



Región de Murcia  
Consejería de Educación

**Plan para la Alimentación y la Salud**  
Curso 2023/2024  
Centro educativo: AYS  
Código de centro: 30018138  
Localidad: Murcia



# **PLAN PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD**

**Curso: 2023 / 2024**  
**Centro: AYS**  
**Localidad: MURCIA**



<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
<b>1. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR</b>	<b>3</b>
<b>3. ALIMENTACIÓN</b>	<b>4</b>
<b>3.1. Comedor Escolar</b>	<b>4</b>
<b>3.2. Fomento de una alimentación saludable</b>	<b>5</b>
<b>3.3. Iniciativas de centro</b>	<b>5</b>
<b>4. SALUD</b>	<b>5</b>
<b>4.1. Higiene y cuidados personales</b>	<b>5</b>
<b>4.2. Programa</b>	<b>5</b>
<b>5. EVALUACIÓN</b>	<b>7</b>



El sistema educativo contempla una educación integral de la persona preparando a los alumnos y alumnas para la vida, por ello también debe formarles para que sean capaces de tomar, de manera razonada, decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y la de los que le rodean. Hablar de Salud, es un todo, que nos lleva a la Felicidad. Salud es bienestar general, buen estado físico y psíquico, alegría, ganas de vivir, de relacionarse con otras personas, de disfrutar, de libertad, de paz, de la presencia de un adecuado entorno personal y afectivo. Por tanto, cuando hacemos referencia a la Educación para la Salud hablamos un poco de todos y cada uno de los temas transversales y es por ello que cobra gran importancia dentro del currículo. Tanto es así, que desde todas las áreas se hace especial referencia y estudio a la Educación para la salud, convirtiéndose en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del currículo. En el entorno escolar se prioriza, promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, normas fundamentales de salud como son: la higiene, el cuidado corporal, la actividad física, la preocupación por el medio ambiente, la alimentación. Tras una reflexión por parte del personal docente, en considerar que los centros de enseñanza son escenarios donde la salud de los niños y adolescentes se puede mejorar, y donde se pueden abordar temas de salud específicos y siendo conscientes que la Eps es una herramienta muy importante, que no solo proporciona a las personas la posibilidad de adoptar creencias, hábitos y actitudes saludables, sino que también conlleva una concienciación de la comunidad para conocer los factores que influyen en su salud y como potenciarlos o transformarlos.

## **2. OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CONSEGUIR**

- Promocionar, afianzar y consolidar los hábitos higiénicos individuales.
- Promocionar, afianzar y consolidar los hábitos alimenticios y conocer las pautas de una dieta sana y equilibrada.
- Fomentar la práctica de actividades lúdico-deportivas.
- Fomentar el estilo de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-lúdica.

## **3. ALIMENTACIÓN**



### 3.1. Comedor Escolar

La estructura y la planificación del menú tiene el objetivo principal de facilitar una ingesta saludable mediante una oferta suficiente, equilibrada, variada y sostenible y, al mismo tiempo, agradable y adaptada a las características y las necesidades de los comensales.

El comedor escolar atiende a las funciones siguientes:

- Proporcionar a los niños una comida de calidad, tanto desde el punto de vista nutricional como en cuanto a criterios higiénicos y sensoriales.
- Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos higiénicos (especialmente, el lavado de manos) y alimentarios saludables y sostenibles (educación para la salud individual y planetaria o global).
- Fomentar las normas de comportamiento y la utilización correcta del material y de los utensilios del comedor, así como promover la autonomía y los aspectos sociales y de convivencia de las comidas y favorecer la participación de los niños en el global de las actividades del comedor (educación para la convivencia y la responsabilidad).
- Promover actitudes de solidaridad, respeto y tolerancia hacia el grupo de iguales y hacia el personal del comedor y de la cocina.
- Garantizar un espacio y un momento agradable y tranquilo, pensado y diseñado con cuidado y teniendo en cuenta las diferentes necesidades de los niños.
- Planificar actividades de ocio y de juego libre y activo durante el espacio del mediodía, que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales sobre alimentación y sobre otros aspectos importantes para la salud global de los niños (educación para el ocio o el tiempo libre).

Es importante que la comida del mediodía, así como los refrigerios que se puedan realizar también en la escuela (desayuno y merienda) se desarrollen en unos horarios adaptados a sus necesidades y actividades, tanto con respecto a sus hábitos individuales y familiares, como al horario de la escuela o instituto y a las actividades extraescolares.

