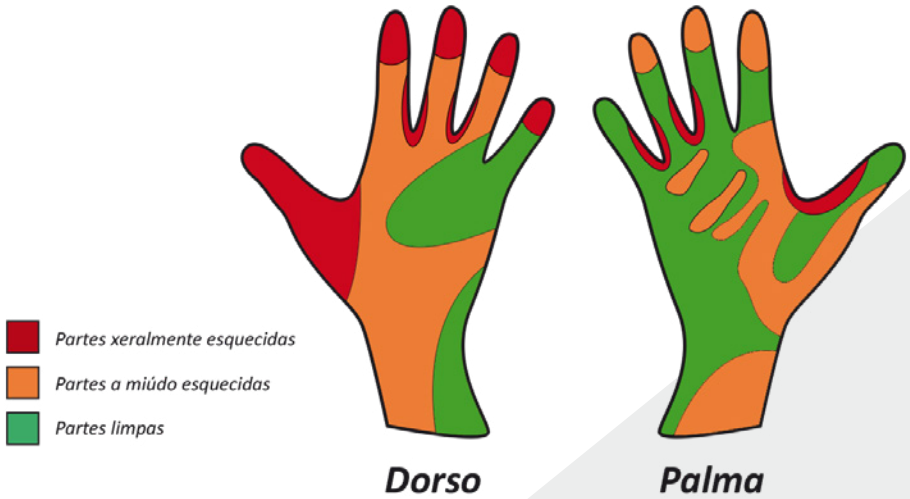
2. Todos ao lavabo

Deseguido, todos xuntos veremos e comentaremos os pasos para un lavado correcto das mans e posteriormente iremos aos baños da escola para lavarmos as mans dun xeito reflexivo e consciente.

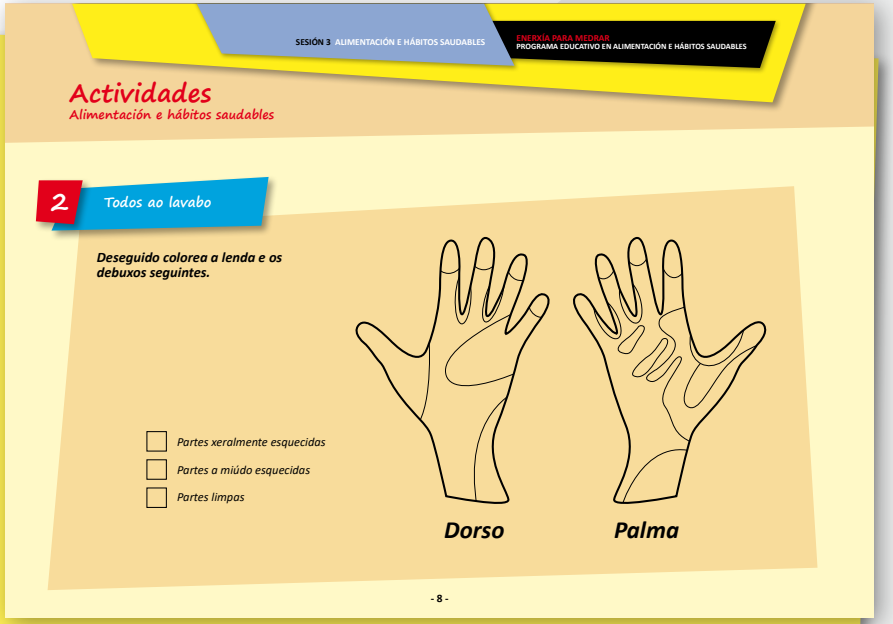
Lembrádelle ao alumnado pechar a billa mentres enxaboan as mans.

Animade os nenos a lles ensinaren aos seus familiares en que consiste o correcto lavado das mans.

Debes saber como lavar as mans adecuadamente, os pasos que cómpre seguir.



Antes da actividade dos pasos do lavado das mans sería interesante proporcionarlle ao alumnado unha fotocopia co dorso, a palma da man e a lenda. O dorso e a palma da man estarán sen cor para que os nenos coloreen como eles coiden as partes limpas, as partes a miúdo esquecidas e as xeralmente esquecidas para que eles sexan conscientes de que non sempre facemos un lavado efectivo das mans.



