

# MEMORIA JUSTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD, curso 2010/2011



FADEMUR-Aragón  
Cif: G-99178394  
CURSO 10/11  
UNIDAD DE PROYECTOS E  
INNOVACIÓN EDUCATIVA  
Proyecto de innovación e  
investigación educativa

Coordinación: Pilar Gaspar Rodrigo.

**“Desarrollo de hábitos saludables en nuestro medio rural, sirviéndonos de la producción ecológica aragonesa-II”.**

Orden de 2 de noviembre de 2010  
(BOA núm. 231 de 25 de noviembre de 2010).



## CARACTERÍSTICAS GENERALES Y PARTICULARES DEL PROYECTO:

Forma parte de los intereses de la **Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales de Aragón: dinamizar, colaborar y trabajar por nuestros entornos más cercanos** y en los que podemos influir de forma clara, como es el caso de este proyecto que nos ocupa, de promocionar hábitos saludables entre la población escolar infantil y juvenil.

En un alto porcentaje, seguimos siendo a fecha de hoy las mujeres las que desempeñamos mayoritariamente la tareas del hogar y de cuidado de la familia (las llamadas "tareas reproductivas"). En muchos casos de forma protagonista y solitaria y en cada vez más afortunadamente, de forma colegiada con nuestras parejas. Es por esta circunstancia que estamos en una **situación privilegiada para poder trabajar, tutelar e incidir directamente en aspectos que promuevan la salud y prevengan enfermedades**, creando un entorno que favorezca los comportamientos positivos en este sentido y los estilos de vida saludable.

De acuerdo con los estudios que hemos consultado, sabemos que entre la población adolescente cada vez pesan menos las recomendaciones y hábitos familiares y más las de amigos y compañeros de clase, pero aún así, **seguir cuidando la tutela en casa y abordar también el tema en la escuela se nos plantea como una buena estrategia para conseguir el objetivo deseado.**

No se nos escapa que es una tarea ardua, difícil y que debe acometerse desde muchos ángulos de actuación social.

Desde FADEMUR-Aragón pretendemos aportar nuestro grano de arena en esta labor: Lo haremos desde nuestra responsabilidad personal y social como mujeres (somos la mitad de la población), visibilizando nuestra perspectiva de género en este tema y focalizando en nuestro contexto específico propio, el medio rural aragonés.



## 1-Datos de identificación del proyecto realizado:

### 1.1.-Título del proyecto:

**“DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTRO MEDIO RURAL, SIRVIÉndonos DE LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA ARAGONESA”-II**

Este proyecto, que aspira a **promover estos hábitos** a la vez que a colaborar en la **promoción de nuestra propia producción ecológica** y que estamos tratando de proyectar también hacia otros sectores de la población (mujeres madres y abuelas del medio rural), en esta ocasión y gracias a la colaboración del Dpto de Educación se ha concretado en la realización de una actividad denominada:

**“Un desayuno ecosaludable”**

focalizado y dirigido específicamente a la población infantil y juvenil del ámbito escolar aragonés.

## 1.2.-Etapas educativas y centros docentes donde se ha desarrollado el proyecto:

Se han realizado un total 4 actividades con 4 centros rurales, en los niveles educativos de Infantil y Primaria, con un total de **530 escolares** como beneficiarios/as, durante el actual curso escolar 10/11.

Se llevó a cabo la actividad en los siguientes centros educativos de nuestra Comunidad Autónoma, habiendo elegido 2 Colegios Públicos: La Llana-Ejea de los Caballeros (Zaragoza) y Ayerbe (Huesca); 2 Centros Rurales de Innovación Educativa(donde acuden colegios rurales de toda la región), en las fechas y ubicaciones que a continuación se refieren:

1. **CRIE "Calamocha"** de Calamocha (Teruel): 100 escolares.
2. **CRIE "Venta del Olivar"** en la Venta del Olivar :durante 5 semanas del segundo cuatrimestre ( del 31 de enero al 11 de marzo), con 280 escolares de diferentes procedencias.
3. **C.P. "Ferrer y Racaj"** de La Llana- Ejea de los Caballeros (Zaragoza) ,3 de febrero .50 escolares.
4. **C.P. "Ramón y Cajal"** de Ayerbe (Huesca): 4 de marzo. 100 escolares.

