

ANEXO 2: VII JORNADAS DE MEJORA DE DIETA

Por séptimo año consecutivo un grupo de profesores y profesoras, con la colaboración de la AMPA y el PíEE, aprovecha las posibilidades de nuestro huerto escolar para acercar las frutas y verduras al alumnado de 1º de ESO de una manera atractiva, a través de una degustación de tapas vegetarianas con productos procedentes del huerto el día 12 de febrero. Los objetivos que se persiguen son:

- Llamar la atención al alumnado sobre la importancia de una comida sana para el crecimiento y la salud.
- Reflexionar sobre los hábitos alimenticios del alumnado e intervenir para mejorarlo si es necesario.

Antes de la Jornada se llevaron a cabo:

- Elaboración de un logo y un pareado que tengan a las frutas y verduras como protagonistas (Departamentos implicados: Educación Plástica y Visual y Lengua Castellana y Literatura) para confeccionar camisetas. Fecha límite para la elaboración: 28 de febrero. Las creaciones se expusieron para que los alumnos y alumnas de 2º-4º elijan el mejor (votaciones en las Tutorías del 7 al 11 de febrero en papeletas que se repartieron a los tutores). El logo ganador (de Marcos López ha sido: "Para ser persona saludable = comer frutas y verduras + ser amable". Y el logo:



Los beneficios de la venta de las camisetas se destinarán a contribuir a la financiación del huerto.

- Realización de la encuesta siguiente sobre la dieta semanal de cada alumno/a (Ciencias Naturales). Fecha de realización: antes del 3 de febrero.

ENCUESTA DE DIETA SEMANAL

Apellidos y Nombre: Curso:

Grupo:

DÍA: **Lunes – Martes – Miércoles – Jueves – Viernes**

COMIDA	MERIENDA	CENA	DESAYUNO	ALMUERZO
<p><u>Platos principales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras en ensalada 1 ½ • Verduras cocidas 1 ½ • Patatas 1 ½ • Legumbres • Huevos • Sopa • Pasta • Arroz 1 ½ • Pizza • Carne • Pollo • Pescado • Embutidos • Queso • Otro: _____ <p><u>Salsas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de tomate • Mayonesa • Bechamel • Otra: _____ <p><u>Postre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta • Postre lácteo • Bollería • Otro: _____ <p><u>Bebida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua • Leche • Zumo natural • Zumo exprimido • Refresco • Otro: _____ • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pan ○ Embutidos ○ Chocolate ○ Galletas ○ Bollería ○ Leche ○ Zumo natural ○ Zumo industrial ○ Yogur ○ Queso ○ Otro: _____ 	<p><u>Platos principales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras en ensalada 1 ½ • Verduras cocidas 1 ½ • Patatas 1 ½ • Legumbres • Huevos • Sopa • Pasta • Arroz 1 ½ • Pizza • Carne • Pollo • Pescado • Embutidos • Queso • Otro: _____ <p><u>Salsas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de tomate • Mayonesa • Bechamel • Otra: _____ <p><u>Postre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta • Postre lácteo • Bollería • Otro: _____ <p><u>Bebida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua • Leche • Zumo natural • Zumo exprimido • Refresco • Otro: _____ • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Queso • Zumo natural • Zumo Industrial • Galletas, cereales • Bollería • Pan • Mermelada • Embutido • Café • Cacao en polvo • Fruta • Otro: _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pan ○ Embutidos ○ Chocolate ○ Galletas ○ Bollería ○ Leche ○ Zumo natural ○ Zumo industrial ○ Yogur ○ Queso ○ Otro: _____

INSTRUCCIONES:

DÍA:

Rodea con un círculo el día en el que estás tomando los datos: recuerda que son los de la comida, merienda y cena de un día y el desayuno y almuerzo del siguiente (por ejemplo: en el lunes escribirás la comida, merienda y cena del lunes y el desayuno y almuerzo del martes)

COMIDA Y CENA: En los apartados en los que aparecen 1 y $\frac{1}{2}$ tienes que rodear con un círculo el 1 si se trata de una ración (un plato entero) y $\frac{1}{2}$ si lo has comido como acompañamiento o guarnición de otro plato (por ejemplo, si has comido carne con patatas fritas, las patatas cuentan como $\frac{1}{2}$ ración).

