

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DA SAÚDE,
PROMOCIÓN DOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SAUDABLES
E
DESENVOLVEMENTO DAS HABILIDADES PERSOAIS DO
ALUMNADO**

Actividades nos comedores escolares

Curso 2025-2026

Curso 2026-2027

ÍNDICE:

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. OBXECTIVOS
 - 2.1. OBXECTIVOS XERAIS
 - 2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
- 3. CONTIDOS
 - 3.1. CONTIDOS CONCEPTUAIS
 - 3.2. CONTIDOS DE HABILIDADES OU PROCEDEMENTOS
 - 3.3. CONTIDOS ACTITUDINAIS
- 4. DESTINATARIOS
- 5. METODOLOXÍA
- 6. ACTIVIDADES
 - 6.1. BLOQUES DE ACTIVIDADES
 - 6.2. DESCRICIÓN DAS ACTIVIDADES
- 7. PROGRAMACIÓN
- 8. RECURSOS
 - 8.1. RECURSOS HUMANOS
 - 8.2. RECURSOS MATERIAIS
- 9. AVALIACIÓN
 - 9.1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN
 - 9.2. MECANISMOS DE AVALIACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

O comedor escolar é un espazo privilexiado para potenciar e reforzar todos os coñecementos, habilidades e actitudes vencellados aos hábitos de vida saudables. A alimentación e a hixiene persoal teñen un papel primordial no comedor, xa que comer, lavarse as mans e os dentes e sentarse correctamente son actividades principais do comedor. Adquirir habilidades persoais referidas a un axeitado comportamento na mesa tamén é un obxectivo a traballar diariamente no comedor. Estes aspectos trabállanse durante todo o horario do comedor. Os monitores e as monitoras encárganse de transmitir estes coñecementos e habilidades aos nenos en todos os espazos e períodos: no acompañamento da aula ao comedor, durante o lavado de mans e dentes no baño, mentres os nenos están sentados na mesa e durante o tempo libre no comedor e no patio.

Pero o comedor tamén debe ser un espazo onde a aprendizaxe sexa explícita. A través de charlas divulgativas, obradoiros e actividades temáticas os alumnos/as afondarán e asentarán os coñecementos dunha forma práctica e reflexiva. A importancia dunha dieta sa e equilibrada, da práctica de actividade física, dunha boa saúde bucodental así como de condutas respectuosas co medio ambiente e cos compañeiros tamén se reforzarán a través das actividades que propoñemos neste programa.

As actividades están organizadas en catro bloques que nos axudan a definir os obxectivos, os contidos e a diferenciar os procedementos. Estes bloques son:

- Actividades sobre hábitos saudables.
- Actividades sobre consumo responsable.
- Actividades sobre habilidades persoais e de convivencia.
- Actividades sobre gastronomía de Galicia.

O marco teórico sobre o que se asenta este programa é o definido pola Estratexia NAOS (Estratexia para a nutrición, actividade física e prevención da obesidade),

programa desenvolvido polo Ministerio de Sanidade e Consumo (dispoñible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_sano_muevete.pdf).

2. OBXECTIVOS

2.1. OBXECTIVOS XERAIS

- Potenciar o papel educativo do comedor como transmisor de coñecementos e habilidades vencelladas a un estilo de vida saudable.
- Promover os hábitos saudables e as habilidades persoais e sociais entre os usuarios do comedor escolar.

2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Afondar nos coñecementos sobre hábitos alimentarios, de hixiene e a actividade física como bases dun estilo de vida saudable.
- Promover unha actitude comprometida co medio ambiente a través do consumo responsable.
- Recoñecer a riqueza da gastronomía de Galicia e os beneficios das dietas atlántica e mediterránea.
- Promover valores e habilidades persoais vencellados cun adecuado comportamento no comedor e a convivencia.

3. CONTIDOS

3.1. CONTIDOS CONCEPTUAIS

- As bases dunha alimentación sa e equilibrada.
- Os beneficios da actividade física.
- A importancia da hixiene persoal: hixiene bucodental, lavado de mans e hixiene postural.
- A riqueza da gastronomía de Galicia.
- O consumo responsable.

3.2. CONTIDOS DE HABILIDADES OU PROCEDEMENTOS

- Formulación de preguntas e hipóteses.

- Observación, dedución e identificación.
- Manipulación de reproducións e outros materiais.
- Lectura, comprensión e interpretación de textos relacionados cos contidos.
- Participación en xogos.
- Realización de obradoiros e actividades creativas.

3.3. CONTIDOS ACTITUDINAIS

- Interese polo traballo persoal e en grupo.
- Respecto polos compañeiros, os monitores e o seu esforzo.
- Valoración das normas de comportamento e convivencia.
- Fomento de habilidades persoais e de convivencia.
- Respecto polo material empregado e o contorno.
- Apreciación do estilo de vida saudable.
- Respecto polo medio ambiente.
- Promoción da capacidade crítica.

4. DESTINATARIOS

Este programa vai destinado ao alumnado usuario do comedor escolar, nenos e nenas pertencentes á Educación Infantil e Educación Primaria, con idades comprendidas entre os 3 e os 12 anos. Trátase de usuarios que asisten ao comedor de forma habitual ou esporádica.

Ademais este programa tamén inclúe actividades divulgativas dirixidas ás familias dos usuarios do comedor, co obxectivo de reforzar o papel educativo da familia no referente á educación para a saúde.

5. METODOLOXÍA

Empregarase unha metodoloxía activa e participativa, onde os nenos e nenas sexan os verdadeiros protagonistas da experiencia.

O tempo dispoñible para desenvolver as actividades é moi importante á hora de deseñalas. Dispoñemos dun máximo de media hora para desenvolvelas, así que están concibidas como actividades de curta duración ou que se desenvolven en varias sesións.

Do mesmo xeito as actividades se realizarán por grupos de idade. Así poderanse adaptar os contidos e os procedementos aos diferentes niveis educativos. Os grupos serán os seguintes:

- 4º, 5º e 6º de Educación Infantil.
- 1º e 2º de Educación Primaria.
- 3º e 4º de Educación Primaria.
- 5º e 6º de Educación Primaria.

Finalmente é importante ter en conta que o tempo de comedor tamén é un tempo necesario de descanso e esparexemento para os nenos/as despois da xornada lectiva na aula e antes das actividades da tarde (clases en horario de tarde ou actividades extra-escolares). Por este motivo teñen que ser actividades amenas, motivadores e flexibles.

6. ACTIVIDADES

6.1. BLOQUES DE ACTIVIDADES

A continuación presentamos brevemente as actividades a desenvolver organizadas en cinco bloques diferenciados segundo os contidos que se traballarán.

- **Actividades sobre hábitos saudables:**

- Obradoiro de cociña: Piruletas de plátano con chocolate (1 sesión).
- Charla-taller sobre hábitos alimentarios: a pirámide NAOS (2 sesións).
- Charla para familias: Pautas para unha alimentación saudable en familia (1 sesión).
- Charla-taller sobre actividade física: a pirámide NAOS (2 sesións).
- Charla-taller sobre saúde bucodental (2 sesión).
- Charla: Lavado de mans (1 sesión).

- Charla: os beneficios do consumo da auga (1 sesión).
 - Semana do deporte (5 sesións).
 - Charla para familias: Pautas para unha vida activa en familia (1 sesión)
 - Obradoiro de cociña: espeto de sandía e melón (1 sesión).
- **Actividades sobre consumo responsable:**
 - Charla sobre consumo responsable: as 3R (1 sesión).
 - Charla: o desperdicio alimentario (1 sesión).
 - Obradoiro: montaxe do composteiro (2 sesións).
 - Obradoiro con refugallos do comedor: arañas feitas con vasos de plástico (2 sesións).
 - Charla: da cociña de Gradín á mesa do comedor.
 - Obradoiro con refugallos do comedor: lapiceiros feitos con botellas de plástico (2 sesións).
- **Actividades sobre habilidades persoais e de convivencia:**
 - Confección dun mural coas normas de convivencia do comedor (2 sesións).
 - Vídeo-fórum sobre os Dereitos do Neno (1 sesión).
 - Baúl viaxeiro: xogos populares (10 sesións).
 - Baúl viaxeiro: xogos de enxeño (10 sesións).
 - Baúl viaxeiro: malabares (10 sesións).
- **Actividades sobre gastronomía de Galicia:**
 - Obradoiro: confección das tapas do *Recetario do* comedor (2 sesións).
 - Receita do Magosto: Trufas de castañas (1 sesión).
 - Receita de Nadal: Bacallau con coliflor (1 sesión).
 - Receita de Entroido: Filloas de leite (1 sesión).
 - Receita de Pascua: Rosca de Pascua (1 sesión).

