

# Vive la salud

## EN EL CENTRO EDUCATIVO

El seguimiento de una alimentación saludable y una vida activa pueden repercutir en un mayor nivel de salud de salud en la población.

El sobrepeso, aparte de tener importantes repercusiones físicas y psicosociales en la edad infantil, puede perdurar en la edad adulta. Por tanto, es necesario dar una gran prioridad a los proyectos de promoción y prevención ya desde edades jóvenes.

El exceso de peso en las Islas Baleares es: un 19,3 % de los niños presenta sobrepeso, y un 9,3 % obesidad (EPOIB 2007).

El entorno escolar es el marco idóneo para que los niños aprendan a desarrollarse en un medio saludable. Para ello, en el proyecto educativo del centro, se deberían incorporar **actividades de alimentación saludable y vida activa** dirigidas a toda la comunidad escolar, como el alumnado, el profesorado, el equipo directivo y las familias, además de las empresas elaboradoras de comida y el personal de comedores así como los profesionales de la salud, entre otros.



Es importante que el centro educativo sea **promotor de salud**, para reforzar constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, para aprender y para trabajar.

**Vive la salud en el CENTRO EDUCATIVO** es una propuesta que forma parte de [la Estrategia en alimentación saludable y vida activa de](#) la Consejería de Salud, que recoge diferentes actividades **para promocionar una buena salud en el ámbito escolar.**



"Hagamos el viaje juntos hoy para disfrutar de un mañana más feliz y saludable".

Para iniciar estas actividades, es recomendable que los centros educativos, juntamente con el centro de salud, **analicen y evalúen** primeramente los hábitos mediante los cuestionarios de la **"vida saludable"**. Posteriormente, se han de planificar las actividades más adecuadas para cada grupo trabajando las 4 dimensiones siguientes: currículum, entorno interno del centro, familias y coordinación de los recursos externos.

En la página siguiente tienen un puñado de propuestas.

## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PARA HACER EN LOS DIFERENTES ENTORNOS

<b>VIDA ACTIVA</b>	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\delta$	<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>
1) LA AULA SE MUEVE	●●	●			1) CONOCER LOS ALIMENTOS
2) JUEGOS ACTIVOS EN EL PATIO	●●	●	●	●	2) TALLERES DE COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE
3) SUBE ESCALERAS!	●●			●	3) VISITA AL MERCADO
4) HUERTOS ESCOLARES	●●	●	●	●	4) DESMONTAR MITOS. ¿SÍ O NO?
5) CAMPEONATOS, CARRERAS...	●●		●●	●	5) ANIVERSARIOS SALUDABLES
6) TRANSPORTE ACTIVO EN LA ESCUELA	●●	●	●●	●	6) LEMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
7) ACTIVIDADES LÚDICAS	●●	●●	●	●●	7) MERIENDAS SALUDABLES
8) JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN	●●	●●		●	8) TRABAJAR LA COMIDA/CENA, VALORAR EL MENÚ SEMANAL
9) ACCESOS SEGUROS AL CENTRO	●●	●	●	●●	9) HOY VAMOS AL SÚPER
10) LEMAS ACTIVOS	●●	●		●	10) ENMEDITERRÁNEATE
11) ACTIVOS EN VIDA ACTIVA	●●	●●		●●	11) ACTIVOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE
12) ELABORAR UN PLAN SALUDABLE	●●	●●			12) ELABORAR UN PLAN SALUDABLE
AMPLIAR EL HORARIO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DEL CENTRO	●●				

ACTIVIDADES:  $\alpha$ : centro educativo;  $\beta$ : centro de salud;  $\gamma$ : familias;  $\delta$ : instituciones, patrocinadores, asociaciones, barrio...

