

### 3.1.4. Recomendaciones del centro sobre desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones

#### Objetivos

#### Objetivo general

Fomentar hábitos alimentarios saludables que mejoren la situación nutricional del alumnado en el entorno escolar, mediante la aplicación de una política consensuada de alimentación que incluya los desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones y que formará parte del Proyecto Educativo del Centro (PEC).

#### Objetivos específicos

1. Consensuar, difundir e implementar recomendaciones nutricionales para los desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones saludables en el centro educativo.
2. Enseñar al alumnado en qué consiste un desayuno saludable y por qué es importante desayunar.
3. Incrementar la sensibilización de la comunidad escolar (alumnado, familias, personal docente y no docente) sobre la importancia de desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones saludables, promoviendo que el alumnado actúe como agente activo en la mejora del estilo de vida y actitudes en sus familias.
4. Fomentar el consumo responsable y la reducción del desperdicio alimentario.



#### Metodología

#### **Elaborar líneas de recomendaciones del centro sobre desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones:**

Redactar unas recomendaciones, con la colaboración de agentes sanitarios, consensuadas por el centro educativo en relación a los desayunos, almuerzos, meriendas y celebraciones que formarán parte del PEC, que recojan los principios relacionados con la alimentación saludable (calidad nutricional, productos de proximidad, sostenibilidad ambiental, optimización de las cantidades y aprovechamiento de excedentes o “sobras” para prevenir el desperdicio alimentario) y que estén accesibles y comprensibles para todo el alumnado.

Por ejemplo, se puede sugerir que para la media mañana se lleve fruta o bocadillo casero, o facilitar que el alumnado lleve táper en aquellos niveles en los que ya se cuente con la autonomía necesaria para su uso (y no

envoltorios de usar y tirar), u organizar los cumpleaños y celebraciones sin chucherías, bebidas azucaradas, ni alimentos procesados, con frutas, etc.

#### **Realizar actividades para la promoción de desayunos, almuerzos y meriendas saludables:**

Realizar un **taller de alternativas de desayunos saludables** en el entorno escolar, con la colaboración de profesionales del sector salud, disponiéndose en las mesas los alimentos y confeccionando diferentes tipos de desayunos adaptados a gustos, creencias o prácticas alimentarias, cuidando la no presencia de marcas de alimentos y siguiendo los **Criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional**. Aportar material de apoyo audiovisual, abordando la importancia del desayuno y qué grupos de alimentos pueden constituir un desayuno saludable.

Con alumnado de **segundo y tercer ciclo de Primaria, y de ESO**, se pueden trabajar también los principales mitos y realidades en materia de alimentación, así como los beneficios de la práctica de actividad física de manera regular y los horarios de descanso nocturno. Se puede realizar la actividad en grupos y hacer una presentación y degustación de platos, teniendo en cuenta las recomendaciones asociadas a las alergias alimentarias y al látex.

Es necesario implicar también a **familias y resto de docentes** a través de información o implicándoles en los talleres que se dan al alumnado.

#### **Realizar actividades para la promoción de celebraciones saludables:**

Proponer al alumnado llevar a cabo una **investigación, a nivel local, sobre una dieta saludable para celebraciones especiales**. Se suministran una serie de fotografías con distintos alimentos y se invita al alumnado a que configure una dieta saludable a partir de una búsqueda de información sobre esos alimentos. Posteriormente, realizar **un concurso** con el alumnado de cómo celebrar fiestas de cumpleaños con sus amigos y amigas con alimentos diferentes a los que se suelen incluir en las celebraciones, así como incluir actividades que promuevan el ocio activo y alternativas a materiales de un solo uso. Las ideas que surjan se utilizarán en las celebraciones del centro educativo de ese curso.

Realizar un taller práctico dirigido a las **familias** sobre cómo celebrar fiestas infantiles con alimentos saludables y ocio activo, aprovechando alguna celebración del centro educativo. Este taller podría ser impartido por el propio alumnado, tras haber trabajado en el aula el tema. Considerar también la alimentación de los hermanos/as más pequeños, facilitando espacios y/o asientos durante las celebraciones para la lactancia materna.

#### **Recursos humanos:**

Los responsables en el centro educativo deben apoyar de forma explícita, mediante la aprobación por el consejo escolar y comisión ad hoc, el desarrollo de las actividades a implementar.

Coordinación con los activos para la salud comunitarios y recursos comunitarios locales.

Implicación y participación de las familias.

#### **Recursos materiales:**

1. Alimentos
2. Útiles de cocina: platos, vasos, cubiertos, superficies de corte, bandejas, etc.
3. Productos de limpieza: detergente, bayetas, papel cocina, bolsas de basura, etc.
4. Material escolar: cartulinas, hojas de papel, pizarra, diversos materiales para ocio activo, etc.

## Recursos

#### **Desayunos, almuerzos y meriendas:**

<https://www.gasolfoundation.org/es/plan-saludable/>

Agencia de Salud Pública de Cataluña. **La alimentación saludable en la etapa escolar. Edición 2020** (incluye ejemplos de desayunos y meriendas): [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)

Agencia de Salud Pública de Cataluña. **Infografía: Mejoremos los desayunos y las meriendas de los niños. 2018:** [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/millorem\\_esmorzars\\_i\\_berenars/mejoremos\\_desayunos\\_meriendas.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/millorem_esmorzars_i_berenars/mejoremos_desayunos_meriendas.pdf)

AESAN. Ministerio de Consumo. Fundación Gasol. **Plan de Desayunos y Meriendas Saludables (campana #LoReconozco):** <https://www.gasolfoundation.org/es/plan-saludable/>

Ayuntamiento de Madrid. Centro de estudios rurales de agricultura internacional. Garua cooperativa. **Cartel de desayunos y meriendas saludables:** <https://cerai.org/wordpress/wp-content/uploads/2021/06/cartelDESAYUNOS-Y-MERIENDAS-menus-sostenibles.pdf>



Fuente de la imagen: Pixabay