6.2. DESCRICIÓN DAS ACTIVIDADES

A continuación explicamos detalladamente as actividades propostas nos diferentes bloques.

As actividades poden sufrir modificacións debido aos recursos materiais, infraestruturas e humanos de que dispoña cada comedor escolar. Será o responsable do comedor o encargado de adaptar as actividades as peculiaridades de cada centro e grupo.

- **Actividades sobre hábitos saudables:**

OBRADOIRO DE COCIÑA: PIRULETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

Obxectivos:

- Coñecer os beneficios de comer froita.
- Fomentar o consumo de froita aprendendo xeitos divertidos de preparala.
- Reforzar a recomendación alimentaria “Froita e verdura: cinco ao día”.

Contidos:

- Dez razóns para comer froita:
 - Axuda a manternos hidratados.
 - É rica en vitamina C.
 - É fonte de antioxidantes.
 - Axuda a eliminar o exceso de líquido.
 - É rica en fibra.
 - Contén pouca graxa.
 - Está presente todo o ano.
 - É unha doce gominola.
 - Reduce á perda de vitaminas.
 - Serve para preparar moitas receitas.
- O plátano é rico en potasio, magnesio e aporta moitos carbohidratos. Por iso axuda a ter moita enerxía para movernos, aprender na clase e estar animados.

Desenvolvemento:

Para realizar este sinxelo obradoiro de cociña é recomendable ter o chocolate fundido repartido en diferentes recipientes.

Cada neno terá un prato de plástico con un ou varios palillos e un plátano. Os nenos cortarán o plátano en rodaxas, coa axuda dos/as monitores/as, se é preciso. Cando teñan todos o material preparado poderán montar a súa piruleta.

Finalmente poderán bañar a piruleta con chocolate. Tamén se lle pode engadir coco ou outro condimento. E para rematar cada neno/a poderá degustar a súa obra.

Material:

- Pratos de plástico (un por neno/a).
- Palillos do tipo das piruletas, xeados ou palillos normais medianos (un ou varios por neno/a).
- Plátanos (un por neno/a).
- Chocolate fundido.
- Coco ou outro condimento (opcional).

Temporalización:

Unha sesión. Todos os nenos realizarán a actividade o mesmo día.



Obxectivos:

- Fomentar un estilo de vida saudable a través dunha alimentación sa e equilibrada.
- Coñecer as bases dunha alimentación sa e equilibrada: grupos de alimentos, frecuencia de inxestas, consumo de auga...

Contidos:

Os contidos que traballaremos nesta actividade están baseados e extraídos da guía “Come san e móvete: 12 decisións saudables” da Estratexia NAOS (Estratexia para a nutrición, actividade física e prevención da obesidade), programa desenvolvido polo Ministerio de Sanidade e Consumo. A información desta guía podes atopala no seguinte enlace:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_sano_muevete.pdf

Polo que se refire aos hábitos alimentarios podemos destacar estas catro afirmacións:

- Beber moita auga todos os días.
- Comer cereais e derivados, tubérculos, verduras, hortalizas, froita e lácteos cada día.
- Empregar aceite de oliva para cociñar e aderezar as ensaladas.
- Comer carnes, pescados, ovos, legumes e froitos secos varias veces á semana.
- Comer doces, golosinas, refrescos... ocasionalmente.
- Realizar 5 comidas ao día dando moita importancia ao almorzo, que ten que estar composto por un lácteo, un cereal e unha froita.

Desenvolvemento:

Na primeira sesión da elaboración da Pirámide NAOS ímonos centrar en explicar as bases dunha alimentación sa e equilibrada. Os contidos vencellados á práctica de actividade física vanse traballar noutra xornada.

Presentaremos unha pirámide baleira de alimentos, onde só aparezan os niveis diferenciados por cores e a frecuencia de consumo dos diferentes alimentos. Explicaremos os niveis que a compoñen (tódolos días, varias veces á semana e ocasionalmente) e o que significa cada un.

Posteriormente repartiremos debuxos de alimentos entre todos os nenos do comedor. Cando rematen de pintar o debuxo levantarase ordenadamente e pegarán o debuxo no nivel da pirámide que consideren acertado.

Na segunda sesión entre todos revisaremos se os alimentos están colocados no nivel correcto, resituándoos se é necesario. Falaremos das principais recomendacións alimentarias e das experiencias de cada persoa en referencia a elas, reforzando as condutas positivas e reflexionando sobre a necesidade de modificar outras.

Material:

- Mural cunha gran pirámide NAOS pintada para colgar na parede (un ou varios).
- Debuxos de alimentos para pintar (un por neno/a, preferiblemente).
- Cores.
- Blu tack.

Temporalización:

Esta actividade desenvolverase en dúas sesións. Na primeira se fará unha breve introdución ao tema e se pintarán e colocarán os debuxos dos alimentos. Na seguinte sesión se reflexionará e afondará nos contidos. Recoméndase realizar as dúas sesións na mesma semana.

É aconsellable confeccionar varias pirámides NAOS no caso de superar os 50 alumnos no comedor, co fin de que poidan participar todos os nenos/as en diferentes días, así tamén adaptar as explicacións ás diferentes idades.



Confección da pirámide NAOS.

CHARLA PARA FAMILIAS: PAUTAS PARA UNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE EN FAMILIA

Obxectivos:

- Potenciar o papel da familia na educación para a saúde.
- Fomentar espazos de análise, reflexión e intercambio sobre os hábitos alimentarios saudables no ámbito familiar co obxectivo de melloralos.
- Dar ferramentas prácticas aos pais e as nais para reforzar e mellorar a alimentación no contexto familiar.

Contidos:

- Recomendacións para unha axeitada alimentación na casa.
- As necesidades nutricionais na infancia e na adolescencia.
- Os hábitos alimentarios da familia.

Desenvolvemento:

Trátase dunha actividade dirixida a pais, nais e familiares dos usuarios do comedor. Será levada a cabo por un **especialista en nutrición**.

A charla consistirá en dar información práctica sobre hábitos de vida saudables relacionados a alimentación, dando relevancia ao contexto familiar. A reflexión, o intercambio de ideas e a resolución de dúbidas terán un papel importante na dinámica da actividade.

Material:

- Nota informativa da charla para as familias.
- Sala do centro educativo para realizar a actividade
- Ordenador, proxector e pantalla para visualizar a presentación
- Material didáctico para facilitar ás familias.

Temporalización:

Esta actividade realizarase durante o primeiro trimestre do curso. A duración será de 1,5 horas aproximadamente e realizarase no horario máis convinte para o centro escolar e as familias.



CHARLA-TALLER SOBRE A ACTIVIDADE FÍSICA: A PIRÁMIDE NAOS

Obxectivos:

- Fomentar un estilo de vida saudable a través da práctica de actividade física, exercicio e deporte.
- Coñecer a importancia de realizar actividade física todos os días, e exercicio e deporte varias veces á semana.

Contidos:

Os contidos que traballaremos nesta actividade están baseados e extraídos da guía “Come sano y muévete: 12 decisiones saludables” da Estratexía NAOS (Estratexia para a nutrición, actividade física e prevención da obesidade), programa desenvolvido polo Ministerio de Sanidade e Consumo. A información desta guía podes atopala no seguinte enlace: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_sano_muevete.pdf

Polo que se refire aos hábitos relacionados coa actividade física podemos destacar estas tres afirmacións:

- Realizar todos os días algunha actividade física moderada durante 30 minutos polo menos.
- Practicar varias veces á semana algún deporte ou exercicio físico.
- Dedicar pouco tempo as actividades sedentarias.

Desenvolvemento:

Continuaremos traballando á piramide NAOS que comezamos o mes anterior tratando os hábitos alimentarios saudables. Nesta ocasión expoñeremos os significados de actividade física, exercicio e deporte e asociarémolos aos diferentes niveis da pirámide.

A continuación repartiremos varios debuxos entre os alumnos/as para que os pinten. Posteriormente irán levantándose ordenadamente e colocando o debuxo no nivel da pirámide no que consideran que ten que ir.

