



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Mejora de los almuerzos del recreo



Nivel:
Toda la etapa de
educación primaria

Autoría:
CEIP Gloria Fuertes

● Objetivos

Objetivo general:

Generar hábitos colectivos saludables y sostenibles entre el alumnado, comenzando por el almuerzo de la mañana consumido en el colegio.

Objetivos específicos:

- Concienciar de la importancia de la alimentación saludable y su impacto en el funcionamiento del cuerpo humano.
- Aumentar la conciencia crítica del alumnado 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.
- Implementar en el centro un calendario semanal de almuerzos sostenibles y saludables para la hora del recreo.

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Competencias trabajadas:

- **Competencia en conciencia y hábitos de consumo responsable:** Se introduce la idea de consumo consciente, salud y estilos de vida responsable, también en el cuidado del medio ambiente.
- **Competencia en comunicación lingüística:** Durante la explicación, argumentación y comprensión de conceptos, al explicar ideas y participar en el debate.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** Se favorece la reflexión sobre los propios hábitos y el aprendizaje a partir de la experiencia.
- **Competencia ciudadana y competencia emprendedora:** El alumnado toma decisiones, propone alternativas y actúa con iniciativa.

Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos saludables no solo para el bienestar personal, sino también para el cuidado del medio ambiente, fomentando la comprensión de que las decisiones cotidianas (consumo de alimentos) tienen impacto global.
- **Igualdad de Género:** Se fomenta el intercambio de roles y la participación y protagonismo equitativos de niños y niñas en todas las actividades del reto.
- **Diversidad cultural:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios del alumnado, abordándola desde el origen global de los alimentos, así como los distintos nombres o usos que un mismo alimento puede tener según la cultura.
- **Cultura de Paz:** Promovida por la cooperación entre los equipos.

● Desarrollo y temporalización

Se busca modificar las pautas de consumo de los almuerzos en la hora del recreo, a través de la implementación de un calendario semanal de almuerzos que fomente el consumo de alimentos sanos, excluya la bollería industrial y el exceso de azúcares libres, y que evite los envases monodosis para reducir residuos.

Desarrollo:

Para acompañar y facilitar estos cambios se recomienda trabajar en 3 líneas, tal como se ha hecho en el CEIP Gloria Fuertes:

1 Sesión de diseño del calendario

Se lleva a cabo con el alumnado del tercer ciclo (5º y 6º), puesto que son los más maduros evolutivamente y suelen ser los grupos más resistentes al cambio. Se les transmite el mensaje de que, siendo los mayores del centro, tienen la responsabilidad de elegir y actuar como referentes para el resto de cursos.

Se realiza una sesión de trabajo específica para reforzar la aceptación del nuevo calendario. La propuesta es que, en grupos de 3-5, diseñen un posible calendario semanal de almuerzos saludables y que estos sean el punto de partida para el calendario definitivo que el centro decida. En el material de apoyo se ofrecen tarjetas con diferentes opciones, no todas adecuadas, para generar reflexiones en torno a qué encajaría en un calendario saludable y sostenible y qué no, y por qué.

Para más información sobre esta actividad, dirigirse a la [ficha de reto del CEIP Hermanos Pinzón](#).

Se trabaja en grupos para decidir el calendario



2

Sistema de recompensas con asignación de puntos

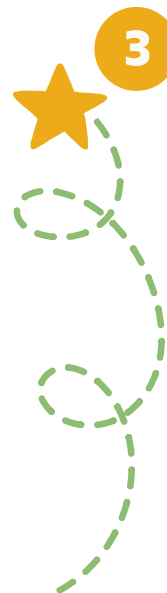
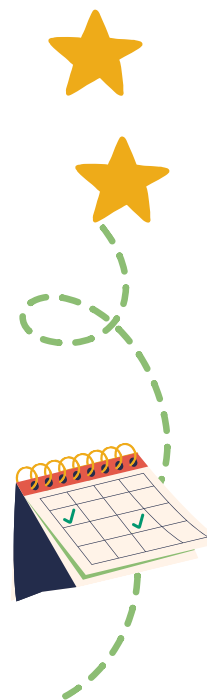
Esta actividad es complementaria a los talleres realizados por los y las jóvenes estudiantes de FP y busca comprender el sentido del calendario, consolidar algunos aprendizajes clave y reforzar la aceptación del mismo por parte de todo el alumnado. Se les invita a pensar de qué manera pueden sensibilizar a otros compañeros y compañeras sobre qué alimentos o hábitos son buenos para la salud o no lo son. Cada aula, acompañada por su tutor o tutora, puede elegir la forma. En este centro realizaron 2 actividades:

- Murales: las clases del segundo ciclo eligen hacerlo mediante una clasificación entre qué consumiría un niño con obesidad o una pareja de famosos que cuidan su salud, para exponer el resultado en el pasillo.
- Retratos tomando meriendas saludables: el alumnado de primer ciclo optó por dibujar retratos y autorretratos mostrando diferentes opciones de alimentos saludables para sus meriendas.

