

# IMPLANTACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA EDAD ESCOLAR

Marta Triviño Mora, Eva María Caballero Sánchez  
Antonia Marina Flores Rodríguez

## INTRODUCCIÓN

Se estima que el 40% de los niños españoles sufre sobrepeso, hábitos como el no poseer una alimentación adecuada (no desayunan o lo hacen mal, consumo excesivo de “comida basura”, falta de ejercicio físico, ocio sedentario) son la causa principal de este creciente aumento de peso en los niños actualmente.

La implantación de medidas a través de distintas instituciones; escolares, sanitarias y en el propio hogar sería una buena estrategia para combatir esta problemática y así prevenir futuras complicaciones.

## OBJETIVOS

- Implantar hábitos saludables en la edad escolar.
- Concienciar a los padres de lo que conlleva un déficit en la alimentación.
- Hacer partícipe a las instituciones de educación en el programa nutricional del alumnado.

## DESCRIPCIÓN Y METODOLOGÍA DESARROLLADA

A través de la creación de un programa conjunto entre sanitarios (médicos, enfermeros y nutricionistas) y educadores (mismo profesorado del centro) así como con la aceptación y colaboración de los padres (los padres seguirían con la educación nutricional en casa, según las pautas dadas), estableciendo las medidas necesarias para que se adquieran hábitos alimentarios saludables. El programa estaría destinado al grupo escolar (5-12 años).

Dentro de dicho programa se desarrollarían las siguientes actividades:

<b>CHARLAS</b>	PROFESIONALES SANITARIOS PROFESORADO.	Realizando Educación sanitaria, transmitiendo conocimientos básicos nutricionales.
<b>ACTIVIDADES</b>	JUEGOS, TRABAJOS, VÍDEOS	Adquiriendo información de una forma dinámica, entretenida y en grupo.
<b>COMEDOR ESCOLAR</b>	MENÚ SANO Y EQUILIBRADO	Incorporando al menú escolar , aquellos nutrientes esenciales en las etapas escolares y eliminando aquellos perjudiciales.
<b>JORNADAS CULINARIAS</b>	DÍAS ESPECÍFICOS	Creación de jornadas a modo de convivencias a la vez que inculcamos hábitos saludables.
<b>INTERVENCIÓN PATERNA</b>	PARTÍCIPES CONJUNTOS	Informándoles a través de tutorías de todo lo realizado para que sigan desde casa con la incorporación de éstos hábitos.



#### DESAYUNO ANDALUZ CURSO 2011-12

\* Un año más el AMPA del colegio nos preparó un delicioso desayuno andaluz.



## RESULTADOS

El resultado conseguido al poner en marcha este proyecto, es la adquisición de conocimientos acerca de unos buenos hábitos alimentarios, la implicación del alumnado y padres y la aplicación de nuevos hábitos saludables a la vida real tras haber adquirido consciencia de la importancia de todo ello.

Los instrumentos de medición a través de los cuales se ha llegado a dichos resultados ha sido, la implantación de un programa adecuado con las medidas necesarias, haciendo partícipe al niño y protagonista de su propio cambio y con la colaboración de todos aquellos que participaban en ella.