Durante a segunda sesión revisaremos entre todos os debuxos e os resituaremos, se é necesario. Mentres iremos tratando os principais aspectos e recomendacións

vencelladas á actividade física, reflexionando sobre as nosas experiencias e condutas ao respecto.

Deste xeito teremos rematada a pirámide NAOS de Estilo de Vida Saudable. Cabe a posibilidade de repartir un folio coa pirámide impresa para cada neno/a para que a leven para casa.

Pódese empregar a guía didáctica “Móvete” dos Bolechas, que posúe información clara e sinxelas propostas para traballar o tema. Pódese descargala en: <https://osbolechas.gal/imaxes/Didacticos/movete.pdf>

Material:

- Debuxos de actividade física diaria (ir á escola camiñando, pasear o can, subir escaleiras, ir ao parque a xogar...), exercicio e deporte (atletismo, natación, fútbol, baloncesto, karate...).
- Cores para pintar os debuxos.
- Blu tack
- Ficha da pirámide (unha por neno/a).

Temporización:

Esta actividade se desenvolverá en dúas sesións. Na primeira se fará unha breve introdución ao tema e se pintarán e colocarán os debuxos dos alimentos. Na seguinte sesión se reflexionará e afondará nos contidos. Recoméndase realizar as dúas sesións na mesma semana.

Pirámide Estilo de vida saudable da Estratexia NAOS.



CHARLA SOBRE SAÚDE BUCO-DENTAL

Obxectivos:

- Promocionar hábitos saudables referentes á saúde bucodental.
- Reforzar e mellorar as técnicas de cepillado dental.

Contidos:

- Os dentes: incisivos, caninos, premolares e molares.
- Os beneficios dunha correcta hixiene bucodental.
- As técnicas de cepillado.
- Os utensilios para a hixiene bucodental adaptado ás idades.
- Frecuencia de cepillados.
- A carie e o consumo de azucres.

Desenvolvemento:

A maqueta xigante da dentadura servirá como base da charla introdutoria. Grazas á observación e manipulación da maqueta analizaremos a dentadura humana: tipo de dentes, para que serven, os dentes de leite e os definitivos...

Tamén poderemos amosar as técnicas de cepillado que existen segundo se apliquen nunha ou noutra zona da dentadura.

A formulación de preguntas ao grupo servirá para introducir cuestións como os momentos e as veces que nos lavamos os dentes, se cuidamos as enxivas e a lingua, qué utensilios empregamos (cepillo, pasta dentrífica, fío dental, cepillo eléctrico, colutorio), cando imos ao dentista... Deste xeito falaremos das principais recomendacións referidas á hixiene e saúde buco-dental.

As caries e o consumo de azucres tamén será un aspecto importante a traballar durante a charla.

Ao final poderemos practicar as técnicas de cepillado mediante a manipulación da maqueta, por parellas e supervisados polo/a monitor/a. Os espellos axudaránnos a mirar os dentes que temos e se algún está picado.

Como material didáctico de reforzo pódese empregar a guía didáctica “Lavar os dentes” dos Bolechas que contén información práctica, moi gráfica e con sinxelas propostas didácticas. Cabe a posibilidade de imprimir algunha páxina para traballar co alumnado e que a leven para casa. Pódese descargar en: <https://osbolechas.gal/imaxes/Didacticos/dentes.pdf>

Igualmente o vídeo coa canción “Lavamos os dentes” dos Bolechas tamén pode servir para traballar o tema cos máis pequenos. (<https://www.youtube.com/watch?v=3mbMGa-plNE>)

Material:

- Maqueta xigante da dentadura cun cepillo.
- Diferentes pastas dentríficas segundo a idade.
- Complementos da hixiene dental: fío dental e colutorio
- 2 espellos.
- Guía didáctica “Lavar os dentes” dos Bolechas (opcional).
- Vídeo dos Bolechas coa canción “Lavamos os dentes” (opcional).

Temporalización:

Esta charla se realizará durante unha sesión. Aínda así é preferible que a maqueta permaneza no comedor escolar durante unha semana para que todos os/as nenos/as teñan a oportunidade de manipulala e practicar o cepillado de dentes con ela.

É recomendable que o monitora realice a charla cada día a un grupo de idade co obxectivo de adaptar os contidos e as dinámicas ás diferentes idades. O material didáctico dos Bolechas pode servir para seguir aprofundando no tema noutras xornadas.



Maqueta da dentadura xigante co cepillo e imaxe da guía didáctica “Lavar os dentes” dos Bolechas.

CHARLA: LAVADO DE MANS

Obxectivos:

- Reforzar o lavado de mans como hábito saudable.
- Transmitir e reforzar a técnica correcta de lavado de mans e as principais recomendacións ao respecto.

Contidos:

- O lavado de mans como medida de prevención da transmisión de enfermidades respiratorias, enfermidade diarreica e outros xermes que poden depositarse nas mans.
- Principais momentos nos que hai que practicar o lavado de mans: antes de comer, despois de ir ao baño e despois de xogar e estar con mascotas.
- Técnica de lavado de mans.
- Duración do lavado de mans: 15 segundos.

Desenvolvemento:

Trátase dunha sinxela actividade na que o monitor expón a importancia dun correcto lavado de mans. Pódese introducir o tema lanzando preguntas deste tipo: *Cando vos lavades as mans? Para qué serve lavarse as mans? Durante canto tempo as lavades? Como as lavades? Qué son os xermes?*

A través das respostas que aporten os nenos irán xurdindo as principais reflexións e recomendacións que se pretenden transmitir. Reforzaremos as condutas positivas e traballaremos para modificar outras.

Remataremos cunha demostración da técnica correcta de lavado de mans por parte do monitor/a e a presentación da infografía co proceso de lavado que posteriormente colgaremos na entrada do baño do comedor ou no propio comedor.

Material:

- Infografía ampliada coa a técnica de lavado de mans para colgar.

Temporalización:

Esta actividade pódese realizar nunha sesión. Aínda así é recomendable desenvolve-la en grupos para poder adaptar os contidos e a dinámica ás diferentes idades.



Infografía sobre o proceso de lavado de mans.

CHARLA: OS BENEFICIOS DO CONSUMO DE AUGA

Obxectivos:

- Coñecer os beneficios do consumo de auga.
- Recoñecer a cantidade de auga que se recomenda beber e as situacións máis importantes.
- Coñecer as funcións que cumpre a auga para a nosa saúde e o funcionamento do noso organismo.

Contidos:

- A auga representa máis da metade do peso do noso corpo, polo que se considera un dos nutrientes máis importantes para gozar de boa saúde.
- Recoméndase consumir polo menos de 5 a 8 vasos de auga ao día.
- O consumo de auga é especialmente necesario en climas cálidos, en épocas de verán, cando se fai un exercicio intenso ou se leva a cabo un traballo en ambiente caloroso. Os nenos/as realizan, nos seus xogos, un intenso exercicio físico que aumenta as necesidades de líquido.
- Beneficios do consumo de auga:
 - Hidratación. Tomamos auga porque o corpo perde auga cando respiramos, sudamos ou dixerimos.
 - Humectar tecidos dos órganos. A auga regula a temperatura do corpo, e mantén os tecidos húmidos. A sangue, os ósos e o cerebro necesitan auga para funcionar.

- Dixestión. A auga axuda a que o corpo desbote as toxinas por medio da urina, do suor e ao defecar. Os rils, o fígado e os intestinos benefíciense da auga e emprégana para expulsar os desperdicios do corpo.
 - Lubricación. A auga é un bo lubricador das articulacións, os órganos e os tecidos.
- A auga como base da pirámide NAOS do estilo de vida saudable.

Desenvolvemento:

Cada neno/a anotará nun papel unha resposta anónima á pregunta “*Por que necesitamos beber auga?*”. Mentres os nenos escriben colgaremos varios carteis na parede, en cada un porá un motivo polo que é importante beber auga: “hidrata os músculos”, “axuda a facer a dixestión”, “axuda a limpar o corpo de toxinas”, “axuda a recuperar a auga que perdemos”.

Posteriormente os nenos depositarán os papeis nunha caixa e despois iranse sacando, lendo en voz alta e colocando debaixo do cartel que consideremos oportuno, mentres resolvemos as dúbidas que poidan xurdir.