**Centros que han participado de esta actividad en el Criet de Calamocha:**

- 28 de enero: CRA Palmira Pla de Cedrillas (Teruel)  
CRA Alto Maestrazgo de Cantavieja (Teruel)
- 4 de marzo: CRA Monlora de Erla (Zaragoza)  
CRA Río Aragón de Puente La Reina (Huesca)
- 11 de marzo: CRA Mesa-Piedra-Alto Campillo de Ibdes (Zaragoza)  
CRA Teruel Uno de Perales de Alfambra (Teruel)

**Centros que han disfrutado de la actividad al realizarla en su estancia en el Criez de Zaragoza:**

- 31 de enero- 4 de febrero: CRA Vero Alcanadre de Adahuesca (Huesca)  
C.P. Diego Escolano de Longares (Zaragoza)
- 7 de febrero-11 de febrero: C.P. Salvador Minguijón de Calatayud (Zaragoza)  
C.P. Santiago Apóstol de Grañen (Huesca)
- 14 de febrero-18 de febrero: C.P. San Javier de Escatrón (Zaragoza)  
CRA La sabina de Villafranca (Zaragoza)
- 21 de febrero-25 de febrero: CRA Tres Riberas de Maluenda (Zaragoza)  
CRA Dos Aguas de Fabara-Nonaspe (Zaragoza)
- 28 de febrero-3 de marzo: C.P. Miguel Artigas de Pinseque (Zaragoza)  
C.P. Daniel Federío de Sástago (Zaragoza)

### 1.3.-Coordinadores/as y participantes:

El proyecto que planteamos, tal y como planificamos, se ha llevado a cabo de forma colegiada y coordinada entre:

- **responsables educativos** de los centros a los que propusimos la actividad (equipo directivo que ha delegado en 2 profesores) ,y
- **nuestro propio equipo de trabajo multidisciplinar.** ( coordinadora y personal técnico agrícola)

Requerimos la colaboración del Equipo Directivo del CRA, CP y el CRIEZ, solicitándoles **personal docente ( 2 por actividad y centro)** para trabajar conjuntamente con el alumnado, tutelar aspectos didácticos y de atención a la diversidad y organizar la logística adecuada para el desarrollo perfecto de la actividad en el contexto cotidiano y ordinario del centro.

Nuestro equipo estuvo formado por:

**1 técnica coordinadora de FADEMUR** para la actividad en cada centro.

(Pilar Gaspar Rodrigo, Rosi Sanmartín )

**1 técnico/a de UPA (Ingenieros Agrónomos)** con conocimientos de agricultura ecológica

( Vanesa Polo Bell en Zaragoza y Teruel; Marcos Barranco en Huesca).

## CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROYECTO:

### 1.1.-Propuestas inicialmente:

Con este proyecto, en Fademur-Aragón **abordamos la educación para la salud y el consumo**, a través de la promoción de la misma y la prevención de enfermedades no transmisibles, creando entornos que favorezcan comportamientos positivos y estilos de vida saludables.

Pretendemos **contribuir a instalar, desarrollar o consolidar** hábitos saludables de consumo entre la población infantil y juvenil de nuestro medio rural, **centrándonos en la primera y más importante comida del día (el desayuno)**.

Siendo coherentes con el análisis de situación que han realizado estudios especializados que citamos en el proyecto, detectamos la necesidad y la oportunidad en nuestros pueblos de trabajar con el objetivo citado anteriormente.

Está constatado que **la alimentación durante la infancia y preadolescencia tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto**, siendo determinante de su salud, dada la relación existente entre ambas. Por ello:

Queremos incidir en la **responsabilidad propia y personal de saber elegir un menú apropiado e idóneo para el autocuidado**, promoviendo el desarrollo de la autonomía personal.

Planteamos el consumo de productos ecológicos de nuestras comarcas aragonesas como propuesta sana y saludable, colaborando con el sector agrario y ganadero y estableciendo una interacción (educación- agricultura) en un medio muy propicio para ello.

Estructuramos la actividad abordando el tratamiento de los siguientes aspectos:

- los beneficios de nuestra rica dieta mediterránea.
- la posibilidad de comer productos ecológicos respetuosos con el medio ambiente.
- la elección entre dietas sanas y equilibradas o insanas y peligrosas.
- el consumo crítico y razonable.
- el cuidado responsable de la salud de uno mismo, como una de las actividades básicas de la vida diaria que cada persona ha de realizar en pos de su autonomía.