Caderno do alumno

Ampliación do contido

IMPORTANCIA DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Está claro que a saúde é un dos bens máis prezados e que todos intentamos facer o que está nas nosas mans para poder conseguila: se nos atopamos mal imos ao médico; se nos din que é bo facer algo determinado para estar mellor, facémolo; intentamos ir de vacacións para desconectar e estar mellor... Vaia, que intentamos facer todo o que está ao noso alcance para podermos ter unha mellor saúde e, con iso, unha mellor calidade de vida. A saúde depende de distintos factores xenéticos e ambientais sobre os que é difícil actuar, pero temos nas nosas mans dous factores sobre os que si que podemos actuar directamente: a alimentación e o exercicio físico.

Diferentes estudos demostran que os desaxustes alimentarios da sociedade actual son a principal causa do desenvolvemento precoz de moitas das enfermidades crónicas ou dexenerativas. Estes desaxustes comezan dende a idade infantil e arrástranse o resto da vida. Se analizamos a situación podemos ver que adquirindo bos hábitos alimentarios dende que se é neno é máis difícil que posteriormente aparezan algunhas enfermidades: hipertensión, colesterol, diabete, anemia, obesidade... Cando un é maior, moitas veces é xa demasiado tarde para poder poñer remedio. Por iso é na idade infantil cando está nas nosas mans a posibilidade de mudar algúns hábitos e de incorporar outros novos para conseguir ese ben tan prezado que é a saúde na idade adulta.

Estamos a falar de futuro e é algo que parece moi afastado, pero o que fagamos agora non só vai ter repercusión no futuro, senón que actúa directamente no benestar do momento. Comendo correctamente vaise estar menos canso, médrase mellor, o deporte é máis beneficioso...

CONSECUENCIAS DUNHA MALA ALIMENTACIÓN

Alimentármonos ben vai ser unha garantía para o presente e tamén unha chave para ter unha boa saúde no futuro. Pola contra, non nos alimentarmos ben pode ter consecuencias que poden chegar a ser graves, tanto a curto como a medio e longo prazo. Velaquí algunhas das consecuencias da mala alimentación:

- **Anemia:** Se na dieta non tomamos ferro abondo pode aparecer anemia, cansazo e debilidade nos músculos.
- **Dificultades intelectuais e mesmo minusvalidez intelectual.** Están asociados, en ocasións, a unha dieta falta de iodo (pódese utilizar sal iodado para asegurar a achega de iodo).
- **O abuso de bebidas refrescantes** leva á aparición de carie, facilita a obesidade e interfire no equilibrio do calcio e, polo tanto, tamén no crecemento.
- **Abuso de comidas rápidas:** Son comidas que normalmente son de menor calidade e carecen de vitaminas e minerais.
- **Tomar pouca froita** provoca que aparezan moitas enfermidades derivadas dunha inxestión inferior de minerais e vitaminas. Ademais, a froita contén fibra e antioxidantes naturais.
- **Exceso de graxas:** Hai que limitar alimentos como a bolería industrial, chocolate, patacas fritas, snacks salgados, hamburguesas, pizzas, salchichas, manteiga, margarina... O consumo elevado de graxa inflúe na aparición de obesidade, colesterol...
- **Consumo insuficiente de leite e derivados lácteos:** Implica falta de calcio e proteínas. Polo tanto, non hai un desenvolvemento axeitado dos ósos. Para non abusar das graxas que conteñen algúns lácteos pódense combinar os enteiros con semidesnatados.
- **Abuso de sal:** Pódese tomar sal na dieta pero sen abusar, porque podemos facilitar que máis tarde apareza hipertensión arterial.

• **Enfermidades cerebrais e cardiovasculares:** Xorden cando na dieta hai poucas froitas e verduras, exceso de graxas saturadas e poucos alimentos ricos en fibra.

• **Algúns tipos de cancro** poden estar influídos por unha dieta pobre en froitas e verduras, por un consumo excesivo de alcohol, exceso de sal e pouca fibra.

• **Obesidade:** É unha consecuencia dunha dieta cunha achega enerxética excesiva e normalmente está unida tamén á práctica inadecuada de exercicio físico. É unha das enfermidades máis preocupantes actualmente. Ademais, pode desencadear outras enfermidades graves, como diabete, hipertensión arterial... É nos países desenvolvidos onde hai maior número de nenos/as obesos/as.