Material:

- Folios de cores cos motivos polo que é importante beber auga.
- Papeis recortados para que cada neno escriba.
- Lapices, gomas e bolis.
- Blu tack.

Temporalización:

Esta actividade durará unha sesión. Poderase facer separando os grupos por idades para así adaptar os contidos, as explicacións e as dinámicas ás idades dos



nenos/as.

SEMANA DO DEPORTE

Obxectivos:

- Practicar actividade física durante o tempo de lecer do comedor.
- Traballar habilidades persoais como a cooperación e o esforzo persoal.
- Fomentar o coñecemento do propio corpo e as súas posibilidades e limitacións.

Contidos:

- O deporte como forma de realizar actividade física de forma individual ou en equipo.
- Habilidades persoais: cooperación, esforzo individual...
- Normas de convivencia e participación no deporte: respectar as regras, respectar aos compañeiros de equipo e os rivais...

Desenvolvemento:

Esta actividade consiste en que os monitores propoñan varios deportes para practicar no patio e se formen equipos. Pode ser fútbol, carreira de relevos, bádminton, baloncesto... en gran medida dependerá das preferencias dos nenos e nenas e do material dispoñible, aínda que é interesante tamén propoñer deportes diferentes aos que practican normalmente.

Material:

O material necesario dependerá dos deportes que se escollan practicar e da dispoñibilidade do mesmo. Así poden faltar raquetas, redes, pelotas de diferentes tipos...

Temporalización:

Esta actividade está deseñada para que dure unha semana, así os nenos/as poderán practicar varios deportes e se poderán organizar pequenos torneos.



CHARLA PARA FAMILIAS: PAUTAS PARA UNHA VIDA ACTIVA EN FAMILIA

Obxectivos:

- Potenciar o papel da familia na educación para a saúde.
- Fomentar espazos de análise, reflexión e intercambio sobre os hábitos saudables referentes á actividade física no ámbito familiar co obxectivo de melloralos.
- Dar ferramentas prácticas aos pais e as nais para reforzar e mellorar a práctica da actividade física no contexto familiar.

Contidos:

- A actividade física, o exercicio e o deporte.
- Recomendacións sobre actividade física adaptadas as diferentes idades.
- O perigo da inactividade física e o sedentarismo para a saúde.

Desenvolvemento:

Trátase dunha actividade dirixida a pais, nais e familiares dos usuarios do comedor. Será levada a cabo por un **especialista**....

A charla consistirá en dar información práctica sobre hábitos de vida saudables vencellados a actividade física, dando relevancia ao contexto familiar. A reflexión, o intercambio de ideas e a resolución de dúbidas terán un papel importante na dinámica da actividade.

Material:

- Nota informativa da charla para as familias.
- Sala do centro educativo para realizar a actividade
- Ordenador, proxector e pantalla para visualizar a presentación
- Material didáctico para facilitar ás familias.

Temporalización:

Esta actividade realizarase durante o primeiro trimestre do curso. A duración será de 1,5 horas aproximadamente e realizarase no horario máis convinte para o centro escolar e as familias.

**OBRADOIRO DE COCIÑA: ESPETO DE SANDÍA E MELÓN****Obxectivos:**

- Coñecer os beneficios de comer froita fresca e de tempada.
- Fomentar o consumo de froita ensinando xeitos divertidos de preparala.
- Reforzar a recomendación alimentaria “Froita e verdura: cinco veces ao día”.

Contidos:

- Dez razóns para comer froita:
 - É rica en vitamina C.
 - É fonte de antioxidantes.
 - Axuda a eliminar o exceso de líquido.
 - É rica en fibra.

- Contén pouca grasa.
 - Reduce á perda de vitaminas.
 - Está presente todo o ano.
 - É unha doce gominola.
 - Serve para preparar moitas receitas.
- Algúns beneficios de comer melón e sandía:
- É rico en vitaminas A e C.
 - Axuda a combatir as enfermidades da pel e pulmonares.
 - Fonte de potasio.
 - É un antiinflamatorio natural.
 - É unha das froitas con menos azucre.
 - Axuda a eliminar líquidos.
 - Hidrata porque contén moita auga.

Desenvolvemento:

Para realizar este sinxelo obradoiro de cociña é recomendable ter a sandía cortada en rodaxas e o melón e o resto da froita pelada e cortada e repartida en diferentes recipientes.

Cada neno terá un prato de plástico con un palillo longo e irá pasando a coller unha ou dúas porcións de cada froita e a depositará no seu prato. Mentres as monitoras irán levando as bandexas coas rodaxas de sandía e os moldes para que cada neno/a faga dúas figuras e as poña no prato.

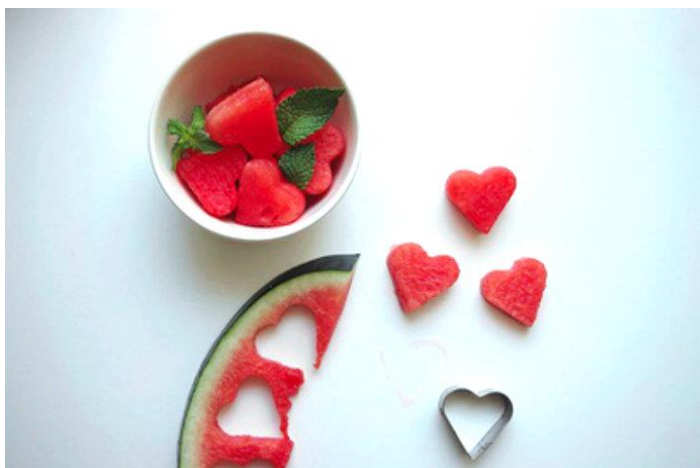
Finalmente, cando os nenos teñan todo o material, procederán a montar o seu espeto e despois poderán comelo.

Material:

- Pratos de plástico (un por neno/a).
- Palillos (un por neno/a).
- Moldes de formas (os de facer galletas).
- Bandexas para servir a sandía cortada.
- Recipientes para presentar a froita cortada.
- Sandía, cortada en rodaxas.
- Melón cortado en porcións.
- Outras froitas de tempada: amorodos, arándonos, kiwi, cereixas...

Temporalización:

Unha sesión. Todos os nenos o mesmo día. Este taller de cociña pódese realizar durante calquera mes do ano, adaptándoo á froita de cada época.



- **Actividades sobre consumo responsable**

CHARLA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE: AS 3R**Obxectivos:**

- Afondar nas bases do consumo responsable a través dos conceptos: Reducir, Reutilizar e Reciclar.
- Resolver dúbidas sobre o reciclaxe selectivo (tipos de contenedores, clasificación dos refugалlos...).
- Reflexionar sobre o noso comportamento e actitude en referencia ao consumo.

Contidos:

- O significado e a importancia das 3R: Reducir, Reutilizar e Reciclar.
- Formas de reducir e de reutilizar obxectos.
- A clasificación dos refugалlos á hora de reciclar.

Desenvolvemento:

Trátase dunha actividade práctica e participativa. En primeiro lugar colgaremos nunha parede tres papeis coas palabras: Reducir, Reutilizar e Reciclar. A través de preguntas formuladas polos monitores reflexionaremos sobre o significado de cada palabra e da práctica que facemos da redución, da reutilización e do reciclaxe.

Colocaranse á vista de todos tres caixas ou recipientes grandes cos debuxos dos principais contenedores pegados (contenedor amarelo dos envases, azul do papel e cartón e verde ou marrón dos desperdicios e materia orgánica, se existe no concello).

Posteriormente repartiranse refugallos entre todos os nenos (poden participar por parellas se non hai suficientes para todos). É interesante que os refugallos estean relacionados cos alimentos que consumiron durante a comida. Ordenadamente os nenos se levantarán e colocarán o refugallo na caixa onde consideren que se debe depositar despois do seu uso. É recomendable dar algúns obxectos que provoquen dúbidas, como xoguetes rotos, pilas, cepillos de dentes...

Finalmente entre todos revisaremos os obxectos que hai en cada caixa e os resituaremos se é necesario, resolvendo as dúbidas que poidan xurdir.

Material:

- 3 papeis coas palabras Reducir, Reutilizar e Reciclar.
- 3 caixas ou bolsas cun cartel co contenedor e o nome do tipo de desperdicio.
- Material de refugallo variado: bricks, xornais, latas de conserva, tubos de papel WC, botellas de cristal e de plástico, pilas, xoguetes rotos, restos de alimentos, revistas, sobres, cepillo de dentes, caixa de cartón, bote de refresco, bote de conservas de cristal...

