

PROYECTO

“Almuerzo saludable en el cole”



Colegio Público Bilingüe “GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ”

**Sector músicos 11, Tres cantos
Madrid**

Tal y como establece la LOMCE, el objetivo fundamental de la Educación es potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas; en este sentido, uno de los planos de desarrollo es el de la salud y la autonomía.

Nuestro proyecto consiste en unas series de actividades rutinarias que realizaremos a lo largo de todo el curso alrededor de la alimentación y más concretamente en el almuerzo que realizan nuestros alumnos durante el periodo del recreo.

Este proyecto se realiza con la convicción de que en la infancia se adquieren los hábitos de alimentación que perdurarán a lo largo de nuestra vida.

El equipo docente ha considerado conveniente añadir una práctica de dieta equilibrada. Para ello se ha elegido la comida que todo el alumnado realiza en el colegio: **el almuerzo**.

Objetivos

En este proyecto del desayuno saludable nos hemos centrado principalmente en los siguientes aspectos:

1. Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través del almuerzo colectivo.
2. Aprender la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
3. Adquirir hábitos de autonomía personal referidos a la alimentación.
4. Conocer algunos tipos de alimentos y sus principales características.
5. Evitar que el alumnado traiga productos de escaso valor nutritivo.

Contenidos

Los contenidos estarán relacionados directamente con objetivos propuestos como:

1. Tipos de alimentos y características.
2. Identificación de los tipos de alimentos.
3. Utilización de vocabulario correcto relacionado con los alimentos.
4. Valoración de la importancia de los alimentos en la vida.
5. Valoración de la importancia de la higiene en el tratamiento de los alimentos.
6. Interés por compartir con los demás.

Metodología

Los principios metodológicos serán los propios de estas edades como exponemos a continuación:

- Partir del nivel de desarrollo de los niños conociendo previamente
- qué alimentos les gustan, cuáles conocen, que hábitos tienen...
- Lograr aprendizajes significativos que le permitan conectar lo
- nuevo con lo que ya conocen.
- El contenido debe suscitar interés en los niños y esto lo conseguiremos
- implicando a la familia como la responsabilidad de comprar y traer el
- almuerzo, hablar en casa de lo que se desayuna diariamente...
- Aprender a aprender desarrollando hábitos de autonomía personal y social.
- Principio de socialización: las interacciones que se producen en el aula/ patio de juegos deben fomentar en todo momento la cooperación para poder así contribuir a la socialización de nuestros alumnos a través de las actividades realizadas a lo largo del día y en especial a la hora del almuerzo.
- Mantener una relación y contacto continuo entre familia y escuela, a fin de ser coherente en nuestras pautas de actuación.

Actividades

Este proyecto se basa en establecer un pequeño almuerzo en el colegio durante el periodo del recreo, que no interfiera en la comida del mediodía.

Respecto al almuerzo, y con el fin de que cada día de la semana se traiga un alimento rico en un nutriente determinado y haciendo especial hincapié en el consumo de la fruta, hemos establecido el siguiente calendario:

EL DESAYUNO SANO DEL COLE		
LUNES	BOCADILLO PEQUEÑO	
MARTES	FRUTA, PELADA Y CORTADA	
MIÉRCOLES	PRODUCTO LÁCTEO	
JUEVES	FRUTA, PELADA Y CORTADA	
VIERNES	GALLETAS, MAGDALENAS Y BIZCOCHOS	

Se ha planificado una actividad general por trimestre:

- 1er trimestre "degustación de frutos de otoño"
- 2º trimestre "bollería saludable casera y recetas (comedor escolar)"
- 3er trimestre "Día de la fruta"

Se realizará un seguimiento de proyecto en cada uno de los niveles educativos por parte de los profesores tutores, premiando mensualmente el nivel más saludable con su certificación y un almuerzo especial colectivo.

Evaluación

Evaluaremos la evolución de los alumnos, al propio proyecto, la actuación y participación de los padres y madres, así como nuestra actuación.

Será también continua (a lo largo de todo el proceso) y formativa (modificando el proceso si fuese necesario).

Se evaluará a los niños en función de criterios como:

- Cumple el programa semanal previsto.
- Comparte con los compañeros.
- Reconoce la importancia de comer sanamente.

La evaluación de la práctica docente se realizará mediante los siguientes indicadores:

La información ofrecida a los padres ha sido adecuada

La motivación de los alumnos ha resultado efectiva.

Se ha realizado un control regular del desayuno de los alumnos

Las actividades realizadas han sido atractivas y gratificantes.

Evaluación de la implicación de las familias:

Reconocen la importancia del proyecto y lo valoran positivamente su puesta en práctica.

La colaboración de las familias ha sido suficiente, ajustándose a los almuerzos establecidos.

En cuanto a la evaluación del PROYECTO, el instrumento principal que utilizaremos será la observación directa de la incidencia en los alumnos, así como la información proveniente de los padres y madres.

ALMUERZO SEMANAL

ALMUERZO SANO

LUNES	BIZCOCHOS, MAGDALENAS, GALLETAS...	
MARTES	FRUTA PELADA Y CORTADA	
MIÉRCOLES	PRODUCTOS LÁCTEOS	
JUEVES	FRUTA PELADA Y CORTADA	
VIERNES	BOCADILLO PEQUEÑO	

