



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Mejora de los almuerzos de patio



Nivel:
Toda la etapa de
educación primaria

Autoría:
Alicia Zurdo (Educación
primaria, URJC) y Samuel
Fernández
(CC.Ambientales, UAH)

● Objetivos

Objetivo general:

- Aumentar la conciencia crítica de los alumnos y alumnas sobre las consecuencias y el impacto de la cadena alimentaria actual en la salud y el medio ambiente, y cómo los hábitos de consumo positivos revierten estos impactos.
- Generar unos hábitos positivos colectivos en el momento alimentario del patio del recreo.
- Concienciar de la importancia de la alimentación saludable y su impacto en el funcionamiento de su cuerpo

Objetivos específicos:

- El centro habrá conseguido implantar un calendario de almuerzos sostenibles y saludables para la hora del recreo
- El alumnado de primaria comprenderá la importancia de un almuerzo saludable y sostenible en sus recreos
- Se habrán generado nuevos hábitos positivos en los almuerzos de patio
- El alumnado de primaria será capaz de comunicar a su comunidad en qué consiste el calendario de almuerzos y defender sus valores en cuanto a sostenibilidad y salud

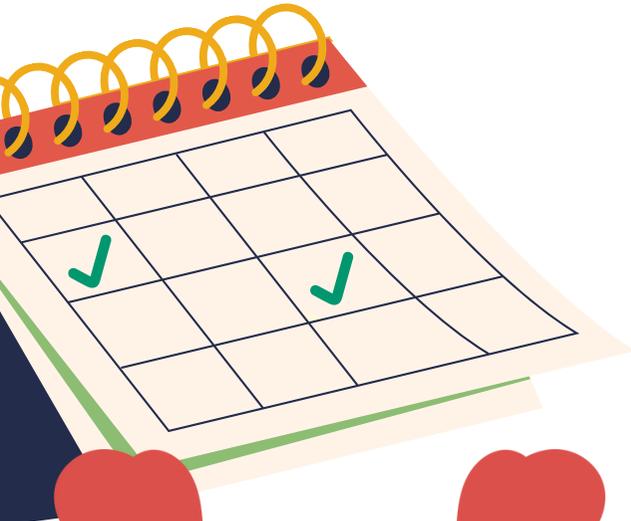
● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Decreto 61/2022

- **Contenidos transversales:** se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.

- **Área de ciencias de la naturaleza :** Bloque A. Cultura científica. La vida en nuestro planeta. Hábitos de vida saludables: la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.
- **Área de ciencias sociales:** Bloque A. Sociedades y territorios. Conciencia social y medioambiental. Estilos de vida adecuados. El consumo y la producción responsable, la alimentación equilibrada, el uso eficiente del agua y la energía, la movilidad segura y saludable y la prevención y la gestión de los residuos.

● Desarrollo y temporalización



Desarrollo:

Puesto que el objetivo es modificar las pautas de consumo de los almuerzos de patio en la hora del recreo, sería ideal generar un calendario semanal de los tipos de almuerzos que deben traerse al colegio. Para la buena acogida e implantación de este calendario, su implantación podría realizarse en 2 etapas:

ETAPA 1

Pautar 2 días semanales de fruta (martes y jueves), y hacerlo rodar durante 2-3 meses aproximadamente

ETAPA 2

Implantar un calendario completo (cinco días pautados). Antes de poner en marcha la planificación del menú semanal, es importante tener en cuenta la ayuda con la que cuenta el centro del Programa escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche. De esta manera, será más fácil saber cuándo los alumnos tienen acceso a fruta y a otros alimentos implementados en el menú.



● Para acompañar estos cambios podrían trabajarse 3 líneas:

1 Campaña publicitaria

Con el arranque de los primeros cambios en los almuerzos del recreo, los alumnos y alumnas trabajarán el sentido de estos cambios a través de la creación de diferentes murales o carteles de formato publicitario para consolidar los contenidos trabajados en los talleres -relacionados con este reto-. Al estilo de una campaña publicitaria, estos murales contarán con frases cortas e imágenes o dibujos hechos por el alumnado, y buscarán concienciar al resto del colegio sobre cómo pueden mejorar sus hábitos relacionados con la alimentación. **Esta tarea se pone en manos de las tutoras y tutores de los 11 grupos de primaria**, que pueden encajarla en diversas asignaturas -educación física, plástica, valores, ciencias naturales- o en las jornadas de final de trimestre. Algunas ideas para esta "campaña" serían:

- Al alumnado del primer y segundo ciclos de primaria se les podría proponer que dibujen un anuncio para marquesina de autobús con la intención de animar a la infancia madrileña a almorzar saludablemente, como van a hacer ellos y ellas.
- Con el alumnado del tercer ciclo se podría trabajar a través de la contrapublicidad (alteración de carteles publicitarios ya existentes, en los que se modifican textos y/o imágenes para generar un significado nuevo: un mensaje no comercial sino que promueva el valor a trabajar).

Al finalizar estos trabajos, podrían ser expuestos en lugares comunes del centro escolar para que todo el alumnado pueda verlos, e incluso organizar alguna visita guiada para grupos de escolares o para las familias.

2 Sistema de recompensas con asignación de puntos

Para motivar al alumnado, habrá una asignación de puntos a los cursos que cumplan con el calendario de almuerzos propuesto. Este sistema conlleva algún tipo de recompensa individual y/o por grupos, según se van sumando puntos, y que será gestionado por los tutores y tutoras del centro. En este centro en particular, el curso anterior se usó este tipo de sistemas para trabajar en la reducción de los residuos que generaban los almuerzos escolares (programa Residuo Cero).

3 Sesión de diseño del calendario

Para el alumnado del tercer ciclo proponemos una sesión de trabajo específica para reforzar la aceptación del nuevo calendario, previendo que serán los grupos más resistentes al cambio. La propuesta es que, en grupos de 4 o 5, diseñen un posible calendario semanal de almuerzos saludables, que parta del que ya se habrá implantado (dos días de fruta semanales). Los y las estudiantes habrán de rellenar los huecos de un calendario de 5 días, debatiendo y decidiendo en grupo, qué tarjetas de alimentos les parecen adecuadas y cuáles no. **Los materiales propuestos para esta actividad están en el [Anexo Pensando el calendario](#).**

De los calendarios propuestos -saldrán varios de los grupos de 5º y otros tantos de los grupos de 6º- habría de salir el calendario definitivo, tarea que puede realizarse también con el alumnado o bien dejarla en manos del equipo directivo.

● Fotografías de la actividad



● Observaciones y adaptaciones

Se trata de una propuesta muy sencilla y flexible que el profesorado puede adaptar con facilidad a su funcionamiento en aula y a las características de su alumnado. Requiere de material habitual en los centros escolares y no supone una alta inversión de tiempo.