Temporalización:

Esta actividade pódese realizar nunha soa sesión. É recomendable que cada grupo de idade realice a actividade en días diferentes, así os monitores poderán adaptar as explicacións e a dinámica a cada grupo.



CHARLA: O DESPERDICIO ALIMENTARIO

Obxectivos:

- Ser conscientes do desperdicio alimentario que producimos.
- Reflexionar sobre o cambio de mentalidade necesario para reducir o desperdicio alimentario.
- Coñecer estratexias para aproveitar os alimentos na casa e na escola.

Contidos:

- Cada ano tíranse en Europa ao redor de 89 millóns de toneladas de alimentos, estimándose que os fogares son responsables de que o 42% da comida acabe no cubo do lixo. A isto habería que engadir que o desperdicio alimentario é o terceiro emisor de carbono no conxunto de países da UE.
 - Cinco sinxelos xestos para reducir o desperdicio alimentario Súmate ao Consumo Responsable. Antes de ir a merca, é imprescindible comprobar a despensa e a neveira para, posteriormente, elaborar unha lista cos alimentos que realmente se necesitan. Aposta polos produtos a granel, locais, de calidade e de tempada.
1. Diferencia entre data de caducidade e data de consumo preferente. A data de caducidade indica o día límite a partir do cal os alimentos xa non son adecuados para o consumo. A data de consumo preferente refírese ao tempo no que o produto aínda mantén intactas as súas propiedades, pero que,

transcurrida a data indicada, algunhas das súas características poden verse alteradas (sabor e textura, por exemplo).

2. Esquécete do “máis vale que sobre a que falte”. Axusta as racións ao número de comensais. Se sobra comida, non dubides en conservarla para outro momento e incluso conxelala para consumir máis adiante.
3. Aproveita as sobras da comida. Nos restaurantes, as racións soen ser excesivas e poderíanse aproveitar no fogar, polo que non dubides en pedir as sobras para levar.
4. Practica o compostaxe doméstico. Se no teu fogar ou na escola dispós de horta ou xardín e tes a posibilidade de compostar a materia orgánica, poderás transformar os residuos orgánicos nun abono de alta calidade.

Máis información nos enlaces: www.aproveitadedoquechesobra.es e www.sogama.es

Desenvolvemento:

O monitor lanzará preguntas ao grupo que ordenadamente responderá expresando así as súas opinións e experiencias. Aquí propoñemos algunhas preguntas: *Antes de ir mercar mirades qué vos falta na despensa e no frigo? Sempre facedes lista da compra? Comprades máis cousas das que necesitates? Que facedes na casa coa comida que sobra? Sabedes que é o compost?*

A medida que respondan, o monitor irá introducindo os principais conceptos e as recomendacións.

Posteriormente poderemos observar o desperdicio alimentario producido no comedor durante esta xornada.

Tamén pode ser interesante ensinar diferentes recipiente de alimentos e analizar de forma sinxela as etiquetas. Desta maneira podemos diferenciar os significados de “data de caducidade” e “data de consumo preferente”.

Finalmente pode repartirse unha ficha didáctica que recolla os principais contidos da charla e recomendacións para disminuir o desperdicio alimentario, e así poder aplicar o aprendido na casa.

Material:

- Os desperdicios producidos no comedor durante o xantar.
- Botes de conserva etiquetados.
- Ficha didáctica.



OBRADOIRO: O COMPOSTEIRO DA ESCOLA

Obxectivos:

- Ser conscientes do desperdicio alimentario que producimos.
- Colaborar na redución de desperdicio alimentario.
- Colaborar no mantemento da horta da escola.

Contidos:

- O compostaxe consiste na descomposición biolóxica da materia orgánica en condicións controladas.
- O compostaxe é moi sinxelo e ten moitos beneficios, tanto ambientais coma económicos e sociais.
- Os materiais que non debemos de depositar no composteiro: aceites vexetais e minerais, produtos lácteos, peixe ou carne, follas de piñeiro ou eucalipto, papel de cor brillante, imprimido con tinta de cor ou plastificado, obxectos duros, pedras, vidro, metal, plástico, tetra briks...

Desenvolvemento:

Esta actividade só se poderá realizar se a escola dispón de horta ou xardín. Se é así podemos fabricar compost caseiro cos restos de alimentos e outros materiais orgánicos do comedor, obtendo así un excelente aboamento natural para o chan.

En primeiro lugar haberá que adquirir un composteiro, mercalo ou fabrialo Tamén pode ser que a escola xa dispoña dun. No caso de fabrialo hai diferentes opcións:

de malla metálica, de palés de madeira, de ladrillos, de bidón. Atopamos información detallada na web de SOGAMA: www.aproveitadedoquechesobra.es

Os nenos poderán colaborar na montaxe do composteiro. Cada día despois de comer dous nenos acompañados dun monitor depositarán os restos de alimentos no composteiro.

Material:

- Composteiro ou material para construílo.
- Recipientes para transportar os restos dos alimentos ata o composteiro.

Temporalización:

Farase unha primeira charla de introdución ao tema do compostaxe. Posteriormente se dedicará o tempo necesario á montaxe do composteiro coa colaboración dos nenos/as. A elaboración do compost durará todo o curso escolar.



OBRADOIRO CON REFUGALLOS DO COMEDOR: ARAÑAS CON VASOS DE PLÁSTICO

Obxectivos:

- Practicar o consumo responsable.
- Reutilizar refugалlos do comedor e transformalos en xoguetes.
- Traballar a motricidade fina.
- Potenciar a creatividade.

Contidos:

- O consumo responsable: reducir, reutilizar e reciclar.
- A reutilización de refugallo.

Desenvolvemento:

Este obradoiro consiste en reutilizar un refugallo que previamente teremos empregado durante o xantar. Por iso será necesario que ese día todos os nenos e nenas beban cun vaso de plástico. É recomendable que se escriba o nome do neno na base do vaso, xa que é posible que non se poidan facer todas as arañas nun único día.

O obradoiro consiste en reutilizar o vaso e transformalo nunha araña, ou sexa un xoguete. Simplemente teremos que recortarlle e dobrarlle as patas, pintarlle os ollos e a boca e engadirlle un sedal como fío da arañeira.

Será necesario que un ou dous monitores estean atendendo aos nenos para realizar o obradoiro e controlar o material.

Material:

- Vasos de plástico (un por neno/a).
- 4 rotuladores permanentes de varias cores.
- Sedal.
- 6 tesoiras.

Temporalización:

Pódese realizar este obradoiro nunha soa sesión, pero posiblemente serán necesarios varios días para que todos os nenos poidan elaborar a súa araña.



Exemplos das arañas feitas con vasos de plástico.

CHARLA: DA COCIÑA DE GRADÍN Á MESA DO COMEDOR

Obxectivos:

- Coñecer o proceso polo que pasan os alimentos ata chegar a mesa do comedor.
- Coñecer o funcionamento do comedor, desde a elaboración da comida ata a inxesta na mesa do comedor.
- Descubrir o equipo de persoas que traballan cada día para servir o xantar na comedor.

Contidos:

- O proceso da elaboración dos menús: compra, elaboración, transporte e presentación na mesa do comedor.
- O equipo que traballa na elaboración e presentación do xantar: cociñeiros, condutores, monitores de comedor.
- O traballo en equipo dos diferentes profesionais.

Desenvolvemento:

A charla que levará a cabo o monitor apoiarse na proxección dun power-point con imaxes de todas as fases de adquisición, preparación, transporte e presentación dos menús. Aparecerán así os diferentes escenarios: almacén, cociña, vehículos e finalmente o comedor escolar.

Os nenos/as participarán formulando preguntas.

Material:

- Ordenador, proxector e pantalla.

Temporalización:

Esta actividade pódese realizar nunha única sesión.

Foto cociña Gradín – Adriana

OBRADOIRO CON REFUGALLOS DO COMEDOR: LAPICEROS FEITOS CON BOTELLAS DE PLÁSTICO

Obxectivos:

- Practicar o consumo responsable.
- Reutilizar refugallos do comedor e transformalos recipientes de almacenaxe.
- Traballar a motricidade fina.
- Potenciar a creatividade.

Contidos:

- O consumo responsable: reducir, reutilizar e reciclar.
- A reutilización de refugallos.

