Nutriescolas (Aliméntate ben) Plan Proxecta de Innovación Educativa.

3 de Setembro de 2025

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Esta iniciativa preséntase como unha estratexia didáctica, no ámbito da Comunidade Autónoma de Galicia, con convocatoria pública aberta para **todos os centros escolares públicos e concertados**.

O proxecto **Nutriescolas**, parte da estratexia educativa do "**Plan de acción para a prevención do sobrepeso e a obesidade**" (Plan Obesidade Zero en Galicia), da Dirección Xeral de Saúde Pública, e canalízase na escola a través do **Plan Proxecta de innovación educativa**, da consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional.

O proxecto divídese en varias modalidades para os distintos niveis educativos, dende educación infantil ata bacharelato e/o formación profesional, e teñen como obxectivo traballar todas as dimensións da alimentación dunha maneira integral e transversal e respondendo á necesidade de que o alumnado adquira e consolide hábitos alimentarios adecuados para facer eleccións saudables no futuro.

As modalidades adáptanse ás etapas de crecemento nas que se atopan os participantes.

Modalidade Nutriescolas 0 y Nutriescolas 1

Enfocadas á **educación infantil** e á **educación primaria** respectivamente, pretenden que o alumnado adquira hábitos saudables mediante catas e manipulación de alimentos, estimulación sensorial e o desenvolvemento das emocións correspondentes á alimentación. Tentarase tamén espertar o interese polo coñecemento da súa contorna.

Modalidade Nutriescolas 2

Destinada á **educación secundaria e bacharelato**, é un **proxecto de investigación-acción educativa**. Ao finalizar o curso, os escolares serán capaces de facer eleccións alimentarias saudables por medio de decisións ben informadas, incluída a análise crítica das estratexias publicitarias na promoción e venda de alimentos.

O alumnado deberá construír o seu propio campo de coñecemento e formar a súa opinión por medio do seu traballo de investigación, do debate cos seus compañeiros e co profesorado.

Modalidade Cociñando con saúde

Destinada á formación profesional, busca que o alumnado consiga **competencias e habilidades básicas para a súa futura actividade laboral**, adaptando os seus coñecementos á crecente demanda das tendencias dos consumidores actuais, vinculadas a integrar a saúde, a gastronomía e as artes culinarias no campo da restauración.

Recursos complementarios

- Froita na escola: para fomentar o consumo de froitas frescas e castañas coa finalidade de configurar
hábitos alimentarios saudables no alumnado.

- Lácteos na escola: facilitando o acceso ao leite, reforzando a súa importancia dentro dunha dieta
equilibrada.

Estes recursos son ofrecidos pola Consellería do Medio Rural.

Velaquí destacamos algúns exemplos de boas prácticas levadas a cabo por algúns centros ao longo do último curso:

- **CEIP Plurilingüe Xulio Camba (Vilanova de Arousa) - Nutriescolas 0-1**

- Presentación do programa a todo o centro a través dunha mascota.

- Coñecer o prato de Harvard.

- Degustación de almorzos saudables por parte da escola obradoiro de hostalería de Santiago. (6º de EI)

- Elaboración dun frutómetro nalgunhas aulas de E.P., para potenciar o consumo de froita nas merendas.

- Elaboración de menús saudables para o restaurante Xulio Camba.

- Clasificación de froitas e verduras atendendo as cores co alumnado de E.I. Indicando as propiedades das mesmas e os beneficios de consumilas.

- Visita a praza de abastos, para coñecer os produtos frescos.

- Aprender a ler a información nutricional das etiquetas dos alimentos.

- Degustación de produtos do mar..

-Visita a un supermercado, para traballar o consumo responsable e sostible.

- Visita a unha cetárea para coñecer todo o proceso da cadea de alimentación.

- Andaina polo día da Saúde para poñer en valor a importancia da actividade física.

- Elaboración de murais promovendo os hábitos de vida saudable.

- Visita ao centro médico para coñecer como nos coidan e como debemos coidarnos.

- Elaboración de receitas saudables por parte do alumnado de EI.

- **CEIP Ortigueira (Vedra)**

  - Actividade do horto, un espazo de aprendizaxe para participar na preparación da terra, na plantación e no coidado de diversos produtos de tempada co obxectivo de fomentar hábitos alimentarios saudables, coñecer os ciclos naturais dos alimentos e promover o respecto polo medio ambiente desde as primeiras etapas educativas.

