



IES

**RÍA del CARMEN**

LA COMUNIDAD EDUCATIVA DEL IES RÍA DEL CARMEN FOMENTA LA PARTICIPACIÓN, LA SOSTENIBILIDAD Y LA SOLIDARIDAD CON LOS "DESAYUNOS SALUDABLES"



## LA COMUNIDAD EDUCATIVA DEL IES RÍA DEL CARMEN FOMENTA LA PARTICIPACIÓN, LA SOSTENIBILIDAD Y LA SOLIDARIDAD CON LOS "DESAYUNOS SALUDABLES"

### INTRODUCCIÓN:

---

Desde el curso 2018/19 hemos llevado a cabo en nuestro Centro el programa para la mejora de los hábitos de alimentación en toda la comunidad educativa, mediante la campaña "desayunos saludables", que pretende ser de UN PROYECTO PARTICIPATIVO, SOLIDARIO, SALUDABLE Y CON UNA METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE -SERVICIO.

### JUSTIFICACIÓN:

---

El proyecto **fomenta la participación de profesores, alumnado y personal no docente del IES Ría del Carmen** con el propósito de avanzar en la consecución de varios de los objetivos del Desarrollo Sostenible (metas ODS: 1,2,3,4,10 y 12)

El consumo diario de frutas y verduras, en cantidades adecuadas como parte de una alimentación bien equilibrada, ayuda en la prevención y reducción del riesgo de padecer enfermedades como las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares, la diabetes, el estreñimiento, la hipertensión, el exceso de colesterol e, incluso, ciertos tipos de cáncer, así como deficiencias de importantes micronutrientes y vitaminas para el buen funcionamiento del organismo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de frutas y verduras deficiente se ubica en el sexto lugar entre los 20 factores de riesgo de mortalidad, después del tabaco y el colesterol. Asimismo, la última encuesta sobre hábitos alimenticios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid, 1998-2000), en la que participaron más de 3500 individuos, entre 2 y 24 años de edad, se pone de manifiesto que el consumo de frutas y verduras entre los niños y adolescentes es insuficiente como hábito alimenticio.

El consumo a escala mundial de frutas y verduras está muy por debajo de los 400 gramos diarios que se recomiendan por persona. Esto se debe a que, en los últimos 50 años, ha disminuido el consumo de cereales y leguminosas, incrementándose el de aceites vegetales, azúcar y carne. Por ello se estima que, a nivel mundial, las personas sólo consumen entre el 20% y el 50% del mínimo recomendado.

Las vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y verduras son esenciales para la salud humana. Por ejemplo, la fibra alimentaria contribuye al tránsito de alimentos a través del aparato digestivo y a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre. Asimismo, contribuyen a mantener un adecuado estado de salud y un grado aceptable de bienestar, y los fotoquímicos - como los compuestos que dan a los tomates y las zanahorias sus vivos colores- poseen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Además, estos productos favorecen una adecuada digestión de otros nutrientes en el organismo, aumentan el volumen intestinal, lo que ayuda a regular el apetito.

También es importante considerar que las frutas y verduras, junto con los cereales y leguminosas, constituyen un grupo de alimentos mucho más estables que los de origen animal. Suelen mantenerse crudos en mejores condiciones de conservación y no requieren gran cantidad de sal para su consumo.

**Este proyecto se realiza desde el convencimiento de que en la adolescencia se adquieren los hábitos de alimentación que perdurarán a lo largo de nuestra vida.**

## NUESTRO PLAN

---

**Duración:** De Septiembre a Junio de cada curso escolar.

### Objetivos generales:

- El programa tiene como principal objetivo **desarrollar unos hábitos de nutrición saludables**, que ayuden al alumnado y profesorado a evitar los problemas que está causando la falta de ingesta alimenticia durante las horas de la mañana o las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada.
- Otro de los objetivos del programa **implicar a que toda la Comunidad Educativa participe con su opinión y su trabajo** estableciendo reuniones de trabajo con alumnos, profesores, personal no docente y familias del AMPA.

**Objetivos específicos:** Nuestros esfuerzos se centran en aumentar el consumo de fruta entre nuestro alumnado y el resto de la comunidad educativa, tratando de que sea más fácil acceder a este tipo de alimentos durante los recreos.