3

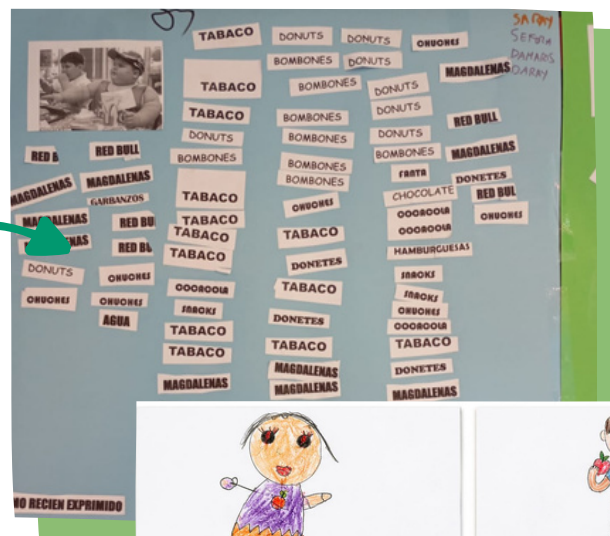
Sistema de seguimiento del calendario y recompensa

Para motivar al alumnado, se propone hacer una asignación de puntos a los cursos que cumplan con el calendario de almuerzos propuesto. Este sistema conlleva algún tipo de recompensa, que puede ser 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, aprovechan el "Frutómetro", sistema que ya tienen implantado para fomentar el consumo de fruta en los recreos, para sumar puntos a quienes cumplan el calendario. Estos puntos se convierten en "Cenutrinos", moneda de cambio para utilizar en diferentes actividades que organiza el centro a lo largo del curso. .



Fotografías de la actividad

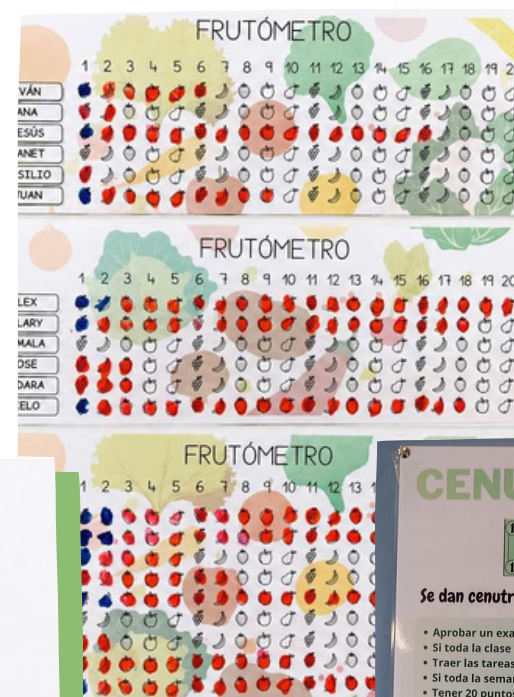
Mural realizado por el segundo ciclo



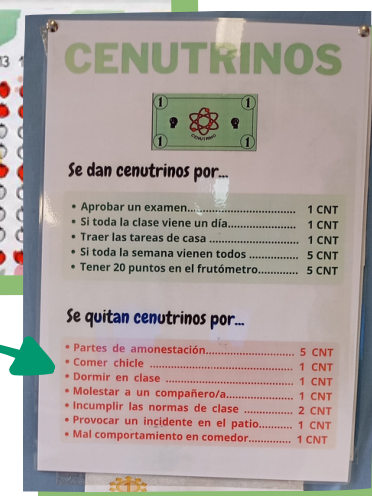
Retratos realizados por el primer ciclo



Frutómetro



Cenutrinos



Observaciones y adaptaciones

Es importante comunicar al profesorado la intención de que la propuesta se lleve a cabo de manera sencilla y flexible, pudiéndola adaptar con facilidad al funcionamiento particular de cada aula y a las características de su alumnado. Requiere de material habitual en los centros escolares y no supone una alta inversión de tiempo.