

LOS ESCOLARES DE PRIMARIA APRENDEN NUTRICIÓN

Vva. de la Cañada, 17 de enero.- La Cátedra Ferrán Adriá de Cultura Gastronómica y Ciencias de la Alimentación de la Universidad Camilo José Cela, la Fundación Española de la Nutrición y Nestlé España promueven, con la colaboración de la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, un programa escolar de educación alimentaria.

Esta semana han comenzado a repartirse en los centros de Educación Primaria del municipio distintos materiales didácticos (carteles, libros, etc.) con el objetivo de seguir fomentando entre los escolares el mundo de la cocina, la alimentación saludable y la gastronomía.

Ameno y participativo

Entre los materiales didácticos, destaca el libro titulado ¡A comer bien!, destinado a alumnos de 5º y 6º de Primaria. El narrador, un cocinero, presenta de forma amena y divertida porqué es importante aprender a comer. Así, en el capítulo titulado “¿Cómo me alimento?”, se presenta el aparato digestivo como un circuito, en el que la parrilla de salida es la boca; el estómago, la primera parada importante y el intestino, las curvas. El hígado y el páncreas, como dos etapas claves para toda la estrategia de la carrera y el intestino grueso, las últimas curvas hasta la meta.

Además, los alumnos aprenderán qué es y qué tiene el alimento, para qué sirven las proteínas, vitaminas y sus tipos, cómo disfrutar comiendo, técnicas culinarias, la importancia de la higiene (lavarse las mano antes de comer o cepillarse los dientes tras la comida) y del ejercicio físico (al menos 60 minutos al día), el mantenimiento de los alimentos (refrigeración, envases y conservas), el etiquetado, etc. En cada uno de los 11 capítulos del libro, se incluyen actividades prácticas (fichas, pasatiempos, etc.) para facilitar la comprensión de los contenidos.

Informar, educar y orientar

“El objetivo no es otro que informar, educar y orientar a los niños para que sean capaces de seleccionar los alimentos que conforman una dieta equilibrada que,



unida a la práctica del deporte, es la clave para conseguir un estilo de vida saludable”, explicó el concejal de Sanidad y Consumo, José Manuel Ávila, quien además destacó la importancia de esta iniciativa: “Complementa las acciones del Proyecto THAO que vamos a poner en marcha, también este curso escolar, desde el Ayuntamiento en colaboración con la Fundación Carrefour y Nestlé España”.

El Proyecto THAO tiene como objetivo prevenir la obesidad infantil y va dirigido a los 4.000 alumnos escolarizados en el municipio, con edades comprendidas entre los 3 y 12 años.