

EL TALLER MASTER CHEF ESCOLAR COMO METODO PARA PROMOCIONAR LA DIETA SALUDABLE EN LOS ALUMNOS DE PRIMARIA

(Adelaida Mesa Alonso, Manuel Pérez Giráldez, M^a Victoria Hernández Cano, M^a Ángeles Vázquez Corpas.)

X Jornada de Salud Pública (Granada, 12 a 16 de Diciembre de 2016)

CONTEXTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

La influencia de una dieta SALUDABLE adaptada a las necesidades nutritivas de los niños de primaria determina la prevención de la obesidad infantil y de sus problemas de salud derivados; y su conocimiento en ésta edad asienta las actitudes que conforman la conducta alimentaria futura.

La inadecuada alimentación en la población escolar de Andalucía debida, al exceso de consumo de comida basura, la gran cantidad de tiempo empleado en video-juegos y televisión, la insuficiente actividad física y el poco conocimiento sobre el impacto que una correcta alimentación causa en el bienestar general; hace indispensable promover actividades de formación e información divertidas y adaptadas a esas edades tempranas.



OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Adquirir conocimientos prácticos sobre una alimentación saludable y equilibrada, basada en la Dieta Mediterránea y la variabilidad familiar, étnica y religiosa de los alumnos.
- Incrementar la calidad de los tentempiés que los escolares traen al colegio.
- Contribuir a la reducción del sobrepeso y la obesidad en la población infantil del colegio.

Objetivos Específicos

- Evaluar el conocimiento de partida de los alumnos, valorar el contenido y calidad de los tentempiés que traen al recreo, y verificar sus hábitos higiénicos. Realizar una estimación de la disminución del porcentaje de alumnos de primaria que sufren sobrepeso y obesidad, comparando la situación inicial y final del curso escolar.
- Descubrir y desarrollar habilidades culinarias y capacidades de búsqueda, selección y elaboración de recetas saludables, fomentando su participación.
- Mejorar los conocimientos sobre la procedencia, calidad, frescura y salubridad de los alimentos y las habilidades de su elección y compra.
- Adquisición de prácticas higiénicas de manipulación de los alimentos.
- Favorecer la participación de la comunidad educativa en el seguimiento y orientación de los escolares sobre dieta y hábitos higiénicos saludables.

PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DESARROLLADOS.

Ámbito de la intervención.

El proyecto se contextualiza en el medio escolar y está dirigido a la totalidad del alumnado de los seis cursos de primaria del un colegio de Torremolinos (Málaga). Se completa con una serie de actividades integradas en el proyecto educativo del centro y su duración coincidirá con el curso escolar. Se llevará a cabo a modo de pilotaje, extensible a más centros andaluces, según los resultados obtenidos tras su evaluación, al final del curso escolar. Participará gran parte de la comunidad educativa, personal de cocina del centro, personal sanitario, veterinario de Protección de la Salud, y abuelos del alumnado.

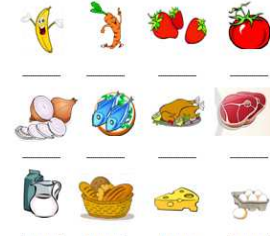
Descripción de la intervención.

La ejecución práctica del proyecto se iniciará con dos reuniones informativas durante la apertura del curso escolar entre la dirección, profesorado implicado y padres de los alumnos, donde se explicará el alcance y contenidos del Proyecto de intervención, y se solicitarán las autorizaciones pertinentes. Se centrará en el desarrollo de las Actividades Formativas que constan de 5 unidades didácticas divididas en una parte teórica, alternada con talleres prácticos de elaboración de fichas y murales, asambleas y puestas en común, recopilación de recetas que se materializarán en un libro de cocina, talleres de hábitos higiénicos, compra de ingredientes, visitas a mercados, y el taller práctico de cocina Máster Chef con elaboración y degustación.



Actividad nº 1. Los tipos de alimentos, sus funciones y contenidos.

1- Los Alumnos tiene que relacionar en la siguiente ficha el alimento con su nombre, y aporte de nutriente principal y función en el organismo.