Dentro de las legumbres están las judías blancas, los garbanzos y las lentejas.

Son postres lácteos los yogures, flanes, mousses, natillas...

Dentro de la bollería están las madalenas, cruasanes, sobaos, bizcochos, palmeras, donuts...

- Recogida de las verduras y frutas del huerto realizada por los alumnos encargados del huerto y compra de lo necesario. Las verduras recogidas se destinaron a la elaboración de algunas tapas (crespillos, cestillos de acelga, croquetas de acelga), a la venta y a los alumnos hortelanos para que se los llevaran a casa.
- Preparación de las tapas que se iban a degustar por parte de los alumnos de la actividad extraescolar de Cocina (organizada por el PíEE), que elaboraron saquitos de acelgas y miembros de la AMPA y alumnas de Educación Infantil, coordinados por Agustín Ortubia, Isabel González y Marta Borraz. Se dejaron preparadas croquetas de acelga, minipizzas de espinacas y pisto, bombones de fruta y empanadillas de pisto (sólo necesitaban ser horneadas o fritas).

El 12 de febrero, día de la jornada:

- Preparación de los crespillos y acabado de las demás tapas (miembros de la AMPA y coordinadores del huerto, responsable de la cafetería del Instituto) y
- Pasacalles de frutas y verduras: los alumnos de Animación Sociocultural recogían al alumnado de 1º en sus clases de acuerdo con un calendario establecido, realizando con ellos diversas dinámicas relacionadas con la dieta saludable.
- Degustación de las tapas. Todos los alumnos y alumnas, como premio a sus logos y pareados, recibieron gratis 2 tapas y un zumo. La degustación se realizó en la Biblioteca, ambientada por los alumnos de ciclos.
- En el recreo, el alumnado de 2º de PAB vendieron acelgas, borrajas y lechugas de la cooperativa de agricultura ecológica *Del campo a casa* y de nuestro propio huerto. Los beneficios de la venta han servido para contribuir a los gastos ocasionados y para una salida de fin de curso.

Una vez finalizada la actividad:

- Valoración de las encuestas y la jornada en Tutoría, con recogida de sugerencias para el próximo curso.

- Vaciado de datos de la encuesta y extracción de conclusiones (alumnado de 4º C).
- Reportaje sobre las jornadas para *El País de los Estudiantes* (4º C de ESO)

ACTIVIDADES POR DEPARTAMENTOS:

DEPARTAMENTO	ACTIVIDAD	FECHAS
Ciencias Naturales (1º)	Encuesta sobre dieta semanal	21 de enero-1 de febrero
Lengua (1º)	Creación del pareado	Hasta el 28 de enero
Lengua (4º C)	Vaciado resultados de la encuesta Artículo para <i>El país de los estudiantes</i>	Después de las jornadas
Plástica (1º)	Logo	29 de enero-6 de febrero
Tutoría (1º)	Autorizaciones, con aviso de posibles alergias o incompatibilidades alimentarias. Evaluación de las jornadas	Hasta el 1 de febrero
Tutoría (2º-4º)	Votación del mejor logo y el mejor pareado	5-11 de febrero
Biblioteca	Degustación de las tapas Publicación de un artículo en el anuario del Instituto	12 de febrero
PIEE	Elaboración de tapas (alumnos y alumnas de Cocina)	9 de febrero
EDUCACIÓN INFANTIL Y ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL	Elaboración de las tapas Preparación de la animación y decoración del centro Animación de las Jornadas y venta de verduras	11 y 12 de febrero 12 de febrero

