

**EXTRACTO CARDIOESCOLAS ALIMENTACIÓN, PARA USO PEDAGÓGICO “CURSO DE ODS E PROMOCIÓN DA SAÚDE· 2021-2022**

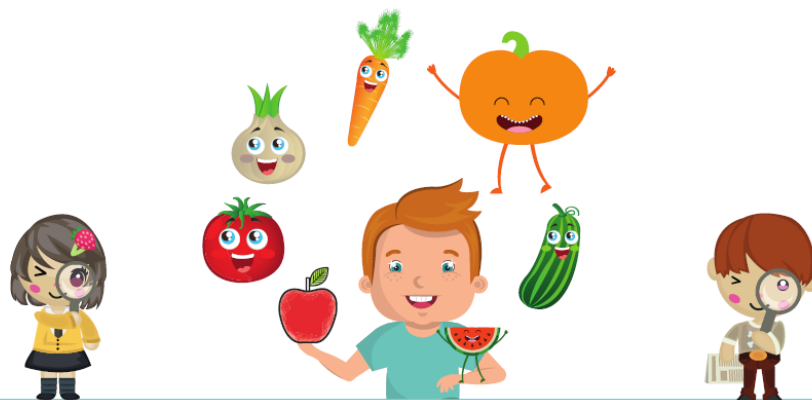


**Presentación: Carlos Piñeiro Diaz, M. Familia e Magister Saude Pública 2021**

# L.1

## DEFINICIÓN E VALIDACIÓN DA DIETA SAUDABLE

*Esta liña pretende identificar os patróns alimentarios da dieta infantil e dotar a comunidade educativa de ferramentas para o deseño de accións que sigan as recomendacións alimenticias propostas pola OMS.*



29

## L.1 DEFINICIÓN E VALIDACIÓN DA DIETA SAUDABLE

ACCIÓN	DESTINATARIOS	ENTIDADES RESPONSABLES	AVALIACIÓN
A.1 Identificar os patróns alimentarios da dieta dos nenos e nenas.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Enquisas de patróns alimentarios. Porcentaxe de enquisas completadas.
A.2 Formar ao alumnado no etiquetado nutricional dos alimentos, para valorar as propiedades nutricionais e saudables.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Nº de programas de investigacións realizados. Porcentaxe de alumnado participante. Produtos sociais relevantes realizados.
A.3 Utilización e análise das Apps relacionadas coa clasificación alimentaria.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Grao de calidade e fiabilidade das Apps utilizadas. Enquisas, cuestionarios, hábitos de consumo.
A.4 Formar a comunidade educativa para elaborar unha dieta saudable e facilitar a identificación de alimentos de boa calidade nutricional.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	% de produtos ben identificados. Hábitos de consumo.

30

## L.1 DEFINIÇÃO E VALIDACIÓN DA DIETA SAUDABLE

ACCIÓN	DESTINATARIOS	ENTIDADES RESPONSABLES	AVALIACIÓN
A.5 Diseñar accións para incrementar a porcentaxe de alumnado que almorza a diario de forma equilibrada na súa casa e a merenda da mañá no colexio.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	% do alumnado que acadou melloría no almorzo. % do alumnado que acadou melloría na merenda. % de alumnado que almorza a diario. Valoración da calidade da merenda que traen da casa, cuestionarios, estatísticas.
A.6 Diseñar accións dirixidas ao incremento da inxesta de froitas e verduras segundo as recomendacións diarias da OMS.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	% do alumnado que incrementa a inxesta de froitas e verduras segundo as recomendacións. Valoración mediante enquisas e cuestionarios.
A.7 Promover os hortos escolares ecolóxicos, e a súa relación coa dieta saudable.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Indicadores de incremento da porcentaxe de hortos escolares. Proxectos realizados sobre dietas saudables dende os hortos.
A.8 Adaptar espazos na escola para a realización de programas de cociña e saúde.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de espazos adaptados para programas de cociña e saúde na escola.

## L.1 DEFINIÇÃO E VALIDACIÓN DA DIETA SAUDABLE

ACCIÓN	DESTINATARIOS	ENTIDADES RESPONSABLES	AVALIACIÓN
A.9 Realizar programas e accións para a redución do consumo de sal.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de programas e accións de redución do consumo do sal realizadas. % do alumnado que mellora a redución do consumo de sal
A.10 Realizar programas e accións para a redución do consumo de alimentos e bebidas con altas cantidades de azúcares engadidos.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de programas e accións realizadas. % do alumnado que mellora a redución do consumo de alimentos e bebidas azucradas
A.11 Realizar programas e accións para a redución do consumo de alimentos con altas cantidades de graxas saturadas de orixen animal e graxas trans.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de programas e accións realizadas. % do alumnado que mellora a redución do consumo de alimentos graxos e graxas trans.
A.12 Realizar investigacións e propostas para os comedores escolares, por parte do alumnado, en relación á dieta cardioprotectora.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de investigacións e propostas realizadas polo alumnado.

32

ACCIÓN	DESTINATARIOS	ENTIDADES RESPONSABLES	AVALIACIÓN
A.13 Realizar investigacións e propostas para implantar as recomendacións saudables nas escolas, referidas ás cafeterías e máquinas expendedoras de alimentos e bebidas.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de campañas e accións realizadas. Mellora da calidade nutricional dos produtos ofertados.

# L.2

PROMOCIÓN DA DIETA ATLÁNTICA

*Esta liña pretende de xeito específico centrarse na promoción da “Dieta Atlántica”. Entendida como aquela dieta saudable e funcional relacionada co patrón culinario atlántico. Para elo desenvolveráanse un conxunto de accións para implicar ao sector educativo nos seus diferentes niveis sobre a dieta atlántica como patrimonio cultural (Declaración de Baiona sobre a Dieta Atlántica 2006).*

## L.2 PROMOCIÓN DA DIETA ATLÁNTICA

ACCIÓN	DESTINATARIOS	ENTIDADES RESPONSABLES	AVALIACIÓN
A.1 Dar a coñecer os beneficios da dieta atlántica, como dieta saudable.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Porcentaxe de adherencia a dieta atlántica.
A.2 Promover e establecer a dieta atlántica nos comedores escolares.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de accións de mellora realizadas. Grao de impacto sobre as melloras realizadas na oferta dos comedores escolares respecto a dieta atlántica. Grao de mellora da oferta alimentaria respecto a dieta atlántica nas cafeterías.
A.3 Promover a educación alimentaria para alumnado e docentes con propostas de "cardiopetiscos" saudables para a merenda na escola.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de propostas de "cardiopetiscos" efectuadas.
A.4 Diseñar programas de cociña e saúde sobre a dieta atlántica para escolares.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de programas implantados na escola respecto á dieta atlántica.
A.5 Favorecer accións de mellora da oferta alimentaria nas cafeterías escolares respecto da dieta atlántica.	Comunidade educativa	Consellería de Sanidade (DXSP) e Consellería de Educación	Número de accións de mellora realizadas. Grao de mellora da oferta alimentaria respecto a dieta atlántica nas cafeterías.