Desenvolvemento:

Este sinxelo obradoiro consiste en reutilizar un refugallo que previamente teremos empregado durante o xantar no comedor. Será necesario gardar as botellas de plástico de 1,5 litros que empregamos a diario no comedor, polo menos unha botella por cada neno/a.

Os/as monitores/as recortarán con tesoiras ou cuters a botella á altura indicada, segundo os nenos/as queiran facer un bol ou un lapicero. Os nenos poñerán o seu nome na base da botella. Finalmente quedará decorar a botella coas cintas adhesivas decoradas e/ou *gomets* baixo a supervisión dos monitores que distribuirán o material do xeito que consideren máis adecuado.

Material:

- Botellas de plástico (unha por neno/a).
- Rotuladores permanentes finos (para escribir o nome).
- Varias tesoiras e/ou cuters (só os empregarán os monitores).
- Cinta adhesiva decorada.
- *Gomets* de cores e formas diferentes.

Temporalización:

Pódese realizar este obradoiro nunha soa sesión, pero posiblemente serán necesarios varios días para que todos os nenos poidan rematar o seu bol ou lapicero.



Exemplo de lapicero feito cunha botella de plástico.

- **Actividades sobre habilidades persoais e de convivencia**

OBRADOIRO: CONFECCIÓN DAS TAPAS DO *RECETARIO DO COMEDOR*

Obxectivos:

- Reflexionar sobre a importancia de respectar as normas para o bo funcionamento do comedor.
- Apropriadarse das normas de funcionamento e convivencia do comedor coa finalidade de respectalas.
- Utilizar o mural para mellorar o funcionamento e o comportamento dos nenos/as ao longo do curso.

Contidos:

A continuación expoñemos unha breve lista que engloba as principais normas do comedor escolar. Pero terán que ser os propios monitores quen dirixan e supervisen os contidos tendo en conta o funcionamento e reglamento de cada comedor.

- Normas vencelladas coa hixiene: lavado de mans, cara e dentes.
- Normas vencelladas co comportamento durante a entrada e saída do comedor: orde e silencio, colocar axeitadamente as mochilas e os mandilóns...

- Normas vencelladas co coidado e mantemento do material do comedor: mesas, sillas, pratos, cubertos, bandexas...
- Normas vencelladas co respecto cara aos monitores e compañeiros: non berrar, levantar a man, falar educadamente...
- Normas vencelladas co correcto uso do material na mesa: cubertos, servilletas, pratos...
- Colaborar coas tarefas do comedor: axudar a recoller os pratos, as botellas, axudar aos pequenos...

Desenvolvemento:

Durante a primeira sesión, organizamos os nenos/as en pequenos grupos de catro ou cinco membros. Cada grupo terá dez minutos para pensar e anotar nun papel tres normas de funcionamento de comportamento no comedor que considere importantes.

Cando acaben os monitores recollerán a súa proposta e revisarán que cada grupo teña anotados os nomes dos seus membros no papel.

Durante a segunda sesión leranse as normas propostas e dirase cantos grupos escribiron a mesma norma. A continuación asignarase unha norma a cada pequeno grupo e daráselle material para que a escriba e a ilustre co obxectivo de confeccionar entre todos o mural. Se houbera algunha norma que non fora proposta por ningún grupo, os monitores/as poden asignala a un grupo.

No caso dos nenos de Educación Infantil os monitores poden facilitarlles debuxos para que falen do que representan e despois poidan pintalos e pegalos no mural.

Finalmente pegaranse as ilustracións nun papel continuo nun sitio ben visible do comedor e pintarase o título “Normas do Comedor”.

Material:

- Papel continuo
- Rotuladores
- Tesoiras
- Cores
- Papeis
- Lapices e gomas
- Pegamento

Temporalización:

Dúas ou tres sesión por cada grupo de idade. Cada tramo de idade pode traballar en diferentes xornadas, pero é interesante que entre todos elaboren un mesmo mural.



VÍDEOFORUM: OS DEREITOS DO NENO

Obxectivos:

- Conmemorar o Día Universal dos dereitos do Neno
- Analizar o significado dos diferentes dereitos da infancia
- Reflexionar sobre a necesidade de traballar cada día para o benestar de todos os nenos e nenas.

Contidos:

- 20 de novembro: Día Universal do Neno
- Significado dos dereitos da Infancia:
 - o Dereito a ser un neo

- Dereito a medrar en liberdade
- Dereito a unha identidade
- Dereito a saúde
- Dereito a coidados especiais
- Dereito a familia
- Dereito a unha boa educación
- Dereito a protección e socorro
- Dereito a non ser abandonado nin maltratado
- Dereito a non ser discriminado

Desenvolvemento:

En primeiro lugar visualizaremos o vídeo didáctico “Zamba pregunta: ¿Qué son los derechos del niño?”. Trátase dun sinxelo vídeo de debuxos que explica de forma resumida e amena cales son e porqué existen os dereitos da Infancia. Despois de ver o vídeo podemos crear un pequeno debate en referencia aos aspectos que acaamos de ver. Pódense lanzar sinxelas preguntas como: *Coñeces casos nos que non se respectan os dereitos dos nenos? Cales? Onde suceden?*. Pódense presentar varios exemplos.

Finalmente pódese falar de cómo podemos traballar para que cada día se respecten máis os dereitos da infancia en todod o mundo, tamén na nosa cidade e na nosa escola.

Material:

- Ordenador, proxector e pantalla ou televisor para ver o vídeo.

Temporalización:

Esta actividade pódese desenvolver nunha única sesión. É recomendable realizar a actividade divididos en grupos de idades para adaptar as preguntas e a dinámica aos nenos, e así favorecer a súa atención e participación.



O BAÚL VIAXEIRO: XOGOS POPULARES



Obxectivos:

- Practicar actividade física durante o tempo de lecer do comedor.
- Descubrir e recuperar xogos tradicionais e populares.
- Traballar habilidades persoais como a cooperación e o esforzo persoal.
- Fomentar o coñecemento do propio corpo e as súas posibilidades e limitacións.

Contidos:

- Os xogos defínense como a actividade física ou mental que ten a finalidade de divertirse e entreterse.
- Os xogos populares como elementos da nosa identidade cultural.

- Tipos de xogos populares: os zancos, a buxaina, o pano, o aro, a pita cega, saltar a corda, carreira de sacos, a mariola, o stop, as chapas, as gomas...

Desenvolvemento:

En primeiro lugar organizarase o alumnado por grupos de idades para que cada día poida xogar un grupo. Cada día levarase ao patio o baúl dos xogos populares e un monitor ou monitora o terá ao seu cargo, explicando aos nenos o funcionamento de cada xogo e resolvendo as dúbidas e problemas que poidan xurdir.

Material:

- Baúl cos xogos.
- Material para os xogos: zancos, buxaina, un pano, aros, unha corda, sacos, tizas para pintar a mariola, chapas, gomas...
- Fichas coa explicación de cada xogo.

Temporalización:

O baúl viaxeiro dos xogos populares estará en cada escola dúas semanas co obxectivo de que todos os nenos e nenas do comedor teñan a oportunidade de xogar co material.

BAÚL VIAXEIRO: XOGOS DE ENXEÑO

Obxectivos:

- Traballar habilidades persoais como a cooperación e o esforzo persoal.
- Descubrir novos xogos de enxeño.
- Desenvolver as capacidades de razonamento, motricidade fina e axilidade mental.

Contidos:

- Os xogos defínense como a actividade física ou mental que ten a finalidade de divertirse e entreterse.
- Tipos de xogos: xogos de estratexia, xogos educativos, de concentración, de azar, de cartas.

Desenvolvemento:

En primeiro lugar organizarase o alumnado para que cada día poida xogar a xogos diferentes. Cada día traerase o baúl dos xogos de enxeño ao comedor e un monitor ou monitora o terá ao seu cargo, explicando aos nenos o funcionamento de cada xogo e resolvendo as dúbidas e problemas que poidan xurdir.

Material:

- baúl cos xogos.
- Xogos: parchís, tangram, puzzles, connecta4, 3 en raia, mikado, a torre, construcións, enredo, axedrez, xogo da oca, dominó, electrón, memory, cartas...

Temporalización:

O baúl viaxeiro dos xogos de enxeño estará en cada escola dúas semanas co obxectivo de que todos os nenos e nenas do comedor teñan a oportunidade de xogar co material.

