

## Decálogo

# Educar la alimentación

(para centros y familias)

### Pautas generales

#### 1. Existen tres que atraviesan todas las propuestas

- Evitar los mensajes contradictorios y apostar claramente por una alimentación equilibrada y saludable
- "Predicar con el ejemplo"
- Saber que una educación equilibrada y la sostenibilidad en el medio ambiente son dos elementos interrelacionados

### Qué hacer o decir en las aulas (actividades, pautas...)

#### 2. Exigir formación en alimentación saludable en los colegios e institutos que incluya

- Formar al alumnado en etiquetado de alimentos, aplicarlo a productos que toman o compran
- Saber analizar la propia alimentación debe entrar en el programa normal de aula
- Saber distinguir y comprar productos alimenticios como actividad hecha en el mercado real.
- Conocer los productos de temporada y los de cercanía
- Acercar al alumnado a la manipulación de alimentos y el gusto por cocinar
- Acercarle al origen de los alimentos, granjas, cultivos...

#### 3. Crear desde las aulas sensaciones positivas ante una alimentación sana.

#### 4. Analizar la información falsa o deformada de la publicidad que llega al alumnado, especialmente audiovisual, haciendo hincapié en aquellos productos que más utilicen: refrescos, productos azucarados etc.

### Qué hacer o decir fuera de las aulas

5. La información en los centros (paredes libros, etc.) estará de acuerdo con una alimentación equilibrada y, en todo caso, será analizada con el alumnado. Promover cartelera que fomente una alimentación saludable.

#### 6. Cuidar los productos que se venden en los centros:

- eliminar los productos que tradicionalmente contienen las máquinas "vending",
- cuidar el consumo en cafeterías,
- poner a disposición del alumnado frutas, frutos secos y agua,
- menús diseñados por dietistas nutricionistas en comedores
- Cuidar la alimentación en las festividades que se celebran en los centros

#### 7. Tener presente siempre la necesidad de una alimentación equilibrada: "predicar con el ejemplo", organizar talleres extraescolares de alimentación y cocina, poner en marcha "desayunos saludables"...

#### 8. Fomentar la práctica de ejercicio físico de forma habitual y el rechazo a la vida sedentaria

### Mensajes y/o actividades con las familias

#### Compartir con las familias tanto en el aula como fuera de ella:

- Los principios de alimentación que se promueven
- La actividad sobre alimentación, análisis de etiquetas o publicidad, si es posible, de forma presencial
- Actividades conjuntas en casa-clase
- Recogida y debate sobre opiniones, saberes y demandas de las familias
- Co-organización de celebraciones en los centros en que intervenga la alimentación

#### - Aconsejar sobre alimentación equilibrada a las familias, desde los centros y las AMPAS, siguiendo los principios ...

- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Sustituir cereales refinados por integrales
- Reducir el consumo de carnes rojas y cárnicos procesados, así como el exceso azúcares
- Aumentar el consumo de productos frescos
- Incrementar el consumo de frutos secos y legumbres
- La mejor bebida es el agua
- Priorizar preparaciones caseras – evitar precocinados
- Leer la etiqueta de los alimentos
- Aumentar la práctica de ejercicio físico
- Predicar con el ejemplo