Fecha: _____ Curso: _____

Actividad nº 2. Mi dieta semanal. ¿Se puede mejorar?

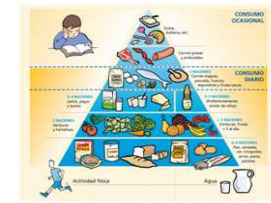
2- Los alumnos tienen que rellenar la tabla anotando todos los alimentos que comen normalmente durante un día de la semana. Luego habrá una puesta en común y compararán los hábitos alimenticios de cada uno, e intentarán si pueden corregirlos o mejorarlos.

Alimentos	Consumo
Desayuno	
Receta	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

Fecha: _____ Curso: _____

Actividad Nº3. La Pirámide de la Alimentación Saludable.

Observando la Pirámide Alimenticia, Rellena la siguiente Tarea poniendo 2 Alimentos en cada cuadro en Blanco.



Los Alimentos	
Consumo Ocasional	Consumo Diario
	2-4 Raciones
	4-6 Raciones

Fecha: _____ Curso: _____

RESULTADOS ESPERADOS: MECANISMO DE EVALUACIÓN.

Evaluación del proceso

Se efectuará trimestralmente mediante:

1. Comparación inicial y final del valor "Índice de Participación" (IP). $IP = \frac{N^{\circ} \text{ Alumnos participantes talleres voluntarios}}{N^{\circ} \text{ alumnos Totales}} \times 100$
2. Progreso de las Actividades: Se realizará una recopilación y verificación de la cantidad de la documentación de soporte que se ha generado en los talleres prácticos: Fichas, posters, Actas de reunión del grupo alternativo de cocina, recetas y analítica de superficie de manos.
3. Evaluación de la calidad de los trabajos en tres niveles: Aceptable, Bueno y Óptimo (por curso y global de toda primaria)

Evaluación de los resultados

Se realizará a través de:

1. Estudio comparativo del IMC (Índice de Masa Corporal) del alumnado entre Septiembre y Mayo. Se analizará la evolución de los valores de IMC obtenidos por curso (edad) y sexo al inicio y final del mismo, a partir de las mediciones antropométricas. Junto con el análisis del resto de indicadores, se determinará el grado de influencia de esa evolución, respecto al proyecto de intervención. **Estudio comparativo:** IMC inicio/ IMC final.
2. Cuantificación de recetas elaboradas y recopiladas en fichas para la edición del Libro de Cocina: utilizando los dos índices: **Nº recetas elaboradas/ Nº previsible de recetas y Fichas de recetas realizadas/ Nº talleres prácticos.**
3. Comparación de la Frecuencia del Lavado de Manos (FLM) previa a los talleres de cocina antes y tras la intervención. Se hallarán los porcentajes de alumnos que por iniciativa propia realizan un lavado higiénico de manos, por los profesores que imparten el taller práctico de cocina. Se realizará una comparación de los resultados y de su evolución. $FLM = \frac{N^{\circ} \text{ alumnos lavan}}{N^{\circ} \text{ alumnos taller}} \times 100$.
4. Comparación de la calidad de los tentempiés de mediodía al inicio y final de la intervención. Observación de la composición de los alimentos que componen el tentempié, para cuantificar la evolución en una mejora de su calidad, si existe. Se realizarán tres observaciones al final de cada trimestre, en uno de los talleres, antes de la salida al recreo, y se registrará el resultado. Al final se curso se realizará la evaluación global de éste objetivo, con los datos de los tres trimestres.

El proyecto de intervención planteado incluye numerosos talleres prácticos destacando el "Taller de Cocina Máster Chef" basado en la Dieta Mediterránea. Supone una novedad frente al tipo de programas teóricos existentes, siendo una iniciativa nueva, fresca, participativa, entretenida, e interesante; que puede motivar a los alumnos aprendiendo sin darse cuenta, introducirlos en la participación y planificación de su alimentación e iniciarlos en habilidades para poner en práctica los conocimientos adquiridos en la cocina.