**BAÚL VIAXEIRO: MALABARES****Obxectivos:**

- Desenvolver a coordinación, a destreza e o equilibrio entre outras habilidades.
- Descubrir os xogos de malabares.

Contidos:

- Os xogos defínense como a actividade física ou mental que ten a finalidade de divertirse e entreterse.
- Os diferentes tipos de xogo de malabares.

Desenvolvemento:

En primeiro lugar organizarase o alumnado en grupos para que cada día poidan participar nenos diferentes.

Un monitor estará ao cargo do baúl e de atender aos nenos explicando os xogos e resolvendo as dúbidas e problemas que poidan xurdir.

Material:

- Baúl co material de malabares.
- Xogos de mazas, aros, bolas, panos, pratos chinos, diabolos...

Temporalización:

O baúl viaxeiro de malabares estará en cada escola dúas semanas co obxectivo de que todos os nenos e nenas do comedor teñan a oportunidade de xogar co material.



- Actividades sobre gastronomía de Galicia

OBRADOIRO: CREACIÓN DA PORTADA E CONTRAPORTADA DO *RECETARIO DO COMEDOR*

Obxectivos:

- Recoñecer e valorar a riqueza gastronómica de Galicia.
- Recoñecer a importancia que os alimentos e os pratos teñen nas festividades e manifestacións culturais galegas.
- Crear un recetario con algúns dos pratos máis destacados da gastronomía galega.

Contidos:

- Presentación do “Recetario do Comedor”.
- Principais pratos de Galicia e festividades nas que se consumen: castañas no Magosto, doces no Nadal, Entroido e Pascua, cocido no Entroido...
- A gastronomía como parte da nosa cultura e identidade.
- Peculiaridades da gastronomía local.

Desenvolvemento:

Nesta sesión presentaremos o “Recetario do Comedor”, que iremos confeccionando ao longo do curso engadíndolle diferentes receitas propias de Galicia e da nosa zona que despois poderemos cociñar na casa ou no propio comedor.

Cada neno/a confeccionará a portada e a contraportada do seu propio recetario, decorándolo como prefira co material dispoñible. O material será unha cartulina tamaño folio que se dobrará para conseguir a portada e a contraportada.

Cada alumno/a poñerá o título (“Recetario do Comedor”), o nome do centro educativo, o nome do/a autor/a e o curso escolar. O resultado do traballo quedará no centro ata a incorporación da primeira receita, posteriormente poderase levar para a casa e ir engadindo as receitas a medida que se traballen no comedor.

Material:

- 1 cartulina tamaño folio de cor clara para cada neno/a.
- Cores, ceras, lápices, gomas...
- Revistas para recortar.
- Tesoiras e pegamento.
- Outros materiais que poidan valer para confeccionar a portada.
- Maquina para facer os buratos.
- Encadernadores de cores (2 por neno/a).

Temporalización:

Esta actividade pode realizarse en dúas sesións, tempo necesario para confeccionar as tapas aos nenos/as.

RECEITA DO MAGOSTO: TRUFAS DE CASTAÑAS**Obxectivos:**

- Coñecer a riqueza gastronómica de Galicia.
- Afondar no coñecemento da festa do Magosto.
- Descubrir formas divertidas e creativas de comer castañas.

Contidos:

- A festa do magosto.
- A castaña na gastronomía galega.

Desenvolvemento:

Falaremos da festa do Magosto, de como se celebra en Galicia e zona de residencia dos alumnos/as. Os nenos/as que queiran poderán aportar as súas vivencias ao respecto.

A continuación presentaremos a receita escrita nunha cartulina ou proxectada nunha pantalla. Entre todos leremos o texto. Posteriormente repartiremos unha copia da receita a cada neno/a. Pode aparecer a receita con palabras para completar polos mesmos nenos/as. Tamén pódese decorar a receita con debuxos para que pinten. Despois entregárase a cada neno as tapas do seu recetario para que inclúa a receita e poidan levalo para casa.

Material:

- Copias da receita (unha por neno/a).
- Lapices e gomas (no caso que teñan que completar a receita).
- Cores.
- Cartulina coa receita escrita.

Temporalización:

Esta actividade durará unha sesión.

TRUFAS DE CASTAÑAS

Ingredientes (para 20 trufas):

500 gr. de castañas

1 cullerada de azucre en po

1 culleradiña de cacao

50 gr. de manteiga

améndoas picadas

Preparación:

Pelamos e cocemos as castañas en auga con sal ata que estean ben cocidas e brandiñas.

Deixámolas arrefriar un chisco, quitamos a segunda pel e esmagullámolas cun garfo ata acadar unha masa máis ou menos fina.

Imos engadindo a manteiga derretida. Así, tamén nos axudará a que se desfagan mellor as castañas. Cando xa estea a masa feita, engadimos o cacao e despois o azucre en po e mesturamos, podemos empregar as mans.

Finalmente formamos boliñas e pasámolas pola améndoa picada.

Bo proveito!

Cociña sempre cun adulto!

Nome:

Data:

RECEITA DE NADAL: BACALLAU CON COLIFLOR

Obxectivos:

- Coñecer a riqueza gastronómica de Galicia.
- Afondar no coñecemento da festa do Nadal.
- Descubrir a gastronomía propia do Nadal.

Contidos:

- A festa do Nadal.
- O bacallau na gastronomía galega.

Desenvolvemento:

Falaremos da festa do Nadal, de como se celebra en Galicia e na zona de residencia dos alumnos/as. Os nenos/as que queiran poderán aportar as súas vivencias ao respecto.

A continuación presentaremos a receita escrita nunha cartulina ou proxectada nunha pantalla. Entre todos leremos o texto. Posteriormente repartiremos unha copia da receita a cada neno/a. Pode aparecer a receita con palabras para completar polos mesmos nenos/as. Tamén pódese decorar a receita con debuxos para que pinten.

Cada neno/a poderá levar a receita para a súa casa, para cociñala coa súa familia e engadila ao *Recetario do Comedor*.

Material:

- Copias da receita (unha por neno/a).
- Lapices e gomas (no caso que teñan que completar a receita).
- Cartulina coa receita escrita.

Temporalización:

Esta actividade durará unha sesión.

BACALLAU CON COLIFLOR

Ingredientes para catro persoas:

800 gr. de bacallau (catro lombos de 200 gr. cada un)

Unha coliflor mediana

Catro patacas de tamaño mediano

Unha cebola

Seis dentes de allo

Medio vaso de aceite de oliva

Unha culleriña de pementón doce

Unha culleriña de vinagre

Auga

Sal

Preparación:

Desalamos en auga os lombos de bacallau durante dous días. Poñemos unha cacerola con auga e sal a ferver e engadimos a coliflor limpa e pelada, en catro anacos, a cebola en dúas metades, e as catro patacas rota en anacos grandes. Logo de quince minutos de fervor, engadímoslle os lombos do bacallau e deixamos ferver durante 5 minutos máis.

Para preparar a allada cortamos os allos en láminas e bótamolos nunha tixola con aceite quente ata que se douren. Cando teñan cor, hai que retirar a tixola do lume, deixala arrefriar, e engadir o pementón doce e un grolo pequeno de vinagre. Mesturamos ben todo o conxunto e deixámolo repousar, para que os restos de pementón deposítense no fondo. Finalmente servimos o bacallau, a coliflor e as patacas nunha fonte e cubrímolos coa allada.

Bo proveito!

Cociña sempre cun adulto!

Nome:

Data:

RECEITA DE ENTROIDO: FILLOAS DE LEITE

Obxectivos:

- Coñecer a riqueza gastronómica de Galicia.
- Afondar no coñecemento da festa do Entroido.
- Descubrir a gastronomía propia do Entroido.

Contidos:

- A festa do Entroido.
- Os doces de Entroido na gastronomía galega.

Desenvolvemento:

Falaremos da festa do Entroido, de como se celebra en Galicia e na zona de residencia dos alumnos/as. Os nenos/as que queiran poderán aportar as súas vivencias ao respecto.

A continuación presentaremos a receita escrita nunha cartulina ou proxectada nunha pantalla. Entre todos leremos o texto. Posteriormente repartiremos unha copia da receita a cada neno/a. Pode aparecer a receita con palabras para completar polos mesmos nenos/as. Tamén pódese decorar a receita con debuxos para que pinten.