# VIDA ACTIVA

- 1 La aula se mueve.** Se trata de destinar **5 minutos a movimientos** (estiramientos, correr alrededor de la aula, realizar actividades de flexibilidad y coordinación...) entre clase y clase.
- 2 Juegos activos en el patio.** Consiste en promover la realización de **juegos activos en el patio** (pisar al compañero, saltar la cuerda, tocar y parar, polis y ladrones, jugar al elástico, etc.).
- 3 Sube escaleras!** Consiste en incorporar este hábito en el día a día para mejorar el estado físico.
- 4 Huertos escolares\*.** Se trata de una experiencia educativa en la que, a través de los huertos, se busca acercar a las escuelas al conocimiento del mundo agrícola, se fomenta una alimentación saludable y, al mismo tiempo, se practica una actividad física.
- 5 Hacer **campeonatos deportivos**,** que pueden aumentar el interés por el deporte y los beneficios de su incorporación como una práctica rutinaria. Se puede implicar a las familias, los comercios, asociaciones del barrio...
- 6 Promover el **transporte activo a la escuela\***,** es una manera asequible y fácil de incorporar la actividad física en el día a día. Son ejemplos el pedibús, las bicicletas, áreas de aparcamiento de bicis...
- 7 Actividades lúdicas activas\*.** Consisten en la programación de actividades en la escuela como son excursiones, coreografías, bailes, circuitos culturales, cursos, etc., además de las actividades deportivas ya conocidas (natación, tenis, judo, básquet, voleibol, atletismo, circuitos de acondicionamiento físico...).
- 8 Promover **jornadas de sensibilización**** sobre la importancia de llevar una vida activa. Pueden participar, entre otros, la comunidad escolar, centros de salud, familias, el barrio, cocineros, deportistas, etc.
- 9 Poner en marcha medidas para garantizar la **seguridad en los accesos al centro**** (regulación del tráfico en las horas de entrada y salida, diseño de rutas seguras a pie...).
- 10 Elaborar **lemas o eslóganes**** que inviten a integrar un estilo de vida saludable en el día a día.
- 11 **Activos** en vida activa\*.** Los activos son **recursos (materiales y humanos)** que nos reportan salud de nuestro entorno. El hecho de que el alumnado y el profesorado identifiquen lo que les aporta salud es de gran ayuda a la hora de plantearse actividades futuras.
- 12 Elaborar un **plan saludable\***** durante un día de celebración especial o el fin de semana en que se conjuguen una buena alimentación y un estilo de vida activo. Se pueden hacer cortometrajes, pósters, movilizaciones espontáneas (*flash mobs*) o infografías para presentar de manera divertida un plan saludable.

\*Si desea más información, diríjase a: [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es).

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**1 Conocer los alimentos.** Se trata de estudiar los grupos de alimentos según la **frecuencia de consumo** con un montaje plástico de la pirámide de los alimentos; fotografiar los alimentos de nuestra nevera puede ser un reflejo de la alimentación en casa. De esta manera se podrán trabajar los diferentes grupos de alimentos y los hábitos.

**2 Talleres de cocina.** Se propone degustar un plato saludable de la **cocina de las Illes Balears**. Para elaborarlo, se puede invitar a algún familiar (padres, abuelos... ) o cocinero.

**3 Visitas al mercado.** Se pretende que el alumnado conozca el **calendario de consumo\*** de los diferentes alimentos y fomentar el producto local.

**4 Desmontar mitos\*.** Consiste en la discusión o el debate en torno a una falsa afirmación en alimentación.

**5 Aniversarios saludables.** Los alumnos han de confeccionar una **“carta” saludable** para celebrar los aniversarios (coca de verdura, aceitunas, frutos secos, pequeños bocadillos, pastelería casera, pinchos o zumos de fruta, zumos de fruta sin azúcar añadido...).

**6** Elaborar **lemas o eslóganes** que inviten a practicar un estilo de vida saludable en el día a día.

**7 Meriendas saludables.** Entre todas las meriendas que hayan llevado los alumnos, se debe elegir la más saludable, discutir y consensuar la elección, y mejorar la oferta de las cafeterías y los distribuidores automáticos.

**8** Aprender a hacer o discernir una **combinación equilibrada y saludable\*** de platos para comer o cenar\*, y valorar el menú semanal. Para estas actividades se puede usar el menú que se sirve en el comedor escolar o, si no, hacer un recordatorio de 24 horas de lo que se comió el día anterior en casa.

**9** En la visita al **supermercado**, aprender a interpretar la **información nutricional\*** de los alimentos, a discernir los alimentos de temporada, desarrollar el espíritu crítico de los mensajes audiovisuales a la hora de consumir, analizar los diferentes grupos de alimentos...

**10 Enmediterráneate.** Esta actividad pretende que los alumnos descubran los **beneficios de la dieta mediterránea\*** con la degustación de los platos típicos de la Mediterránea.

**11 Activos** en alimentación saludable\*. Los activos son **recursos (materiales y humanos)** que nos reportan salud de nuestro entorno. El hecho de que el alumnado y el profesorado identifiquen lo que les aporta salud es de gran ayuda a la hora de plantearse actividades futuras.

**12** Elaborar un plan saludable\* durante un día de celebración especial o el fin de semana en que se conjuguen una buena alimentación y un estilo de vida activo. Se pueden hacer cortometrajes, pósters, movilizaciones espontáneas (*flash mobs*) o infografías para presentar de manera divertida un plan saludable.

\*Si desea más información, diríjase a: [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es).