

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL
Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL,
DE LAS FAMILIAS
Y DE LA INFANCIA

DUODÉCIMO CONCURSO DE EXPERIENCIAS – PREMIO EXTRAORDINARIO OTORGADO POR LA ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (ADEPS) EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN AL AMPA QUE HAYA TENIDO UN PAPEL MÁS PROTAGONISTA EN EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO

Desayunamos con salud

AMPA del CEIP San Pío X de Murcia. Murcia. FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González".

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Este proyecto parte de una iniciativa del AMPA ante un análisis de necesidades que reflejaba la falta de concienciación sobre la importancia del desayuno diario así como el desconocimiento de la relevancia y repercusión sobre la salud de nuestros hijos e hijas de una alimentación adecuada, variada y saludable. El proyecto responde a estas necesidades facilitando que niños y niñas hayan aprendido a reconocer la alimentación sana diferenciándola de la que no la es.



En la sociedad que nos ha tocado vivir, en la que las prisas y la falta de tiempo nos abocan a una alimentación rápida y cada vez menos saludable, las madres y padres que integramos el AMPA del CEIP San Pío X de Murcia creemos conveniente desarrollar un proyecto que implique a nuestros hijos e hijas en una dieta sana y provoque en las familias una reflexión sobre las ventajas de una alimentación adecuada.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



El principal objetivo de esta experiencia educativa es implicar a los padres y madres en la actividad, que participen en la elaboración de los desayunos, que se produzca una convivencia de las familias con el profesorado y el alumnado, así como la interiorización de forma divertida de unos hábitos de vida beneficiosos para todos.

Nuestro centro escolar está situado en la zona sur de la ciudad de Murcia, enclavado en el barrio San Pío X, calle Ribera, nº 9. Se trata de un barrio con un nivel económico y cultural medio-bajo y con un elevado índice de población inmigrante.

Algunas de las familias que escolarizan a sus hijos e hijas en este colegio no sólo desconocen lo que es una alimentación saludable, sino que en ocasiones los niños vienen sin desayunar al centro o no traen almuerzo para el recreo.

Tenemos escolarizados unos ciento cuarenta alumnos y alumnas en tres aulas de infantil y seis de primaria.

Esta actividad educativa ha sido desarrollada en su totalidad por la asociación de madres y padres del Centro de Educación Infantil y Primaria San Pío X de Murcia.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



La experiencia educativa que nos ocupa viene desarrollándose de forma ininterrumpida todos los cursos desde 2008.

En el presente curso 2011-12, la experiencia “Desayunamos con salud” se desarrolló en el mes de febrero, desde el martes siete al viernes diez, ambos inclusive.

Desde el comienzo la planteamos como una semana de alimentación saludable en la que se trabaja desde todas las áreas la dieta mediterránea como eje conductor.

El desayuno de navidad el día veintidós de diciembre entra dentro de este proyecto.

Una de las preocupaciones fundamentales del profesorado del centro viene siendo, desde hace años, que su alumnado se alimente correctamente, de forma saludable, e introducir la fruta en la alimentación diaria de nuestros hijos e hijas.

Para ello, durante dos cursos se ha realizado un concurso sobre el consumo de fruta en los recreos, premiando a los consumidores de fruta más constantes.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Este curso se ha establecido el miércoles como el día de la fruta, procurando traer fruta este día para el almuerzo.

A estas iniciativas se suma el esfuerzo del AMPA con la realización de la semana de los desayunos saludables durante cuatro cursos consecutivos.

Nos coordinamos con los tutores, con el equipo directivo y con los padres y madres voluntarios con el fin de determinar la semana más adecuada para realizar la actividad.

Con jefatura de estudios cuadramos horarios, fundamentalmente para que la semana elegida esté libre de salidas de forma que los alumnos y alumnas estén en el centro el día que les corresponda participar en esta experiencia.

Una vez determinada la semana de los desayunos saludables informamos al claustro y al consejo escolar.

Elaboramos circulares para todas las familias en las que informamos sobre los beneficios de una alimentación saludable y de la importancia del desayuno como primera comida del día.

Comunicamos a padres y madres las fechas y les invitamos a que participen en la preparación de los desayunos y en la degustación de los mismos.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Los desayunos constan de:

- Producto lácteo: yogurt
- Pan
- Aceite de oliva
- Tomate
- Fruta del tiempo

El primer día de la semana el AMPA hace la compra de la mayoría de los alimentos así como del material fungible.

El segundo día participan en el desayuno saludable las tres aulas de infantil.

El tercer día desayuna el primer ciclo de primaria (1º y 2º).