Y por supuesto, acometemos el diseño de la actividad de una forma **didáctica** utilizando una metodología interactiva, participativa y sobre todo, **coeducativa**. Como mujeres, acostumbradas a una educación mixta pero no en igualdad, abogamos por una intervención educativa que pretenda que niños y niñas desarrollen su personalidad en igualdad, eliminando estereotipos y sesgos sexistas, desagregando datos y atendiendo las diferencias que se manifiesten.

## **DATOS DE PARTIDA que fundamentaron nuestros objetivos, según los estudios consultados:**

La mayoría de los chicos y chicas **no observan la tríada básica**, ya que suelen sustituir la fruta por bollería (un 61 % de chicos y un 55.39 % de chicas).

- ❖ Los que se acercan a la **tríada básica**, aún con presencia de bollería incluida, sólo son un 14.78% de chicos y 15.78 % de chicas.
- ❖ El porcentaje de aquéllos y aquéllas que toman **proteínas sólidas** es apenas estimable: un 0.27 % y 0.31% respectivamente.



- ❖ Entre los que **no toman nada u otro tipo de desayuno** (que no sabemos exactamente si es sano o no) prácticamente llegamos al 15.29% de niños y 16.17 % de niñas.
- ❖ Marchan al colegio con **solamente un líquido** en el estómago el 7.83 % de chicos y el 10.74 % de chicas.

Podemos deducir de estos datos que:

1. La mayoría no desayuna bien, sustituir fruta por bollos industriales no es saludable.
2. La bollería se ha instalado en las costumbres de la mayor parte.
3. La fruta o zumos naturales escasean.
4. Tomar proteínas sólidas lo hace una minoría pequeñísima, casi inestimable.
5. Todavía hay bastantes chicos y chicas que se van al colegio no habiendo desayunado nada o tomando algo que probablemente no se ajusta a lo recomendable.
6. Sigue habiendo niñ@s que sólo desayunan un vaso de algo: leche o zumos...
7. Niños y niñas se comportan de forma parecida, pero no igual: las niñas observan en porcentaje ligeramente mayor ( 3 puntos ) los hábitos peores.

### Objetivos concretos planificados:

1. **Eliminar la bollería industrial** e introducir más el **consumo de fruta**, ASÍ casi la gran mayoría estaría desayunando en buena línea. Tendríamos aún, no obstante, que corregir a un 20% de población infantil que desayuna muy poco, nada o cosas poco saludables y sobre todo, introducir la costumbre de tomar **proteínas sólidas**, ahora casi inexistente.

No debemos obviar que las malas prácticas habituales de nuestros escolares, además de en su salud, repercuten en un menor rendimiento intelectual porque disminuye su atención, debido a que su cuerpo manifiesta cansancio, dolor de cabeza, somnolencia...Es necesario el trabajo coordinado de padres, educadores y profesionales para corregir malos hábitos y prevenir males peores como trastornos alimentarios latentes.

## 2. Propiciar el consumo de productos ecológicos aragoneses:

Los productos ecológicos, también llamados biológicos, orgánicos o bio, son aquellos **productos naturales obtenidos sin la utilización de productos químicos**. Estos productos naturales, ya sean procesados o no, productos cárnicos, agrícolas, vinos y bebidas, ninguno puede presentar residuos químicos para que sean denominados productos orgánicos. Por su calidad y esmerada producción, los productos ecológicos se podrían catalogar como productos gourmet o delicatessen aunque cada día se pueden comprar con mayor facilidad fuera de las tiendas especializadas gracias al aumento del consumo de productos naturales.

Tanto los productos cárnicos ecológicos como los agrícolas ofrecen una alternativa tecnológica para hacer su **práctica armoniosa con la naturaleza** y es claramente una fórmula rentable para los sectores que han decidido elaborar productos naturales con métodos orgánicos, eliminando además los riesgos que los productos químicos contenidos en los alimentos de producción tradicional tienen para la salud de la población.

Diversos estudios han puesto de manifiesto la mejor salud que generan los productos orgánicos en la cría de animales comparando diversos parámetros entre especímenes alimentados con alimentos ecológicos y otros con alimentos convencionales.

Dentro de los productos ecológicos podemos encontrar diferentes alimentos:

### *Productos ecológicos vegetales:*

Los productos ecológicos vegetales respetan los ciclos naturales de los cultivos, evitando la degradación de los ecosistemas. Al no agotar los suelos, no es necesario un abono químico que los contamine. Algunas prácticas favorecen el equilibrio natural: la rotación de cultivos, asociación, abono verde, setos....

De este modo se potencia la fertilidad natural de los suelos y la capacidad productiva del sistema agrario. Los productos ecológicos se obtienen reciclando los nutrientes y elaborando compost, que devuelve de nuevo al suelo.

Los productos ecológicos agrícolas se cultivan mediante las siguientes técnicas:

- rotaciones
- asociaciones
- setos
- vegetación
- flora espontánea

### *Productos cárnicos vegetales:*

Los productos cárnicos procedentes de la cría ecológica de ganado y ave se entiende en el marco agroecosistema, dónde los productos ecológicos de origen animal juegan un papel fundamental ya que cierran los ciclos de producción, aportando el estiércol para el abono y permitiendo ampliar las rotaciones con cultivos de forraje o praderas temporales.

Los animales que darán productos ecológicos deben tratarse respetando las técnicas aprobadas en la convención Europea para la protección de animales criados con propósitos Ganaderos, y deberán estar orientadas al mantenimiento de la buena salud de ganado mediante dietas apropiadas y un buen manejo, recurriendo lo menos posible a los productos veterinarios.

### *Vinos ecológicos y otras bebidas:*

A partir de una selección de la producción de viñas certificadas como ecológicas se obtienen los vinos que tras su proceso de elaboración y un riguroso análisis químico que confirma su naturaleza ecológica es embotellado y certificado también de ecológico por una denominación de origen correspondiente. También la etiqueta verde ecológica marcada con " producto ecológico" de la unión europea garantiza la autenticidad de vino ecológico.

En el sector de la bebidas ecológicas también caben destacar otros productos de igual calidad y provistos de certificación (Zumos, leche, cerveza, aceites etc...).

### *Pan y postres ecológicos:*

Igual que existen verduras, carnes, bebidas también encontramos pan y postres ecológicos. El proceso de elaboración del pan es totalmente artesanal, todos los ingredientes son ecológicos.

La harina (trigo o centeno)- elaborada de forma artesanal a partir de cereal de cultivo ecológico tras su selección y control de calidad. Se realiza la molienda del grano completo consiguiendo así todos los componentes del grano en sus proporciones naturales.

La levadura- se utiliza levadura panadera( no química).

Sal- se utiliza sal marina sin refinar.

Azúcar- es azúcar integral de caña procedente de la agricultura ecológica.

Los principales objetivos de la agricultura ecológica son: Trabajar con los ecosistemas de forma integrada; mantener y mejorar la fertilidad de los suelos; producir alimentos libres de residuos químicos; utilizar el mayor número de recursos renovables y locales; mantener la diversidad genética del sistema y de su entorno; evitar la contaminación a resulta de las técnicas agrarias; permitir que los agricultores realicen su trabajo de forma saludable.

Dada la importancia de este tipo de agricultura, en algunos países está definida por el Derecho. Así en la Unión Europea (UE), la agricultura ecológica está regulada por un Reglamento, el número 2092/91. En él se especifica claramente las técnicas autorizadas en este tipo de cultivo. Los productos ecológicos deben llevar el sello oficial de agricultura ecológica del país de origen o el sello oficial europeo.

## Objetivos generales previstos:

*A nivel general nos propusimos:*

- Promocionar los hábitos saludables en el medio rural, utilizando la producción ecológica como medida preventiva de enfermedades derivadas de una alimentación insana.
- Hacer ver que el desayuno es la comida más importante del día.
- Instruir sobre los beneficios de la dieta mediterránea: una forma de comer sana y equilibrada.
- Fomentar el consumo personal responsable y crítico de alimentos: saber qué ingerimos.
- Incidir en la relación directa entre nutrición y salud.
- Tener más información sobre los productos ecológicos, respetuosos con el medio ambiente y las personas.
- Abordar el tema coeducativamente: colaborar en el desarrollo de la personalidad propia de forma completa suprimiendo prejuicios vinculados al género.

*Específicamente:*

- Saber elegir un menú sano y saludable, relegando productos industrializados.
- Saber preparar y comer un buen desayuno, de manera que la comida más importante del día se haga con la mayor garantía.
  
- Diferenciar productos ecológicos de los que no lo son y asumir los beneficios que generan para uno mismo y para el medio ambiente.
- Identificar las dietas peligrosas y prevenir su uso.
- Desarrollar el espíritu crítico con respecto a los productos que nos anuncian los medios de comunicación.
- Diferenciar el concepto de dieta entre los niños y las niñas y el uso diferente que hacen de ella.
  
- Potenciar valores cívicos como el respeto a la diversidad, valorar la alimentación de otras culturas que conviven con nosotros.

A nivel de contenidos, los objetivos que nos planteamos fueron los siguientes:

## Contenidos a trabajar:

*Contenidos conceptuales: Nutrición y salud personal.*

1. Dieta mediterránea: comer de forma sana y equilibrada.
2. Hábitos saludables: el desayuno lleno de energía, como la primera y más importante comida del día.
3. Agricultura y ganadería ecológica: beneficios sobre las personas y el medio ambiente.

*Contenidos actitudinales: Actitudes responsables.*

1. Fomentar la responsabilidad personal a la hora de elegir su nutrición.
2. Interés por instalar hábitos que redunden en salud.
3. Valorar los beneficios de una producción ecológica.
4. Prevenir el uso de dietas no saludables entre la población infantil y juvenil.

*Contenidos procedimentales: Instrumentos críticos de valoración.*

1. Análisis y valoración de los propios hábitos alimenticios.
2. Establecimiento de los beneficios y perjuicios de hacer uso de un tipo u otro de nutrición.
3. Facilitar información sobre la producción ecológica y su puesta en valor.
4. Invitación a una degustación tutelada.

## 1.2.-Objetivos alcanzados al finalizar el proyecto:

Conseguir que los chicos y chicas cambien de hábito en el desayuno, con una sola actividad como ésta sería demasiado pretencioso por nuestra parte. Instaurar un hábito cuesta un tiempo de práctica y mantenerlo un esfuerzo continuo. Hemos colaborado en poner el acento en la importancia que debe dársele a esta comida y hemos incrementado, sin ninguna duda, su conocimiento sobre nuestra producción ecológica aragonesa.

Ahora, la familia, la escuela y el entorno en que viven empujan en la misma dirección. El éxito es más posible.

## DESARROLLO DEL PROYECTO:

La planificación inicial se ha respetado y constaba-recordemos- de las siguientes partes:

1. **INFORMACIÓN DEL PROYECTO A LOS CENTROS EDUCATIVOS.**
2. **ENCUESTA PREVIA:** 1 semana antes de la actividad para conocer los hábitos de desayuno concretos de la zona rural con la que vamos a trabajar.
3. **PROYECCIÓN (POWER POINT) DE 10 MINUTOS E INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN:** sobre alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, aprovechándonos además de la producción ecológica de nuestra zona y sus beneficios para la salud.
4. **DESAYUNO:** Preparación conjunta y degustación guiada de los productos.
5. **VALORACIÓN DEL DESAYUNO:** Test "Expresa tu opinión" en equipos de trabajo para el alumnado y el profesorado.
6. **EVALUACIÓN DE LA CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS: ENCUESTA FINAL.** 1 mes después se facilitará una nueva encuesta para comprobar si se mantienen hábitos, se inician nuevos y si hemos colaborado a que sepan más de producción ecológica.

Los **objetivos, metodología y calendario no han sufrido modificación alguna**, por lo cual creemos que no se ha desvirtuado el proyecto y no obstante, trataremos de planificar otras actividades que compensen y complementen esta parte experimental y lúdica.

De tal manera que:

El punto de partida fue la elaboración y valoración de la encuesta personal previa, realizada por los alumnos antes de iniciar la actividad, enmarcada en los estudios que conocemos sobre hábitos y dieta de niños y niñas. Partimos pues, de una participación inicial **individual** en la que desagregaremos datos por género par hacer un abordaje coeducativo.

Pedimos una participación **colectiva** al proyectar audiovisualmente, durante 10 minutos, las ideas principales y básicas, de manera que:

- De forma interactiva, relacionamos los datos presentados con la realidad particular del entorno de los chicos y chicas, su conocimiento sobre este tema y, lo que es más importante, su praxis concreta.
- Preparamos el desayuno entre todos y todas para fomentar la corresponsabilidad de las tareas domésticas y corregir roles de género inapropiados y nada educativos, fomentando la educación en igualdad.
- Con la degustación del desayuno en sí, incidimos en la procedencia de dichos alimentos (nuestras comarcas aragonesas) para poner en valor nuestra producción y fomentar el reconocimiento y respeto de lo nuestro.
- Ofrecimos modelos y referentes comunes de personas que podrían ser modelos de conducta positivos como atletas y deportistas concretos.
- Subrayamos la actividad productora agraria y ganadera con la que muchos están familiarizados, analizando el resultado en la degustación: sabores, colores, olores, texturas de los diferentes productos.

Trabajamos **en equipo** para evaluar la actividad (por parte de alumnos y profesores) con el test de opinión posterior al desayuno:

- valorando el trabajo que se realiza de forma cooperativa y que supone la superación de la competitividad y el individualismo,
- poniendo en valor las aportaciones de todos, educando en el respeto a las opiniones diferentes de la nuestra, igual de válidas siempre que se expresen con las formas adecuadas.
- atendiendo a la diversidad, a través de la tolerancia hacia otras formas de alimentarse de otras culturas con las que convivimos.



- con la pretensión de colaborar en aportar información nueva sobre el tema en sí de hábitos saludables y producción ecológica.

Un mes después de la realización de la actividad, pasamos una encuesta final diseñada expresamente para conocer si, o bien se han iniciado en el hábito pretendido o se han consolidado en él aquéllos que lo tenían.

## SÍNTESIS DEL PROCESO DE EVALUACIÓN:

La **adquisición de un hábito** cualquiera, en este caso saludable, pasa previamente por un proceso de enseñanza-aprendizaje para instruir sobre algo nuevo o corregir una actitud errónea, su puesta en práctica posterior y su consolidación en el tiempo.

Para **evaluar el proceso seguido**, las estrategias empleadas y los resultados alcanzados, la evaluación deseable es sistemática y obedecerá a un plan preestablecido con criterios definidos y medibles. Por ello, :

1. Evaluación inicial: situación de la que se parte a través de la **encuesta previa**.
2. Evaluación continua: durante el proceso, con el test de opinión oral.
3. Evaluación sumativa: posterior al desarrollo de la actividad con una **encuesta final**.

### *Criterios utilizados en estas evaluaciones:*

Encaminados a comprobar si se han adquirido las capacidades o actitudes, contenidos programáticos y procedimentales propuestos:

- Conocer y reconocer la dieta mediterránea como saludable.
- Potenciar la 1º comida del día como la más importante.
- Saber más sobre producción ecológica.
- Usar una actitud crítica y responsable con respecto a la salud de cada cual.

- Discernir productos ecológicos de los que no lo son.
- Reconocer y prevenir el uso de dietas no saludables.
- Desarrollar su capacidad de análisis, valoración y crítica de hábitos alimenticios
- Aprender a degustar alimentos con criterios exigentes.

#### RESULTADOS:

1. Evaluación inicial: situación de la que se parte a través de la **encuesta previa**.

Prácticamente en su total mayoría desayunan siempre antes de ir al colegio (únicamente niños lo hacen a veces).

De media se dedican 10 minutos.

De forma habitual la gran mayoría consume leche o yogures en el desayuno.

Solamente el 5 % de los escolares desconocen lo que son los alimentos ecológicos y los que lo conocen toman algunas veces estos productos

La fruta en la mayoría de los casos es en forma de zumo, más veces hecho en casa que comprado.

Todos y todas toman cereales o galletas y cuando toman pan lo hacen con mantequilla y mermelada muchas más veces que con jamón, queso u otros fiambres.

2. Evaluación continua: durante el proceso, con el **test de opinión oral**.

Todos los niños desayunaron con satisfacción, consumiendo todo lo propuesto (leche, cacao, manzanas, pan, aceite, jamón, miel) valorando sobre todo el pan con aceite y jamón, quizá por lo inhabitual para ellos además de por la calidad ofrecida (jamón de Teruel D.O y aceite virgen extra de Teruel).

3. Evaluación sumativa: posterior al desarrollo de la actividad con una **encuesta final**.

Estamos pendientes de recibir a fecha de hoy y valorar la evolución, si la ha habido en los hábitos.

## **CONCLUSIONES: Logros e incidencia, nivel de satisfacción.**

Queríamos contribuir de esta manera a borrar todo tipo de discriminación existente por el hecho de vivir en nuestros pueblos y hemos trabajado por adoptar medidas encaminadas a ello, desde todos los ámbitos de actuación en que nos es posible: políticos, educativos, asociativos, reivindicativos... Promocionar la salud y prevenir la enfermedad de una forma innovadora en nuestro medio rural nos ha parecido una forma interesante de contribuir en este sentido.

## **MATERIALES ELABORADOS:**

Hemos utilizado los SIGUIENTES MATERIALES:

- 1.1 FOLLETOS( Se adjuntan anexados a la documentación)
- 1.2 PROYECCIÓN POWER POINT(Se aporta copia en cd).
- 1.3 ENCUESTAS Y AUTORIZACIONES PATERNAS(se aportan anexadas)

### NOTAS:

Los estudios especializados que hemos consultado son los siguientes:

Ruiz p y otros, **Estudio de la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes en Zaragoza**. Rev. Psiquiátrica Inf-Juv.1998.

Férula de Torres et al. **Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba**.1998.

Aranceta Bartina J, **Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio Enkid**. Barcelona.2000.

Amat Huerta et al. **Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)**. Barcelona 2006

Gracia Arnaiz et al. **Género, dieting y salud, una análisis transcultural..**Tarragona,2005

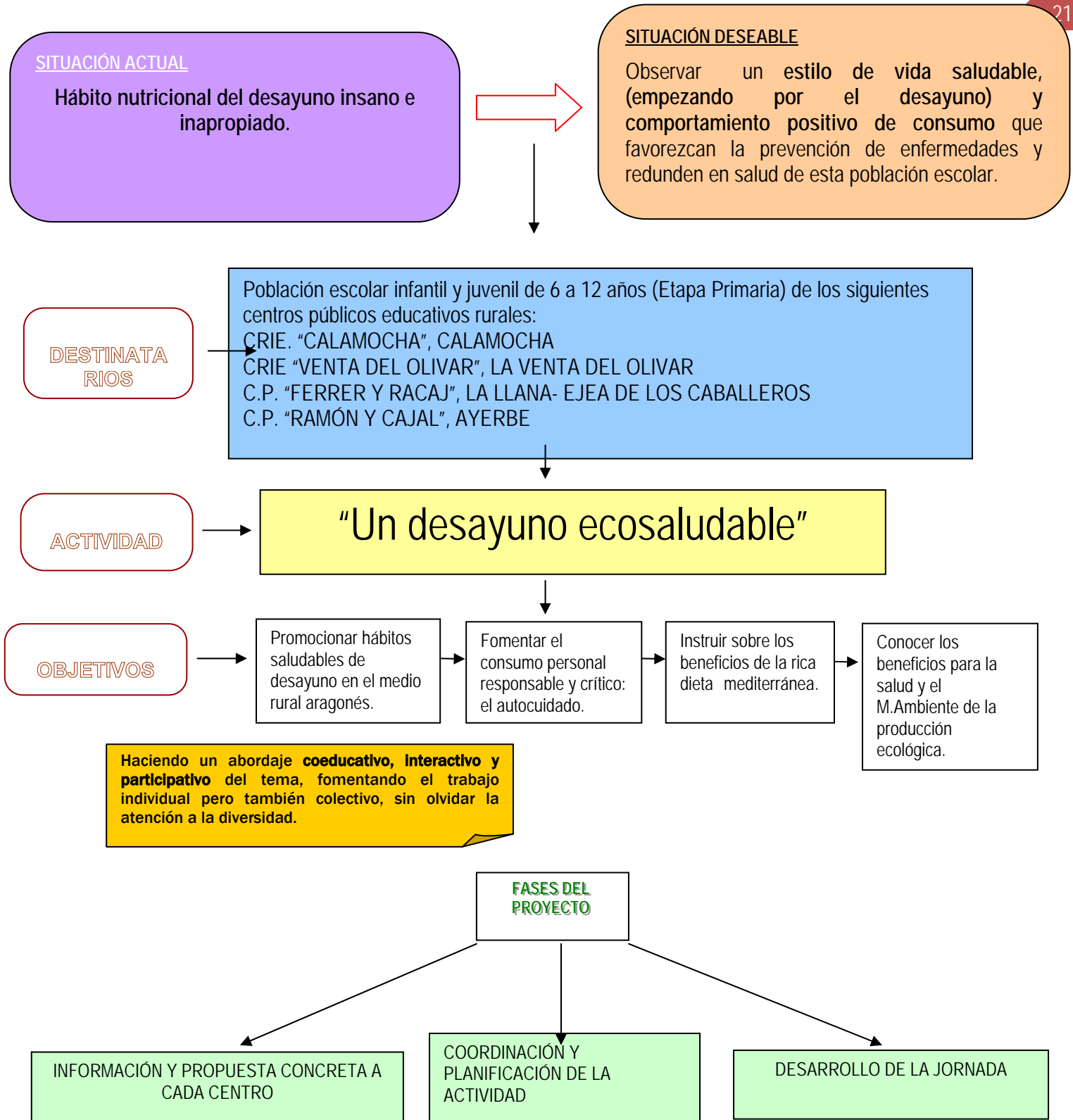
**Encuesta Nacional de salud, 2006.** Ministerio de trabajo y Consumo e INE.

**PROYECTO HELENA (Healthy Lifestyles in Europe By Nutrition in Adolescence).**

**PROYECTO EARNEST (The Early Nutrition Programming Project).**

i

## Esquema Resumen del Proyecto:



**DENOMINACIÓN:**

"DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTRO MEDIO RURAL, SIRVIÉndonos DE LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA ARAGONESA"-II

**FUNDAMENTACIÓN:**

**Programa de educación para la salud y el consumo:**

**Promoción de la salud y prevención de la enfermedad**, basándonos en los hábitos saludables de desayuno entre la población infantil y juvenil, utilizando para ello la producción ecológica aragonesa.

Según estudios realizados, la mayor parte de la población de estas edades no desayunan bien y esto repercute en su rendimiento intelectual y en su salud de adultos.

Los hábitos alimenticios de adultos se fijan en estas etapas, con lo cual es sumamente importante encauzar debidamente el consumo, basándonos en la responsabilidad personal del autocuidado.

Además lo hacemos concienciando y aportando más información sobre nuestra agricultura y ganadería ecológica.

**DESTINATARIOS:**

Población escolar infantil y juvenil (de 6 a 12 años) de los colegios rurales, CRA, CP y CRIE de varias comarcas aragonesas. **530 escolares.**

**OBJETIVOS.**

*Específicos:*

Promocionar hábitos saludables en el medio rural, utilizando producción ecológica.

Concienciar sobre el desayuno como la comida más importante del día.

Instruir sobre los beneficios de la dieta mediterránea

Fomentar el consumo personal responsable y crítico de alimentos

<p>Incidir en la relación directa entre salud y nutrición.                  Conocer los beneficios de la producción ecológica, respetuosa con el Medio Ambiente y con las personas.                  Abordar el tema coeducativamente.</p>
<p><i>Subespecíficos.</i></p> <p>Conocer cómo se elaboran estos productos                  Saber elegir un menú sano y saludable                  Diferenciar productos ecológicos de los que no lo son                  Prevenir el uso de dietas insanas y peligrosas                  Desarrollo de la actitud crítica .                  Atención a la diversidad.                  Tratamiento diferenciado por sexos y su uso de las dietas.</p>

<b>PLANIFICACIÓN</b>	
<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<p><b>Conceptuales, Procedimentales y actitudinales:</b>                  Salud y nutrición                  Ecología                  Consumo responsable                  Desarrollo del pensamiento crítico                  Autocuidado                  Desarrollo de la autoestima                  Tolerancia hacia la diversidad                  Habilidades sociales</p>	<p><b>"Un desayuno ecosaludable"</b>                  Carta informativa-centros                  Encuesta previa para conocer hábitos                  Proyección Power point 10 min.                  Desayuno en sí                  Test de opinión                  Encuesta final de evaluación                  Informe final</p>

<p><b>METODOLOGÍA:</b></p> <p>INTERACTIVA, PARTICIPATIVA Y COEDUCATIVA.                  Participación individual y colectiva, en grupos.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b></p> <p>Curso 2010/11: en el 2 segundo cuatrimestre del curso.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------

