PROGRAMA EDUCATIVO CAPRABO PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Elige bueno, elige sano

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PROGRAMA

Descubre "Elige bueno, elige sano"

Elige bueno, elige sano es un programa educativo pionero impulsado por el compromiso social de Caprabo dedicado a la promoción y el fomento de hábitos saludables, tanto desde el punto de vista de la nutrición y la salud como del cuidado del medioambiente.

El programa está dirigido al alumnado de Educación Infantil y Primaria y consta de un itinerario educativo compuesto por actividades para realizar en la escuela y en familia.

Comprometidos con la educación

Año tras año, actualizamos y ampliamos los materiales del programa con un único objetivo:

OFRECER RECURSOS AL PROFESORADO Y FAMILIAS PARA TRABAJAR LA TEMÁTICA DESDE EDADES TEMPRANAS Y A LO LARGO DE TODAS LAS ETAPAS EDUCATIVAS.

- Contenido interactivo y promoción de las T.I.C.
- Materiales diferenciados y adaptados a cada etapa educativa.
- Metodología innovadora que apuesta por el aprendizaje significativo y vivencial.
- Cápsulas informativas para familias con consejos, recomendaciones e información práctica que ayudarán a fomentar los hábitos saludables desde pequeños.

El objetivo del programa es promover la adquisición y consolidación de hábitos de alimentación saludable y consumo responsable desde el momento de la compra, así como la promoción de la actividad física, en el alumnado de 2 a 12 años, implicando activamente a las familias y a la comunidad educativa.



Contenidos

- Origen de los alimentos.
- Grupos de alimentos y nutrientes.
- Producto local y de temporada.
- Sostenibilidad y prácticas responsables.
- Etiquetado nutricional.
- Hábitos saludables (actividad física, descanso, higiene, hidratación).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

Primaria

- Mejorar el conocimiento del alumnado sobre alimentación saludable y consumo responsable.
- Reflexionar sobre los propios hábitos de consumo y detectar los cambios necesarios para mejorar.
- Motivar al alumnado para que sean promotores de una dieta saludable y responsable desde el momento de la compra familiar.
- Promover la alimentación saludable y el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales, pescado y frutos secos.
- Fomentar el consumo de agua como bebida principal para la hidratación.
- Concienciar al alumnado sobre la importancia del consumo responsable y la necesidad de actuar contra el desperdicio alimentario.
- Promover la actividad física y la reducción del sedentarismo.

Infantil

- Familiarizar al alumnado con el comercio cercano, ayudándoles a reconocer y comprender su entorno.
- Dar a conocer nuevos alimentos y sus propiedades, así como su origen y dónde se pueden encontrar, despertando curiosidad y respeto.
- Descubrir las distintas formas de representación (texturas, formas…) de los alimentos, desarrollando la capacidad de observación y aceptación.
- Fomentar el consumo de frutas, hortalizas y legumbres mediante actividades adecuadas que estimulen la motricidad fina.
- Introducir hábitos de alimentación saludable desde la primera infancia, así como rutinas.
- Fomentar la actividad física y el juego activo, integrándolos como parte esencial del día a día para favorecer el desarrollo.
- Promover el consumo de agua como bebida principal, enseñando que es la mejor opción para hidratarse.

MATERIALES

Los materiales de **Elige bueno, elige sano** han sido desarrollados por pedagogos expertos y dietistas-nutricionistas para alcanzar los objetivos curriculares de cada etapa educativa, y así ofrecer un material útil que refuerce las competencias del alumnado.

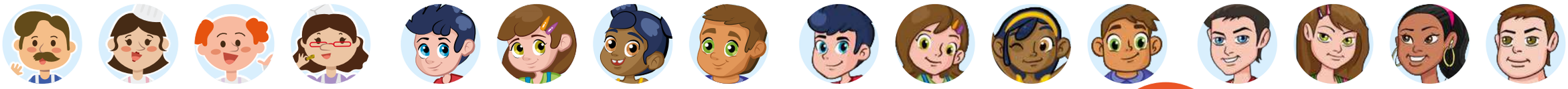
Cada uno de los materiales está diseñado para adaptarse de forma sencilla y dinámica a la planificación del profesorado como herramienta curricular, respetando el tiempo de cada grupo docente para implementar las fases del programa según sus necesidades.

Solo los recursos interactivos, como juegos, cuentos y las visitas a tienda, tienen una duración determinada.

Materiales disponibles en:

catalán y castellano

Elige bueno, elige sano ofrece recursos adaptados a cada etapa educativa.



INFANTIL (I2)



PROPUESTA DIDÁCTICA DEL DOCENTE

Itinerario educativo con cuentos y actividades para desarrollar dos semanas saludables en el aula.

1h



TALLERES EN TIENDA

Visita Caprabo para conocer los personajes del programa con tu alumnado y vivir una aventura.



CUENTO PARA FAMILIAS

Involucra a las familias en la promoción de la autonomía y hábitos saludables a través de este cuento descargable en la web.



INFANTIL (I3, I4 y I5)



PROPUESTA DIDÁCTICA DEL DOCENTE

Un itinerario educativo que incluye cuentos y propuestas de actividades experienciales.



DOSIER DEL ALUMNADO

Fomenta la alimentación saludable y responsable en el alumnado a través de actividades creativas y fichas especialmente diseñadas para ellos.



JUEGOS PARA CLASE

Trabaja el origen de los alimentos y cuenta historias para promover una vida saludable y feliz con los juegos de cartas del programa.

15 min.



CUENTO INTERACTIVO

REUTILIZAR Y REDUCIR, ADEMÁS DE RECICLAR

Involucra a las familias en el programa con esta actividad interactiva que permite seguir en casa con el trabajo iniciado en el aula.

PRIMARIA (1º y 2º)

¡Te enviaremos un poster único para la clase!



PROPUESTA DIDÁCTICA DEL DOCENTE

Dinamiza la participación en el programa en el aula y complementa las actividades del alumnado con propuestas innovadoras.



DOSIERES DEL ALUMNADO

Cinco propuestas de aprendizaje que trabajan la alimentación saludable y responsable a través de actividades y juegos.

¡Con divertidas explicaciones en cómic!



15 min.

JUEGO INTERACTIVO

EL PLATO SALUDABLE

Un quiz hecho para el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria, donde aprenderá los conceptos clave de una buena alimentación.

30 min.



JUEGO INTERACTIVO

LA MISIÓN DE TIX Y LOY

Un juego online adaptado a cada ciclo de Educación Primaria.

PRIMARIA (3º, 4º, 5º y 6º)



PROPUESTA DIDÁCTICA DEL DOCENTE

Acompaña al alumnado en el camino por aprender sobre la alimentación y hábitos saludables y responsables.

¡Con anexos y actividades para el alumnado!

1h



TALLERES EN TIENDA

Ven al Caprabo más cercano a disfrutar de una de nuestras experiencias prácticas "Compramos en Caprabo" o "Investigamos en Caprabo".

¡Las plazas son limitadas! Pide la tuya.



CONCURSO

Ayuda a tu alumnado a crear un superhéroe basado en una fruta u hortaliza que cumpla una misión para mejorar la salud o el medioambiente.

Anima al alumnado a seguir conociendo las claves para cuidar de su salud y de la del planeta superando divertidos retos.





CÓMO RECIBIR INFORMACIÓN Y RECURSOS

¿Sois familias y queréis saber más sobre el programa?

Entrad en el espacio "Familias", donde encontraréis información, recursos y consejos útiles para llevar un estilo de vida saludable y responsable con nuestro entorno.



¿Sois docentes y queréis uniros al programa?

¡Inscribíos y disfrutad con vuestro alumnado!



Acceded a la página web **www.eligebuenoeligesano.es** y seleccionad la etapa educativa en la que queréis inscribiros.



Id al apartado "**Inscríbete**", completad los datos del formulario y registrad las clases con las que participaréis.



Recibiréis un correo electrónico de confirmación. Haced clic en "**Confirmar la inscripción**". Os redirigiremos al área privada de la web.



Entrad siempre que queráis y utilizad las **herramientas** disponibles.



¡Aprovechad los **recursos educativos** interactivos! Animad a vuestro alumnado a participar en los juegos con Tix, Loy, Edda y Kun.

¡Y no olvidéis participar en el concurso de primaria!

¿QUIERES SABER MÁS?

Entra en la página web: www.eligebuenoeligesano.es

Contáctanos al teléfono: 93 135 91 91

Escríbenos al correo electrónico:

Infantil: triabo.triasa.infantil@projecteeducatiu.es

Primaria: eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es