• **Diabete:** É unha consecuencia directa da obesidade, unida a unha práctica de actividade física inadecuada.

• **Osteoporose:** Por mor dunha dieta con baixa achega de calcio, achega inadecuada de vitamina D e falta de actividade física.

• **Carie:** Producidas por dietas con exceso de azucres.

• **Problemas no esmalte dos dentes** se a dieta é pobre en fluor. Pódelles pasar, por exemplo, ás persoas que non toman peixe.

• **Problemas no desenvolvemento da vista** se a dieta é pobre en vitamina A.

• **Problemas de crecemento** e aparición de infeccións, como catarreiras, se a dieta é pobre en vitamina C.

PRINCIPAIS ERROS

Despois de ver os beneficios dunha correcta alimentación, imos ver cales son os principais erros na alimentación dos nenos.

• **Saltar comidas**, principalmente **o almorzo**. Un dos erros máis frecuentes que se observan é o de non realizar as 5 comidas necesarias: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea. É moi importante distribuír o que se come ao longo do día para que en ningún momento falte enerxía.

• **Dieta pouco variada:** Tamén se viu que se tende a facer dietas pouco variadas; é dicir, ás veces téndese a repetir moito a inxestión de determinados alimentos. A consecuencia deste tipo de dietas é que pode haber carencias dalgún elemento porque non se toma, e mesmo ás veces tradúcese en dietas aburridas, que ata quitan o apetito. Hai que saber que hai unha morea de alimentos e todos moi ricos, e que se poden facer unha chea de combinacións entre uns alimentos e outros.

• **Inxestión excesiva de bebidas refrescantes:** Nos últimos anos houbo unha alta tendencia a substituír a auga polos refrescos. Non esquezamos que os refrescos conteñen moito azucre, o que nos pode levar á aparición de diabete, obesidade, carie... É moi importante tomar líquidos, pero ese líquido ten que ser auga! Ás veces pódese tomar tamén algún zume de froitas natural.

• **Exceso de aperitivos tipo "snacks":** Tamén nos últimos anos aumentou moito o consumo deste tipo de alimentos. Se se toman antes de comer quitan o apetito. Non son alimentos prohibidos, pero non se poden incluír na dieta cotiá.

• **Mal uso do menú escolar:** Actualmente moitos nenos comen no comedor. É moi importante comer toda a comida que se pon, xa que, se non, prodúcense desequilibrios a nivel nutricional.

Ademais, é moi importante complementar a comida que se fixo no comedor coa cea que se vai facer na casa.

• **Pouco consumo de froitas e verduras:** Os últimos estudos tamén revelan que descendeu o consumo de froitas e verduras. Este debería ser de 5 porcións ao día.

• **Poucos legumes:** Ultimamente tamén hai outros alimentos que teñen moitas calidades e dos que diminuíu o consumo, os legumes. Non os esquezamos! Os legumes achegan proteínas de orixe vexetal, ferro... Cómpre tomar legumes se se quere estar ben.

• **Pouco peixe:** O peixe é un dos alimentos que se tende a non tomar entre os nenos, pero é un alimento que vai axudar ao seu desenvolvemento. Ademais, ten un tipo de graxa que non pode faltar na dieta. Hai moitos tipos de peixe.

• **Utilizar outras graxas no canto de aceite de oliva.** Esoutras graxas poden derivar en problemas que xa estudamos: obesidade, colesterol... Hai que afacerse a utilizar sempre aceite de oliva e saber que é un alimento moi positivo na dieta e que vai achegar moitos beneficios. Entre eles, o de evitar enfermidades cardiovasculares. Pódese incluír no almorzo utilizando pan torrado cun chisco de aceite de oliva.

Un dos erros máis importantes e que está nas vosas mans cambiar é que tamén se aprecia **pouca actividade física**. No canto dela, dedícase moito tempo a outro tipo de actividades máis pasivas: ver a tele, ordenador, videoxogos... Xa vistes que é moi importante facer exercicio. Por iso, hai que buscar aquel que a cada un lle guste.