

## 1. INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

La Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible, la Consejería de Educación y Deporte y la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, han puesto en marcha un plan integral de distribución de fruta en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía: "**Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas**". Este plan se inició en el curso escolar 2009/2010 y nace a través de una iniciativa europea para fomentar el consumo de frutas y hortalizas en los escolares.

Hace no demasiados años, Andalucía era fundamentalmente agrícola. Las frutas, verduras y legumbres se cocinaban y consumían según las estaciones del año en que se producían, se seguía la dieta mediterránea, alimentarse saludablemente era mucho más sencillo que ahora.

Actualmente la gran cantidad de alimentos elaborados existentes, la globalización de las redes de distribución y transporte de los alimentos frescos, el importante incremento de la productividad agrícola y el papel de la publicidad, entre otros factores, hacen muy difícil la combinación de alimentos saludables para mantener una dieta equilibrada.

Este "Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas", que tiene como meta central:

**Contribuir a reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y, en definitiva, a mejorar hábitos alimenticios.**

Esta meta se concreta en estos **objetivos**:

- Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil. Invirtiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos.
- Formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas.
- Institucionalizar en los colegios la semana de las frutas y hortalizas.
- Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente, haciendo partícipes a las familias y al profesorado como piezas claves.

## 2. EL PROGRAMA EN NUESTRO CENTRO

En nuestro centro es el primer curso que contamos con el Programa para la innovación educativa, Hábitos de Vida Saludable, en concreto **Creciendo en Salud**, con dos líneas de

intervención **Estilos de vida Saludable** y Educación emocional, trabajándose tanto en Ed. Infantil, como en Ed. Primaria, bien de forma transversal, bien con contenidos específicos en algunas áreas como Ciencias o Educación Física.

Dentro de este Plan, se solicitó y nos han concedido por primera vez el Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas donde destacamos la gran satisfacción de poder contar con él y poder ofrecerlo a nuestro alumnado.

Desde el CEIP Oromana y atendiendo al equipo de promoción de la salud creado en el mismo, se proponen diversas propuestas para que a través de dicho programa se incida en una mejora alimenticia y recomendando una serie de aspectos a tener en cuenta por parte de las familias si les fuese de utilidad.

## 3. LOS DESAYUNOS

Como todos sabemos, se denomina **desayuno** a la primera comida que una persona ingiere, es el primer consumo de energía que se realiza después de pasar varias horas sin comer. Éste es considerado por esta misma razón como el **momento de mayor importancia en lo que respecta a la alimentación diaria de cada sujeto** ya que representa la conclusión del período de relajación y del comienzo de las nuevas actividades.

Una de las razones fundamentales de tomar un desayuno saludable sería la mejora de la salud total de los niños y niñas. Comer un desayuno rico en nutrientes en la mañana les proporciona energía y la vitalidad necesaria para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que le consume las actividades escolares.

Si por el contrario, no se ingiere alimento alguno en la hora del desayuno, el alumno/a **puede pasar alrededor de 15 horas hasta que vuelve a tomar algún aporte energético** (en el recreo) para su cuerpo transcurriendo gran parte del horario lectivo.

Siguiendo varios estudios, nos indican que cuando no se desayuna o lo hace de manera deficiente **tendrá un rendimiento menor comparado con aquellos que han ingerido un buen desayuno**. Por esta situación es importantísimo que se les inculque a los niños y niñas a tomar un buen desayuno todos los días.

En cuanto a la **recomendación de tipos de desayunos**, cada

familia en virtud de los gustos de cada hijo o hija, elaborará el que mejor se adapte intentando evitar productos azucarados en gran medida. Se acompaña una imagen que puede sernos útil.

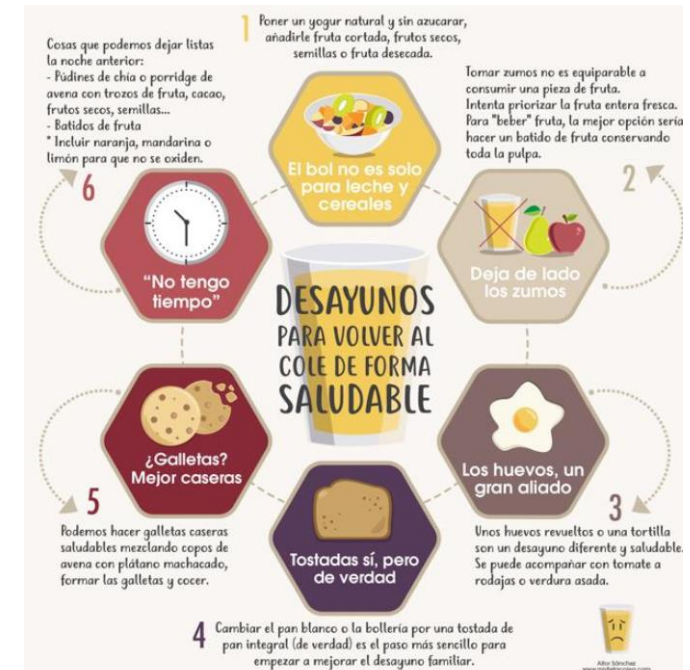


Imagen: Aitor Sánchez

## 4. EL RECREO

Tal y como hemos indicado en el punto anterior, con la ingesta de un buen desayuno, para la hora del recreo el alumno/a no llegará con la misma necesidad de tomar alimento, que si no ha desayunado. Es por ello, que recomendamos que el recreo sea un **momento donde repongamos energía mediante un tentempié**, ya que 2 horas después están almorzando.