El cuarto día es el turno del segundo ciclo de primaria (3º y 4º).

El quinto día concluimos la semana con el desayuno del tercer ciclo de primaria (5º y 6º).

La actividad se desarrolla en la biblioteca del centro por ser el aula más grande y comienza media hora antes del recreo.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Habitualmente somos varias madres las que preparamos los desayunos, aunque en ocasiones también han colaborado las maestras que no tenían clase en ese momento.



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



El desayuno de navidad del día veintidós de diciembre, es proporcionado por el AMPA y entra dentro del proyecto “Desayunamos con salud”. Este desayuno consta de leche con cacao y galletas.

PREPARACIÓN DE LOS DESAYUNOS

Lavamos, pelamos y troceamos la fruta del tiempo para hacer una macedonia (plátano, manzana, pera, mandarina, piña, kiwi, fresas y zumo de naranjas recién exprimido).

Tostamos el pan al que los niños le echarán aceite de oliva y tomate natural recién rallado (al gusto).

Cada niño toma un yogurt, un vaso de macedonia y varias tostadas. Al acabar cada niño recoge su cubierto y, al ser plástico, lo ponen para reciclar. Las madres que hemos participado en la elaboración de los desayunos invitamos a degustar a los tutores, al equipo directivo y al conserje.

Al finalizar la semana de los desayunos saludables procedemos a la evaluación de la actividad mediante unos cuestionarios para el profesorado y otros para el alumnado.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



AGENTES QUE INTERVIENEN EN EL PROYECTO

Los principales protagonistas son el alumnado y las madres voluntarias, pues son las piezas fundamentales para que esta conducta/hábito saludable de alimentarnos correctamente se generalice a los hogares de forma habitual.

Las madres intervenimos en la preparación de los desayunos y su distribución en las mesas, el conserje colabora en la colocación de las mesas y la puesta de manteles y los tutores enseñan, explican y ayudan a sus alumnos y alumnas a interiorizar conceptos, actitudes, procedimientos, valores relacionados con la salud.

El AMPA coordina la actividad, hace las compras, colabora en la elaboración y prepara la evaluación. El equipo directivo coordina al profesorado con el AMPA.

En definitiva, toda la comunidad educativa aunamos esfuerzos para alcanzar los objetivos perseguidos con este proyecto.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE NUESTRO PROYECTO?

De todos los objetivos que nos planteamos cuando proyectamos esta experiencia los fundamentales son:

1. Propiciar un espacio de convivencia de los diferentes sectores de la comunidad educativa (alumnado, profesorado, familias).
2. Concienciar a las familias de la importancia de la alimentación saludable.
3. Enseñar al alumnado en qué consiste un desayuno saludable.
4. Implicar a los padres en actividades educativas con sus hijos e hijas.
5. Impulsar la participación creciente de los padres en el entorno escolar.



METODOLOGÍA

La metodología utilizada ha sido participativa, abierta a nuevas propuestas, orientada a la promoción de la salud, de la convivencia entre distintas culturas, una metodología que persigue crear hábitos de alimentación saludable en niños y adultos, fomentar actitudes de respeto y gusto por la alimentación sana.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN

La valoración de la actividad ha sido muy favorable, tanto por parte de los maestros como la realizada por los niños y niñas y por las familias participantes.

Todo nuestro alumnado conoce qué alimentos son saludables para el desayuno, los piden en casa y esperan con ilusión el día del desayuno saludable en el colegio.

El deseo general ha sido el de poder realizar estos desayunos con más frecuencia a lo largo del curso próximo, pero el principal obstáculo es la financiación del proyecto. Este problema fue solucionado gracias a la concesión por parte del Ayuntamiento de Murcia de una subvención que

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



concede para actividades educativas realizadas por las AMPAS, subvención que vienen concediéndonos desde el curso 2008-09, en cuantías diferentes; venimos realizando esta experiencia educativa desde entonces y esperamos poder continuar con ella en cursos venideros.

VALORACIÓN DEL PROYECTO

La valoración que realizamos del proyecto desde el AMPA es positiva en muchos aspectos.

La implicación del equipo directivo es cada vez mayor, los tutores colaboran en el proyecto con interés; sin embargo, este curso hemos notado un descenso en la participación de los padres.

Parece que las circulares enviadas a las familias desde el AMPA invitándoles a participar en la actividad no tienen el poder de convocatoria deseable, por lo que una de las propuestas de mejora para el curso siguiente será la petición a los tutores de su colaboración para que sean ellos los que convoquen a los padres de sus alumnos, además de la convocatoria que realicemos desde el AMPA.