



FORMACION PERMANENTE

EL COMEDOR ESCOLAR: UN ESPACIO PARA LA DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE EN CENTROS EDUCATIVOS

ACTIVIDADES

1.3. ED. PARA LA SALUD Y ALIMENTACIÓN: *Educación para la salud. Criterios sobre nutrición. Alimentación equilibrada y planificación de menús. Errores alimenticios y trastornos de la alimentación.*

Hemos llegado a la última parte del curso. En este bloque vamos a hablar sobre la alimentación y lo que puede conllevar una buena o mala gestión sobre ella. Si ya has visto el vídeo es el momento de empezar con las actividades. Recuerda que en el dossier hay mucha de la información que te ayudará a realizar correctamente estas actividades, además de ampliar información que puede ser interesante para tu futuro como monitor de comedor. Podrás encontrar esta información en los apartados 5 y 6 del dossier. Espero que este curso te haya servido para aprender sobre este ámbito y lo hayas disfrutado. ¡Nos vemos en el próximo!

ACT. 6 - TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Empezamos este último bloque reflexionando sobre qué causas puede tener una baja autoestima y unos cánones de belleza marcados socialmente (además de una mala gestión de la alimentación) en la población, pero principalmente en unas etapas de la vida tan vulnerables e importantes para el desarrollo como son la infancia y la juventud.

La actividad consta de tres partes:

a) Visualiza estos dos pequeños vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxddiAp26BA>

<https://www.youtube.com/watch?v=YXzes50XLvY>

b) Haz una reflexión sobre qué has sentido al ver los vídeos, qué motivación (tanto externa como interna) puede llevar a un niño/a a padecer un trastorno o enfermedad relacionada con la alimentación y qué podemos hacer nosotr@s como educadores para que cada vez sean menos frecuentes.

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del Instituto Valenciano de la Juventud de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. • 46008 VALENCIA • 962 069 386 • valencia@abastanimacio.org
C/ del Carmen 79 Entlo. C • 03550 SANT JOAN D'ALACANT • 966 593 140 • alacant@abastanimacio.org
C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 • 12003 CASTELLÓN • 960 046 293 • castellon@abastanimacio.org



**GENERALITAT
VALENCIANA**

IVAJ Institut Valencià
de la Joventut



c) Ahora es el momento de ponerlo en práctica. Busca y explica 4 actividades que puedan ayudar al desarrollo de una alta autoestima, a tener una propia percepción de la belleza y a disfrutar de la diversidad.

ACT. 7 - ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En España y en gran parte del mundo, tenemos interiorizado que para disfrutar de la comida es necesario añadirle alimentos grasos o con un gran aporte calórico, por eso habitualmente en todas las celebraciones escasea la comida saludable para sustituirla con alimentos muy sabrosos pero poco recomendados desde el punto de vista nutricional. Esto es lo que los niños/as aprenden desde pequeños: fiestas de cumpleaños con refrescos, patatas fritas, fastfood, bollería ultraprocesada y grandísimas cantidades de azúcar.

Nuestra actividad consiste en crear una fiesta de cumpleaños con comida que sea sabrosa y atractiva para los cinco sentidos (recuerda que no solo se come con la boca), pero que no tenga ultraprocesados ni alimentos poco beneficiosos para la salud.

El menú de cumpleaños debe tener 3 recetas saladas y 3 dulces. Y por supuesto... ¡No te olvides de la tarta!

ACT. 8 - PLANIFICACIÓN DE MENÚS

Hemos llegado a la última actividad del curso y vamos a poner en práctica todo lo que hemos aprendido sobre alimentación y nutrición... ¡planificando un menú escolar! Antes de decir las condiciones que debe tener este menú, recuerda ir al dossier, ya que te ayudará a saber qué tipo de comidas debe haber, la frecuencia de cada alimento, el porcentaje de cada valor nutricional y qué es lo mejor para que el menú sea atractivo a la vez que equilibrado.

- a) Nuestro menú tendrá una duración de DOS SEMANAS. Recuerda que si se repite un alimento, debe estar cocinado de una forma diferente.
- b) En el cole hay 4 personas con dieta musulmana, 3 vegetarianos, 8 intolerantes a la lactosa y 5 alérgicos a las legumbres y frutos secos. Recuerda que hay veces que este tipo de dietas permiten comer lo mismo que el resto y otras veces, de no ser así, se puede adaptar el menú para que entre ellos sí coman lo mismo (por ejemplo, en ciertos casos, musulmanes y vegetarianos). Así evitamos preparar muchas elaboraciones diferentes y, además, hacemos la menor distinción entre los diferentes tipos de dietas, para que ningún alumno se sienta excluido. Incluimos un ejemplo de adaptación:

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del *Instituto Valenciano de la Juventud* de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. ● 46008 VALENCIA ● 962 069 386 ● valencia@abastanimacio.org
C/ del Carmen 79 Entlo. C ● 03550 SANT JOAN D'ALACANT ● 966 593 140 ● alacant@abastanimacio.org
C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 ● 12003 CASTELLÓN ● 960 046 293 ● castellon@abastanimacio.org



GENERALITAT
VALENCIANA

IVAJ Institut Valencià
de la Joventut



LUNES

Lentejas con verduras (*ALERG. LEG. guisado de patatas con ternera*)
Longanizas con patatas al horno (*VEG + MUS: longanizas de seitán con patatas al horno*)
Ensalada verde con atún y tacos de queso (*VEG: sin atún INT. LACT: sin queso*)
Mandarina

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del Instituto Valenciano de la Juventud de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. • 46008 VALENCIA • 962 069 386 • valencia@abastanimacio.org
C/ del Carmen 79 Entlo. C • 03550 SANT JOAN D'ALACANT • 966 593 140 • alacant@abastanimacio.org
C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 • 12003 CASTELLÓN • 960 046 293 • castellon@abastanimacio.org



GENERALITAT
VALENCIANA

IVAJ Institut Valencià
de la Joventut