



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Mejora de los almuerzos del recreo



Nivel:
Toda la etapa de
educación primaria

Autoría:
CEIP Javier de Miguel

● Objetivos

Objetivo general:

- 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.
- 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, generando así hábitos positivos en ese momento alimentario.
- El alumnado de primaria comprenderá la importancia de un almuerzo saludable y sostenible en sus recreos.

● 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

Puesto que el objetivo es modificar las pautas de consumo de los almuerzos de patio en la hora del recreo, el centro acepta implantar 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.

Desarrollo:

Para acompañar estos cambios podría trabajarse en 3 líneas:

1 Actividad en aula de la mano del profesorado de primaria

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. En este centro educativo realizaron 2 actividades:

- El semáforo saludable:** una sencilla actividad de clasificación de alimentos y preparaciones en 3 categorías: ultraprocesados, buenos procesados y comida real, recortando imágenes y pegándolas en las áreas de color correspondientes, del rojo al verde.
- "Cómics para chuparse los dedos":** el alumnado inventa historias o situaciones relacionadas con la alimentación sostenible y saludable y las plasma en forma de cómic.

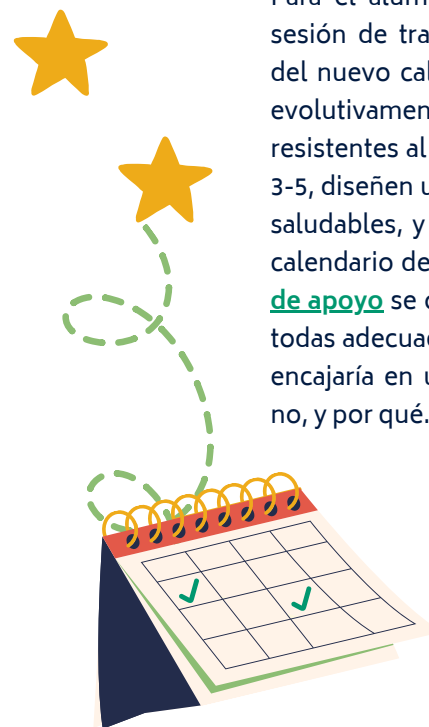
Cómics realizados por el segundo ciclo de primaria



2

Sesión de diseño del calendario

Para el alumnado del tercer ciclo se ha realizado una sesión de trabajo específica para reforzar la aceptación del nuevo calendario, puesto que son los más maduros evolutivamente y previendo que serán los grupos más resistentes al cambio. 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.



3

Sistema de seguimiento del calendario y sistema de recompensas al alumnado por su adhesión al mismo

El CEIP Javier de Miguel diseñó un soporte sobre el que registrar el número de almuerzos que respondían al calendario, además de insertar este seguimiento en el sistema de recompensas que se usan en el aula, como poner música elegida por el alumnado, o disponer de unos minutos más de recreo, cuando la tasa de éxito alcanza determinado nivel previamente acordado.



Fotografías de la actividad

El Semáforo Saludable



Cómics para chuparse los dedos



Sistema de seguimiento en cada aula