A través de este programa, intentamos orientar de aquellos productos saludables y que son enriquecedores para nuestro alumnado adoptando unos hábitos de alimentación saludable, dando respuesta tanto a los objetivos del programa como a parte del currículo donde destaca la importancia de unos buenos hábitos de vida saludables.

**El equipo de promoción de la salud del centro, reunido para analizar dicho punto acuerda recomendar lo siguiente tanto para el alumnado de Ed. Infantil, como de Ed. Primaria.**

| Día de la Semana | Productos                                 |
|------------------|---|
| Lunes            | Fruta                                     |
| Martes           | Bocadillo saludable (evitar pan de molde) |
| Miércoles        | Fruta                                     |
| Jueves           | Bocadillo saludable (evitar pan de molde) |
| Viernes          | Fruta                                     |

Como hemos indicado, se reestructura lo planteado para infantil y se añade educación primaria.

Como hemos indicado es una recomendación, cada familia adoptará aquellos productos que consideren oportunos recordando evitar en la medida de lo posible el consumo de bollería industrial, zumos, batidos,... por su alto contenido en azúcares.

Igualmente, recordamos que los desayunos no sean excesivamente grandes para evitar que se tiren a la basura parte de ellos o no puedan tener tiempo para jugar por tardar mucho en tomarlos.

Para potenciar el consumo de fruta y el ahorro de envoltorios o plástico, **se habilitará en el patio de primaria un espacio para poder dejar los tupper** (cada grupo tendrá un recipiente) una vez terminen de tomar la fruta o bocadillo (dependiendo el día de la semana) y se reincorporen al juego que les corresponda o quieran realizar del Proyecto Ludia que llevamos en los recreos.

Al finalizar el recreo y antes de ponerse en fila, el alumnado recogerá su tupper (se recomienda que lleve el nombre puesto). **En infantil**, al tomar el tentempié en el aula no se pondrá en el patio, pero se aconseja usar tupper.

## 5. PLAN DE CONSUMO DE FRUTA EN LAS ESCUELAS ANDALUZAS

Dicho plan consiste en 5 repartos de frutas y hortalizas entre febrero y junio para todo el alumnado de nuestro centro, tanto Infantil como Primaria.

Se aporta un calendario de los días de entrega y los correspondientes días de consumo hasta final de curso para que se tenga en consideración y en la medida de lo posible no traigan otro desayuno ese día y puedan tomar la fruta correspondiente. Los productos serán repartidos un poco antes del recreo para tomarla en el aula antes de salir al patio. **Traer tupper vacío para repartir fruta troceada el día que haya consumo de fruta.**

Haremos un recordatorio cuando se acerque cada entrega.

| Entregas y productos                          | Días de consumo      |
|---|----------------------|
| <b>1º Entrega: 13 de febrero 2020</b>         |                      |
| Fresa IV Gama                                 | Jueves 13/02/2020    |
| Manzana IV Gama                               | Viernes 14/02/2020   |
| Pera  | Lunes 17/02/2020     |
| <b>2º Entrega: 12 de marzo 2020</b>           |                      |
| Fresa IV Gama                                 | Jueves 12/03/2020    |
| Naranja Ecológica IV Gama                     | Viernes 14/03/2020   |
| Manzana                                       | Lunes 17/03/2020     |
| <b>3º Entrega: 1 de abril 2020</b>            |                      |
| Pera IV Gama                                  | Miércoles 01/04/2020 |
| Gazpacho Ecológico                            | Jueves 02/04/2020    |
| Mandarina Ecológica                           | Viernes 03/04/2020   |
| <b>4º Entrega: 7 de mayo 2020</b>             |                      |
| Sandía Ecológica IV Gama                      | Jueves 07/05/2020    |
| Arándanos                                     | Viernes 08/05/2020   |
| Zanahoria Ecológica y Tomate Cherry Ecológico | Lunes 11/05/2020     |
| <b>5º Entrega: 28 de mayo 2020</b>            |                      |
| Melón IV Gama                                 | Jueves 28/05/2020    |
| Cereza  | Viernes 29/05/2020   |
| Albaricoque                                   | Lunes 30/05/2020     |

**\*Los productos de cada entrega pueden sufrir variaciones.**

Igualmente, recibimos varias botellas de aceite de oliva virgen extra para celebrar el Día de Andalucía.

**IV Gama:** Se trata de fruta fresca, con todas las características nutricionales que ello conlleva, por tanto sano. No incluye conservantes ni colorantes y además es fácil de consumir por su elevada practicidad de uso. Requiere un mínimo procesado: pelado y/o cortado, descorazonado.

Equipo de Promoción de la Salud del CEIP Oromana

# Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas

## 2019-2020



## CEIP OROMANA

### CONTACTO

CEIP Oromana (41017144)

Avd. Cardenal Amigo Vallejo, 1

CP: 41500 Alcalá de Guadaíra (Sevilla)

Email: [41017144.edu@juntadeandalucia.es](mailto:41017144.edu@juntadeandalucia.es) (Oficial)

[ceiporomana@gmail.com](mailto:ceiporomana@gmail.com)

Teléfonos:

Secretaría: 955512026 / 600147510



@ceiporomana



CEIP Oromana

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceiporomana>