

DIRIGIDO A  
LA COMUNIDAD  
ESCOLAR

## **El plato para comer saludable**

*Docentes diplomados o graduados en Enfermería, expertos en la temática concreta y en Educación para la Salud, que están avalados por el Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria.*

*Proyectos diseñados y elaborados con el rigor científico exigible y que son sometidos a evaluación continua.*

*Cada exposición o taller cuenta con su propia dinámica docente y materiales adecuados para la motivación de los usuarios.*

*Los proyectos se diseñan y programan según demanda.*

*Existen proyectos dirigidos a grupos específicos de población.*

Aprender a comer de forma saludable es importante ya que condiciona la futura salud de los niños en edad escolar. Es fundamental comenzar desde las edades tempranas a sentar las bases sobre lo que NO deben de comer y lo que SÍ debe de formar parte de su alimentación diaria y de la su familia. El entorno en el que nos encontramos inmersos no ayuda en todo esto, ya que el crecimiento de productos envasados industriales y su impacto publicitario hace que sean consumidos diariamente por niños en grandes cantidades, no son productos nutricionalmente interesantes y sí muy perjudiciales a largo plazo.

La herramienta EL PLATO SALUDABLE ® de la Universidad de Harvard, fue creada para que a simple golpe de vista podamos entender que alimentos SÍ hay que comer todos los días, y nos orienta sobre sus proporciones adecuadas.

La Fundación de Enfermería de Cantabria, basándose en esta herramienta ha creado una actividad, que va dirigida a los niños de 2º de Primaria, que es muy didáctica amena y divertida.

La actividad dura en total 1 hora. Los primeros 20 -25 minutos, el enfermero escolar les explica en una breve presentación de Power Point, que tipo de alimentos son saludables y deben de ser consumidos diariamente y cuales deben de ser limitados y porqué. Además, esta actividad es BILINGÜE, y se repasan nombres de alimentos en ingles pudiendo los niños interactuar constantemente con el docente.

En la segunda parte de la clase se reparten a cada niño dos plantillas, una del "Plato Saludable" y otra de "Esto no es comida sana" y 30 pegatinas que poco a poco y con ayuda del docente irán pegando en su sitio.

La actividad no acaba aquí, ya que nos interesa que sean los padres los que apoyen lo aprendido en clase. Además de llevarse la actividad que acaban de realizar, se les hace entrega de una plantilla original de EL PLATO SALUDABLE® y una hoja con varias opciones de desayuno saludables, con la que seguir poniendo en practica lo aprendido en clase.