  Esta iniciativa enmárcase no programa Proxectos Innova-Lab, dentro da liña SOSTI-LAB, que impulsa accións ligadas aos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODSpulsa accións ligadas aos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS).

  - Almorzo saudable, a propósito do día Internacional do Desayuno, elaborouse un almorzo composto por alimentos sinxelos, accesibles e nutricionalmente equilibrados como leite, pan con aceite de oliva virxe extra, pavo, queixo e tomate natural.

  - Degustación de produtos do mar.

  - **DNI saudable**: foi unha actividade escolar destinada a fomentar os hábitos alimentarios saudables de forma lúdica e motivadora. Cada escolar recibiu un documento persoal, co seu nome e foto, e dez debuxos de froiteiros, que se ían furando cada vez que traían unha merenda saudable (froita, bocadillos naturais, lácteos sen azucre...). Cando completaban os dez furados, o alumnado recibía un pequeno agasallo, como recoñecemento ao seu esforzo e constancia. O fin da tarefa non era o premio, só actuou como un reforzo positivo e motivador para incorporar o hábito como algo propio. A iniciativa fomentou a implicación das familias, que colaboraron na preparación das merendas e compartiron ideas e receitas.

  - **RETO 21 DÍAS**, a actividade baseábase na idea de que repetir unha acción durante 21 días axuda a crear novos hábitos. Cada participante escolleu un reto persoal relacionado coa saúde, como beber máis auga, lavar as mans antes de comer ou comer froita, para mantelo durante tres semanas. Deseñouse un calendario personalizado, onde cada día se rexistraba a evolución, marcando en verde os logros e en vermello aqueles días nos que non se alcanzaba o obxectivo. Este sistema visual permitía ver a progresión de cada participante ao longo das semanas e servía tamén como elemento motivador, ao fomentar o esforzo, a constancia e a responsabilidade.

- Andaina Nutriescolas, que se levou a cabo pola contorna natural do centro, combinando actividade física, convivencia, educación ambiental e hábitos saudables. A actividade contou coa participación de todo o alumnado e do profesorado do centro.

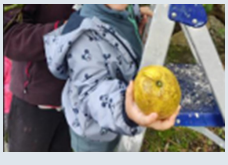
- **E.E.I. da Igrexa (Ames)**

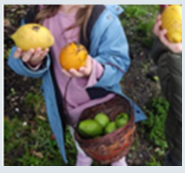
  - Elaboración de receitas saudables como ovos de araña, bolachas de avea, crema de cacao saudable e bocadillos de flor. Tamén elaboraron zumes e licuados multivitamínicos con algún vexetal.

-**TIC, TAC,TIC,TAC, A VIAXE DA MOCHILA VIAXEIRA COMEZA XA!** Unha mochila chea de contos, xogos, receitas e materiais para pequenos cociñeiros, fai un viaxe desde a escola aos fogares. De xeito divertido, fomenta a aprendizaxe, reforza o vínculo entre o ámbito escolar e familiar aprendendo xuntos hábitos saudables, fortalecendo a linguaxe, a motricidade, a creatividade e compartindo momentos cheos de imaxinación.

- Visita á horta de Marcelo, un veciño xubilado que adoita coidar a horta. Explicou os frutais que tiña e despois apañaron as froitas coa súa axuda.

- Visita ao galiñeiro de Teresa, unha veciña que amosou unha das súas galiñas, a máis especial, dado que pon ovos de cor azul.





- Visita á cooperativa de castañas dun pai dunha alumna, onde coñeceron o proceso de recolección e selección das castañas dun xeito ecolóxico.

- Saída para coñecer o proceso do millo na casa dos avós dun alumno, realizando a recolección deste cereal e a elaboración do tradicional pan de millo.

- Faladoiro para coñecer os lugares onde se poden mercar os alimentos, concluíndo a actividade coa compra duns mexilóns a un peixeiro ambulante para preparalos conxuntamente.

- Clase de taekwondo a cargo do pai dunha alumna.

- Unha alumna e a súa nai participaron na lectura do conto da eiruga glotona en inglés, co peluche do conto e con moitos alimentos. Despois realizaron traballos manuais a través da estampaxe de globos e deseñaron á eiruga glotona cun globo.