Además, conseguimos la participación de todos los sectores

Para ello buscamos la implicación de toda la comunidad educativa de la siguiente forma:

- Desde la Dirección del centro comprando una determinada cantidad de fruta al mes (poniendo énfasis en la fruta de temporada para disminuir las emisiones de CO<sub>2</sub>).
- Desde el departamento de Educación Física incentivando el consumo y dando un soporte teórico relacionado con la alimentación saludable.
- Desde Orientación se realizan actividades relacionadas con la nutrición en las horas de tutoría.
- Resto del profesorado dando ejemplo con el consumo de fruta.
- El colectivo de padres y madres de nuestros alumnos se implicarán conociendo el plan y motivando a sus hijos para que aumenten su consumo.
- El AMPA colabora económicamente en la compra de fruta.

**Desarrollo del plan:** El centro compra la fruta en una frutería del municipio y nos la traen 2 días a la semana.

El alumnado se encarga de venderla durante los 2 recreos de 2 formas diferentes: piezas de fruta sin pelar (manzanas, mandarinas y plátanos) a un precio simbólico (10 céntimos la pieza) muy competitivo y por otra parte se preparan unos vasos de fruta ya pelada y cortada (sandía, kiwi, naranjas, fresas, ...) a un precio de 50 céntimos.

El dinero recaudado se **destinará** por una parte a una ONG del municipio que trabaja con niños discapacitados (ASSEVI) o bien al Banco de Alimentos de Cantabria y otra parte a sufragar parte de los gastos generados en la compra de fruta. De este modo, el Proyecto se autofinancia en buena parte a la vez que contribuye al Desarrollo colaborando entidades solidarias.

El departamento de Educación Física tendrá en cuenta a nivel actitudinal la implicación del alumnado en este proyecto.

#### **Colaboradores:**

- El departamento de educación física dirige y organiza el proyecto.
- El departamento de biología y geología aporta la logística necesaria. Laboratorio, nevera, cuchillos, bandejas, ... además de ayudar en la organización del alumnado.

- El departamento de economía nos ayuda en el marketing y publicidad. Los alumnos elaboran unas cuñas de radio que suenan por la megafonía del centro además de aportar sugerencias relacionadas con prácticas empresariales para una mayor difusión del proyecto
- El departamento de plástica colabora con la elaboración de diferente cartelería por el centro para darle mayor difusión al proyecto.

### Forma de trabajar:

Cada grupo de 1º a 4º de ESO se organiza para que se encarguen de la preparación y venta de fruta durante una semana, de forma que hasta que no pasen todos los grupos del centro por esta práctica sostenible no se repite la ronda de grupos. De esta manera a cada grupo le corresponde al menos dos semanas del curso escolar en hacer dicha actividad. Se presenta un calendario con la organización de los grupos durante el año escolar (ver **ANEXO I**).

La forma en la que se organizan los alumnos de un mismo grupo durante la semana implica que en cada recreo debe haber un equipo de 7 alumnos que se responsabilicen de su desarrollo, de modo que:

- 3 alumnos cortando fruta para los vasos
- 2 alumnos vendiendo fruta en el primer recreo a profesores y en el vestíbulo a los alumnos.
- 2 alumnos vendiendo fruta en el segundo recreo a los alumnos en el vestíbulo del centro.

En el **ANEXO II** se muestra la plantilla de organización de los alumnos del grupo correspondiente del tercer trimestre para que el tutor pueda agruparlos antes de realizar la tarea.

Finalmente, en el **ANEXO III** se recogen en seis fotografías imágenes del desarrollo del proyecto.

### EVALUACIÓN:

---

El Proyecto se ha evaluado a final de curso en tres niveles:

- ALUMNADO: a través de un cuestionario *on line* realizado a todos los delegados y subdelegados.
- FAMILIAS: a través de un cuestionario *on line* realizado por los padres representantes de grupo.
- PROFESORADO: a través de la memoria del Departamento.

## ANEXO I

PLANIFICACIÓN SEMANA DE VENTA DE FRUTA EN LOS RECREOS						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER RECREO	Preparar la fruta	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/
	Vender	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/
SEGUNDO RECREO	Vender	/	/	/	/	
		/	/	/	/	

## ANEXO II

### ORGANIZACIÓN DE LOS ALUMNOS DE CADA GRUPO EN EL TERCER TRIMESTRE.

MARZO					
L	M	M	J	V	Grupo
5	6	7	8	9	1ºD
12	13	14	15	16	1ºC
19	20	21	22	23	1ºB
26	27	28	29	30	1ºA

  

ABRIL					
L	M	M	J	V	Grupo
2	3	4	5	6	2ºD
9	10	11	12	13	2ºC
16	17	18	19	20	2ºB
23	24	25	26	27	2ºA
30					

  

MAYO					
L	M	M	J	V	Grupo
	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	3ºC
14	15	16	17	18	3ºB
21	22	23	24	25	3ºA
28	29	30	31		

## ANEXO III

Fotografías del desarrollo del proyecto:



