



**Curso 2023-24**

CEE INFANTA ELENA



# **PROGRAMA FRUTA Y LECHE**



La alimentación saludable, suficiente y equilibrada es uno de los objetivos principales en las sociedades avanzadas, pues permite a las personas disfrutar de una vida más longeva, en condiciones óptimas.

Hablar de alimentación es hacerlo de un proceso voluntario, en el que podemos incidir decidiendo qué comemos; es una evidencia que el sentido del gusto puede y debe educarse desde una edad muy temprana.

La Educación para la Salud (EPS) es una poderosa herramienta para conseguir que cada centro educativo trabaje tanto en la prevención como en la promoción de la salud, con un planteamiento innovador, integrador y holístico.

Su objetivo no es solo transmitir información, sino aportar a la población escolar y a toda la Comunidad Educativa el entrenamiento y las habilidades que le permitan escoger, entre las diferentes ofertas, la más saludable.

En nuestro Centro nos hemos implicado en lograr, como objetivo prioritario, que los alumnos coman bien y de todo, que disfruten el momento de la comida, que aprendan a conocer sabores, diferentes texturas y formas de cocinado..., siempre desde una perspectiva de alimentación variada y equilibrada.

Un año más, queremos sumarnos desde el Colegio de Educación Especial “Infanta Elena”, de Cuenca, al “Programa de consumo de frutas, hortalizas y lácteos en las Escuelas de Castilla- La Mancha”. Consideramos que es una oportunidad para Educar en Salud desde el ámbito de la alimentación, una continuación de lo que trabajamos cada curso escolar: enseñar a nuestros alumnos a comer sano, de manera equilibrada y variada, fomentando hábitos de alimentación saludables que mejorarán su calidad de vida.

Nuestro Centro cuenta con Residencia, en funcionamiento de lunes a viernes, en la que los alumnos hacen las cinco comidas diarias, además de tener un importante volumen de alumnos externos que hacen allí la comida principal del día.

Los menús generales y adaptaciones de los mismos, ante casos de alergias e intolerancias, los realiza una enfermera del Centro con formación en Nutrición, siendo el Servicio de Cocina quien los elabora.

La base de los mismos es la Dieta Mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, ejemplo de variedad y equilibrio alimentario, imprescindible para un desarrollo antropométrico armónico de nuestros alumnos.

Comer en la proporción adecuada de todos los grupos de alimentos, en el caso que nos ocupa frutas, hortalizas y lácteos, será determinante para reducir factores de riesgo de enfermedades crónicas, (Diabetes tipo 2, patologías cardiovasculares ...), obesidad y sobrepeso.

Cada vez hay más indicios de que el comportamiento alimentario de las personas está fuertemente influido por la imitación, sobre todo en las edades más tempranas de la niñez. Es importante que los escolares tengan modelos saludables que imitar, siendo fundamental el compromiso de las familias y del resto de la Comunidad Educativa, para fomentar entre todos la adopción de un estilo de alimentación adecuado.

El comedor es un espacio educativo de gran importancia en el Centro, un lugar en donde lograr que nuestros alumnos disfruten del momento de la comida como experiencia sensorial en las que todos los sentidos están implicados: sabores, aromas, texturas... Sobre ello, trabajamos diariamente en cada una de las cinco comidas del día.

Asimismo, tenemos presente que la curiosidad de probar y aceptar alimentos desconocidos también viene determinada por un entorno agradable; en el comedor se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, con orden..., para que el momento de la comida resulte placentero.

Las medidas de acompañamiento a realizar son medidas didácticas, y tienen como finalidad aumentar, a corto y largo plazo, el consumo de frutas, verduras y lácteos, configurando hábitos alimentarios que proporcionen un desarrollo adecuado en la población escolar.

Mediante la realización de los “**Desayunos saludables en el Centro**” tratamos de promover una jornada de convivencia entre todos, compartiendo un desayuno saludable basado en la Dieta Mediterránea.

“**DisFRUTA en el recreo**” : esta medida de acompañamiento va orientada a implantar un modelo de refrigerio equilibrado a la hora del recreo, potenciando la ingesta de productos frescos (frutas y hortalizas) y evitando aquellos ultra procesados ricos en grasas. También tiene como objetivo fomentar el consumo de agua para saciar la sed, en lugar de refrescos y zumos envasados ricos en azúcares, que aportan calorías vacías de nutrientes.

Las “**Jornadas de la Salud**” se adaptan a las diferentes capacidades cognitivas de los alumnos, mediante explicaciones sencillas unidas a recursos audiovisuales, y en las que participa activamente el Servicio de Enfermería del Centro. El juego puede ser una alternativa para hacer más atractivo el programa.

La confección, coloreado y difusión, con su correspondiente explicación, de una **Pirámide Alimenticia** puede facilitar que alumnos y profesionales comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y variada.

En cuanto al material informativo/divulgativo, ofrecemos con periodicidad mensual a todas familias unos **Menús de desayunos, meriendas y cenas**, sencillos en la ejecución y variados en la composición, que son complementarios de los de las comidas que se elaboran en el Centro. El fin, facilitar que se haga extensivo al ámbito doméstico esa sistemática de elaboración de comidas saludables.