- Recibimos dúas visitas para coñecer os alimentos con denominación de orixe, como os produtos da pesca e o mel de Galicia.

- Elaboración dun delicioso petisco saudable inspirado na temática do Samaín, con implicación das familias e os veciños da escola.

- En Nadal e no Entroido os rapaces percorreron as rúas acompañados de panxoliñas e músicas típicas da época. Xunto as súas familias, visitaron aos veciños da escola que abriron as súas portas cun sorriso e os convidaron a degustar comida tradicional. Fortalecendo o vínculo coa súa contorna e fomentando valores tan importantes como a convivencia, a gratitude e o respecto cara aos nosos maiores.

- Elaboración dunha horta tras a escoita da canción da “Horta de Balbina”, de María Fumasa.

- O alumnado de 1º CM de Xestión Administrativa traballou na análise de etiquetas dos alimentos e elaborou os paneis informativos que están expostos no 1º andar do Edificio.

- O alumnado de 2º CM de XA traballou sobre a diversidade da alimentación no mundo, a prevención da obesidade e o sobrepeso.

- DEPARTAMENTO DE ARTES

  - Expresión Artística (1º da ESO).Mural sobre alimentos saudables.

  - Debuxo Artístico I (1º Bach), II (2º Bach) e Expresión Artística. Deseño de papeleiras saudables.

- DEPARTAMENTO DE CIENCIAS

  - Ámbito Científico (3º PDC). Os alumnos traballaron sobre a trazabilidade dos alimentos dos supermercados da zona de Ordes.

- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

  - Formación do profesorado en horta ecolóxica.

  - 1º Bacharelato. Os estudantes exploraron a Aplicación Yuka.

  - Proxecto competencial. O alumnado participou nas tarefas da horta ecolóxica do instituto.

- DEPARTAMENTO FÍSICA E QUÍMICA.

- (4º PDC) Os estudantes crearon uns carteis informativos sobre as propiedades organolépticas dos alimentos.

- DEPARTAMENTO DE FRANCÉS

  - O alumnado realizou receitas e vídeos nesa lingua.

- DEPARTAMENTO DE INGLÉS

  - Receitario elaborado polo alumnado de inglés. Tamén, neste departamento traballouse sobre a análise dos menús Erasmus de este curso.

- DEPARTAMENTO DE LINGUA CASTELÁ

  - Menús saudables co alumnado de Lingua castelá e literatura.

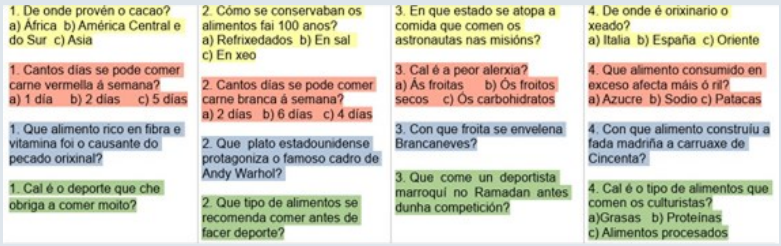
- DEPARTAMENTO DE LINGUA GALEGA

  - Refraneiro relacionado coa alimentación recopilado polo alumnado e montado en paneis informativos que estiveron expostos nos corredores do instituto e na web do centro.

- DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS

  - Levouse a cabo unha análise con enquisas entre o alumnado, unha inicial en xaneiro, e outra a finais de maio, xusto antes da avaliación ordinaria de 1º de Bacharelato. A enquisa incorporou preguntas sobre os hábitos alimentarios do alumnado, etiquetaxe, etc. Concluíndo que houbo unha mellora en case todos os ítems ao longo do curso e que unha porcentaxe elevada preocupábase pola alimentación en xeral, e por manter uns hábitos alimentarios saudables.

  - Tamén fíxose un trivial con cuestións relacionadas coa alimentación.



- DEPARTAMENTO DE MÚSICA

  - Linguaxe e Práctica Musical con partituras de algún dos informes da campaña.

- DEPARTAMENTO DE TECNOLOXÍA

  - Traballos realizados sobre as festas gastronómicas da comarca de Ordes.

  - Obradoiro sobre conservación dos alimentos na casa.

- DEPARTAMENTO DE XEOGRAFÍA E HISTORIA

- Elaboración de paneis explicativos sobre as relacións entre o clima e a alimentación en Galicia.