

2 FAME CERO



Contribúese a mellorar a alimentación e evitar a malnutrición, formando ao alumnado, e indirectamente ás súas familias, como consumidores/as responsables e comprometidos/as coa súa saúde.

3 SAÚDE E BENESTAR



Contribúese a reducir un dos factores de risco no desenvolvemento de enfermidades de elevada prevalencia en nenos/as e persoas adultas (obesidade e diabetes).

4 EDUCACIÓN DE CALIDADE



Preténdese impulsar aos centros educativos como centros promotores de saúde.

10 REDUCCIÓN DAS DESIGUALDADES



Preténdese reducir as diferenzas sociais ao garantir un mesmo nivel educativo en materia alimentaria entre todo o alumnado e contribuír, de forma colateral, a mellorar o nivel educativo nesta materia en fogares de rendas máis baixas

12 PRODUCCIÓN E CONSUMO RESPONSABLE



Daranse ferramentas as persoas consumidoras do futuro para que poidan realizar unha elección responsable que permita reverter os datos alarmantes de obesidade e contribuír a mellorar a súa calidade de vida.

17 ALIANZAS PARA ALCANZAR OS OBXECTIVOS



Mobilízase ao profesorado de distintas etapas educativas (Primaria e Universitaria) e establécense novas alianzas para reducir a obesidade entre a xuventude.

Se téis interese en que o teu centro educativo participe nesta iniciativa, debes inscribirte antes do 15 de outubro a través da ligazón habilitada na nosa páxina web: www.foodandhealthomics.es

CONTACTO

☎ 988 368 897 (Raquel Rial Otero)
☎ 988 387 323 (Beatriz Cancho Grande)
✉ foodhealthomics@uvigo.gal

APRENDENDO A LER O QUE COMO

FORMANDO CONSUMIDORES RESPONSABLES DENDE A AULA



SABIÁS QUE...

- Actualmente diminuíu o consumo de froitas, verduras, legumes e produtos frescos propios da dieta mediterránea e aumentou o consumo de alimentos procesados con maior contido en azucres engadidos, sal e graxas saturadas.
- Este desequilibrio enerxético sumado a unha actividade física reducida e/ou sedentarismo foron o principal detonante dunha maior incidencia do sobrepeso e a obesidade en idades temperás.
- A obesidade infantil estase a converter nun serio problema de saúde pública (4 de cada 10 nenos/as e 3 de cada 10 adolescentes son obesos/as) e é unha prioridade estratéxica a nivel internacional para reducir o impacto de patoloxías asociadas como a diabetes mellitus e enfermidades cardiovasculares.
- Segundo a OMS, ao redor do 60 % da poboación infantil e do 80 % da poboación adolescente con exceso de peso arrastrarán esta circunstancia á vida adulta.
- Durante a infancia e a adolescencia apréndense e configúranse os hábitos alimentarios e estilos de vida que persistirán en etapas posteriores da vida.



Por todo iso, as intervencións impulsadas desde os centros educativos centradas nas boas prácticas alimentarias son un factor crucial nesta materia e deben enfocarse, primordialmente, nas primeiras etapas educativas.

QUEN SOMOS?

Somos un equipo de 7 profesoras da Facultade de Ciencias (Universidade de Vigo) que impartimos distintas materias do ámbito alimentario no Grao en Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos (Campus de Ourense). No ano 2022 constituímos o Grupo de Innovación Docente en Educación Alimentaria "Aliméntate con Ciencia e Conciencia" cuxo obxectivo é propoñer e realizar actividades formativas enfocadas a promover hábitos saudables a través da alimentación.

QUE PRETENDEMOS?

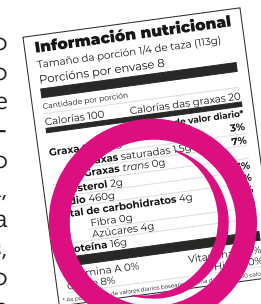
Crear alianzas dende o ámbito universitario co persoal docente de Educación Primaria para colaborar na educación de consumidores/as responsables dende idades temperás e reverter a incidencia da obesidade na nosa xuventude.

Unha boa práctica alimentaria neste ámbito é ler e entender toda a información recollida na etiquetaxe dos alimentos, prestando principalmente atención á listaxe de ingredientes e como se declaran estes na información nutricional. Só así se poden elixir correctamente os alimentos procesados envasados que ofrece a industria alimentaria.

COMO O IMOS FACER?

Deseñamos talleres prácticos, de 2 h de duración, encamiñados a **formar e educar no ámbito nutricional** e dar **ferramentas para comprender a información nutricional** contida na etiquetaxe dos alimentos procesados.

Cada taller iníciase cunha charla formativa utilizando o material de apoio máis axeitado para cada etapa educativa. Acto seguido realizaranse diferentes actividades prácticas, a modo de xogo, enfocadas en saber canto **azucres engadido, graxas saturadas, sal e estimulantes** se esconde nos alimentos que este grupo de poboación consome habitualmente (lambetadas, boiería, galletas, cereais, snacks, batidos e bebidas) para que aprendan a clasificar os alimentos procesados, de máis a menos saudables, en base á información reflectida nas etiquetas. Para finalizar o taller realizarase un debate entre as persoas participantes sobre que aspectos cambiarían na súa dieta para facela máis saudable.



A QUEN VAI DIRIXIDO?

TALLER AZUCRES ENGADIDOS

para o alumnado do **ciclo inicial de Educación Primaria**.

TALLER GRAXAS SATURADAS

para o alumnado do **ciclo medio de Educación Primaria**.

TALLER SNACKS E BEBIDAS

para o alumnado do **ciclo superior de Educación Primaria**.

QUE ESPERAMOS?

Que o alumnado adquira habilidades para unha mellor elección dos alimentos procesados que consomen co fin de promover unha alimentación máis saudable que repercuta, positivamente, na súa saúde presente e futura, sen deixar a ninguén atrás. Ademais, o alumnado actuará como vector de transmisión da información recibida á súa contorna familiar e social.

COLABORA CONNOSCO

Se, tras realizar o taller, vos gustou esta iniciativa sobre alimentación saudable, podedes colaborar connosco elaborando, xunto co alumnado participante, un vídeo Tik Tok cuxo contido debe estar relacionado con algún dos talleres impartidos. Todos os vídeos elaborados participarán nun concurso final no que se concederán un total de 6 premios, de 300 € cada un, a aqueles vídeos que presenten un contido máis relevante, máis creativo e fomenten un maior pensamento crítico. As bases do concurso, os membros da comisión avaliadora e os criterios de valoración publicaranse na páxina web do grupo con antelación suficiente.