### 3.2. Fomento de una alimentación saludable



El Centro de Educación AYS informa a las familias todos los inicios de curso del Decreto nº 97/2010 sobre Alimentación Saludable, y se puede consultar de forma permanente en la Web del Colegio.

### 3.3. Iniciativas del centro

**Día de la fruta (los martes).** Desde el aula también se llevará a cabo la enseñanza de un consumo responsable y saludable en la alimentación con el alumnado. Desde varios cursos atrás, se lleva promocionando la hora del almuerzo como una manera de alimentación saludable.

**Huerto escolar.** Realizarán actividades de deshierbe, arado, abonado, plantación, regadío, cuidado general del estado del huertos y sus componentes, recolección...

**Almuerzos.** Se recomienda desde inicio de curso que los almuerzos sean los más variados y saludables posibles, potenciando el consumo de frutas, lácteos y verduras.

**Rueda de los alimentos.** Desde la asignatura de Science se trabajan contenidos relacionados con los hábitos saludables alimentarios.

**Programa de consumo de frutas y verduras de la Consejería de Educación. FRUTICOLES.**

## 4. SALUD

### 4.1. Higiene y cuidados personales

Con la llegada del COVID se reforzaron en el Centro las normas sobre higiene. Todos los espacios comunes cuentan con elementos de lavado y/o desinfección de manos. Desde edades muy tempranas se les anima a un cuidado personal completo. El centro cuenta con un programa de lavado de manos y dientes antes y después del comedor.

### 4.2. Programa

De cara al curso 2023/2024, se continuarán desarrollando algunos contenidos ya trabajados en cursos anteriores con el fin de para seguir profundizando y afianzar sobre ellos.

**Patios inclusivos.** En grandes rasgos, la metodología de patios dinámicos propone una serie de juegos para llevar a cabo en los tiempos de recreo que están encaminados en un objetivo principal, la inclusión social.



Los patios dinámicos son esenciales para el desarrollo del juego de grupo, por lo cual trabajan la cooperación y también el liderazgo. Además, disminuyen notablemente los conflictos y favorecen la creatividad.

En cuanto a las relaciones sociales, estas se tornan más cercanas y se ayuda a coeducar sin prejuicios o estereotipos de género. Los valores de respeto y democracia ciudadana también se ven reflejados en estas dinámicas.

Se fomenta el diálogo y la responsabilidad y se hace frente al recreo de una manera proactiva donde sus integrantes entiendan que para una convivencia pacífica es necesario estar unidos.

**Educación emocional.** Dada la importancia de la Salud Mental para que el ser humano pueda considerarse un individuo sano completo, según la OMS, desde el centro se ha programado trabajar este aspecto tan importante en el alumnado desde las edades más tempranas. La enseñanza y desarrollo de las emociones serán aspectos que desde principio de curso se incluirán en las actividades del aula con el fin de reforzar la salud mental del alumnado en diferentes ámbitos.

**Patrulla ECOAYS.** Cada día durante el recreo un grupo de alumnos realizan rondas por todo el patio durante la hora del recreo para controlar que se queda todo recogido, que no se desperdicie almuerzos y que se recicla correctamente.

**Talleres ECOAULA.** Se trata de una selección de grandes temas ambientales urbanos complementarios a la actividad docente: ruido, limpieza, contaminación, el agua, cómo vivir cuidando el medio ambiente, recogida de residuos, etc.

**Dientes limpios.** Ejercicios prácticos simulados de higiene básica del individuo: cepillado de dientes, cuerpo, pelo, desinfección de manos, etc

#### **Contenidos a través de diferentes actividades.**

- Ejercicios prácticos de higiene básica del individuo: cuerpo, pelo, bucodental, etc.
- Higiene tras la actividad física: aseo y cambio de ropa, si es necesario, tras las clases de Educación Física.
- Llevar bolsa de aseo personal.
- Uso del pañuelo.
- Higiene postural: revisar el peso de la mochila y enseñarles a organizarla con orden, así como a transportarla, enseñarles a sentarse adecuadamente, escenificación de posturas en tu familia.
- Correcto uso de los aseos del centro, los cuales han de estar provistos de jabón, papel y secador de manos o servilletas.



## 5. EVALUACIÓN

Se realizarán reuniones trimestrales de claustro y de ciclos para especificar de acuerdo con el tema elegido cuáles serán las actividades a realizar. También para comprobar si se están llevando a cabo las mismas de forma adecuada. Cuando finalice el curso se realizará un informe del plan evaluando como se ha llevado a cabo: - Si se han conseguido o no los objetivos propuestos, - Cuales han sido las actividades realizadas, - Si ha sido correcta la metodología utilizada. - Mejoras para el año que viene.