Cada neno/a poderá levar a receita para a súa casa, para cociñala coa súa familia e engadila ao *Recetario do Comedor*.

Material:

- Copias da receita (unha por neno/a).
- Lapices e gomas (no caso que teñan que completar a receita).
- Cartulina coa receita escrita.

Temporalización:

Esta actividade durará unha sesión.

FILLOAS DE LEITE

Ingredientes:

1 vaso de leite

1 vaso de auga

4 ovos

1 cullerada de canela

Fariña (a que admita)

Sal e azucre

Manteiga de vaca ou touciño

Preparación:

Batemos os cun chisco de sal e a

Misturamos co e a auga. Engadimos a

aos poucos ata obter unha pasta solta.

Poñemos unha tixola ao lume e frotámola co touciño ou a

..... Bótamoslle unha capa fina de

..... e cando estea dourada por un lado e se desprenda con facilidade da tixola, dámoslle a volta. Sacámola da tixola e botámoslle

Existen moitas outras receitas de Tamés as podes rechear con mel,, crema, crema de castañas...

Bo proveito!

RECEITA DE PASCUA: ROSCA DE PASCUA

Obxectivos:

- Coñecer a riqueza gastronómica de Galicia.
- Coñecer as tradicións de Semana Santa e Pascua.
- Descubrir a gastronomía propia de Pascua.

Contidos:

- A Semana Santa e a Pascua.
- Os rosca de Pascua na gastronomía galega.

Desenvolvemento:

Falaremos da festividade de Semana Santa e Pascua, de como se celebra en Galicia e na zona de residencia dos alumnos/as. Os nenos/as que queiran poderán aportar as súas vivencias ao respecto.

A continuación presentaremos a receita escrita nunha cartulina ou proxectada nunha pantalla. Entre todos leremos o texto. Posteriormente repartiremos unha copia da receita a cada neno. Pode aparecer a receita con palabras para completar polos mesmos nenos/as. Tamén pódese decorar a receita con debuxos para que pinten.

Cada neno/a poderá levar a receita para a súa casa, para cociñala coa súa familia e engadila ao *Recetario do Comedor*.

Material:

- Copias da receita (unha por neno/a).
- Lapices e gomas (no caso que teñan que completar a receita).
- Cartulina coa receita escrita.

Temporalización:

Esta actividade durará unha sesión.

ROSCA DE PASCUA

Ingredientes:

1 kg. de fariña
100 gr. de manteiga de vaca
100 gr. de levadura prensada
8 ovos
Esencia de anís
350 gr. de azucre
1 vaso de auga
Sal

Preparación:

Facemos unha masa con 100 gr. de fariña e 50 gr. de levadura disolta en medio vaso de auga quente con sal. Tapámola cun pano e deixamos que suba. Cando estea elevada e escumosa estará a punto para formar a masa.

Colocamos a fariña sobre unha mesa de mármore, facemos un burato no centro e lle engadimos o resto de levadura disolta en auga, a manteiga, 7 ovos, a esencia de anís e 300 gr. de azucre. Mesturamos primeiro os ingredientes do centro incorporando pouco a pouco a fariña dos lados.

Amasamos moito rato. Facemos a rosca e a colocamos nun sitio cálido para que suba.

Cubrimos a rosca con ovo batido e azucre mollada nun pouco de auga.

Metémola no forno forte unha hora, ata que estea dourada.

Bo proveito!

7. PROGRAMACIÓN

A continuación presentamos unha proposta de programación mes a mes das actividades descritas anteriormente. Non detallamos a data exacta xa que dependerá da dispoñibilidade do material necesario para levar a cabo cada actividade e da planificación propia de cada comedor.

Existen algunhas actividades que polo material necesario para realizarse non poderán facerse simultaneamente en todos os comedores, xa que o material irase transportando dun centro a outro a medida que se realicen. Principalmente trátase destas actividades:

- Charla sobre consumo responsable: as 3R
- Os baúles viaxeiros
- Charla sobre saúde buco-dental
- Charlas dirixidas ás familias

As conmemoracións de Nacións Unidas sérvennos para presentar e calendarizar algunhas das actividades que desenvolveremos. Non é necesario que realicemos a actividade o propia día conmemorativo, per este pódenos axudar a planificar as actividades. Existen máis conmemoracións, pero nós este curso propoñemos celebrar os seguintes:

16 de outubro: día mundial da Alimentación

20 de novembro: día universal dos Dereitos do Neno

22 de marzo: día mundial da Auga

6 de abril: día internacional do Deporte para o Desenvolvemento e a Paz

7 de abril: día mundial da Saúde

15 de maio: día internacional das Familias

5 de xuño: día mundial do Medio Ambiente

A programación dos cursos escolares 2025 - 2027 organízase en meses e está clasificada en catro bloques de actividades:

- Hábitos saudables
- Consumo responsable
- Habilidades persoais e de convivencia
- Gastronomía de Galicia

MES	HÁBITOS SAUDABLES	CONSUMO RESPONSABLE	HABILIDADES PERSOAIS E DE CONVIVENCIA	GASTRONOMÍA DE GALICIA
Setembro 2023	Obradoiro de cociña: Piruletas de plátano con chocolate		Confección dun mural coas normas de convivencia do comedor	
Outubro 2023 16: día mundial da alimentación	Charla-taller sobre hábitos alimentarios: a pirámide NAOS Charla para familias: Pautas para unha alimentación saudable en familia	Charla sobre consumo responsable: as 3R (1 sesión)		Taller: Confección das tapas do "Recetario do Comedor"
Novembro 2023 20: Día Universal dos Dereitos do Neno		Charla: desperdicio alimentario (1 sesión)	Vídeo-forum sobre os Dereitos do Neno	Receita do Magosto: Trufas de castañas
Decembro 2023	Charla-taller sobre actividade física: a pirámide NAOS	Obradoiro: montaxe do composteiro (1 sesión)		Receita de Nadal: Bacallau con coliflor
Xaneiro 2024	Charla sobre saúde buco-dental		Baúl viaxeiro: Xogos tradicionais	
Febreiro 2024	Charla: Lavado de mans	Obradoiro con refugallos do comedor: arañas con vasos de plástico		Receita do Entroido: Filloas con leite
Abril 2024 6: día internacional do Deporte para o Desenvolvemento e a Paz 7: día mundial da Saúde	Semana do Deporte	Charla: Da cociña de Gradín á mesa do comedor		Receita de Pascua: Rosca de Pascua

Maio 2024 15: día internacional das Familias	Charla para familias: Pautas para a actividade física en familia		Baúl viaxeiro: Malabares	
Xuño 2024 5: día mundial do Medio Ambiente	Obradoiro de cociña: Espeto de sandía e melón	Taller reciclaxe: Vols ou lapiceiros feitos con botellas de plástico		

8. RECURSOS

8.1. RECURSOS HUMANOS

Os recursos humanos necesarios para desenvolver as actividades programadas serán os propios monitores do comedor coordinados polo responsable do comedor. Poderase valorar a necesidade de recibir un monitor de apoio para desenvolver algunha actividade puntual.

As dúas charlas dirixidas ás familias serán dirixidas por especialistas en nutrición e actividade física.

8.2. RECURSOS MATERIAIS

Os materiais necesarios para desenvolver as actividades están detallados na descrición das mesmas, no apartado 6.2. O material funxible e didáctico será facilitado ao equipo de monitores, se non dispón deste no comedor.

Outros materiais didácticos específicos como a maqueta xigante da dentadura e os baús viaxeiros serán entregados pola empresa e circularán polos diferentes centros atendendo a programación de actividades.

Polo que se refire ao material de infraestruturas (espazos do comedor, aulas, proxector, televisor...), adaptarase ao que dispoña o propio comedor.

9. AVALIACIÓN

9.1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Nivel de consecución dos obxectivos.
- Grao de interiorización dos contidos.
- Nivel de participación e aproveitamento do traballo individual e en grupo.
- Valoración da actitude dos alumnos.
- Grao de satisfacción dos participantes.

9.2. MECANISMOS DE AVALIACIÓN

A responsable de comedor recollerá as opinións e suxestións dos usuarios do comedor e do equipo de monitores nun informe trimestral. Mediante este mecanismo queremos saber se as actividades funcionan adecuadamente e cumpren os obxectivos establecidos, coa finalidade última de mellorar o servizo.