

# Alimentación y hábitos saludables desde la infancia 413-1

En EROSKI creemos que una ciudadanía formada e informada es fundamental para mantener una alimentación equilibrada y saludable. En este sentido, promovemos una alimentación que prevenga la obesidad infantil a través de nuestro compromiso n.º 3, facilitando el acceso a productos más saludables y formando a los niños y niñas para que tengan una mejor alimentación.

## Escuela de alimentación

Esta iniciativa de la Fundación EROSKI nació en 2013 con la vocación de fomentar una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables entre la ciudadanía. Es punto de encuentro de profesionales de la salud, de la educación, de progenitores, escolares y del resto de la ciudadanía comprometida con la mejora de su alimentación y estilo de vida.

La Escuela de Alimentación ofrece información actual y de calidad fruto del conocimiento científico y de las investigaciones que desarrolla. El reto definido es "governos juntos hacia una sociedad más sana y, por tanto, más feliz". Asimismo, con la Escuela de Alimentación

instalamos espacios de juegos didácticos en eventos con participación infantil para que las niñas y niños puedan adquirir de una forma lúdica conocimientos sobre buenos hábitos alimenticios.

[www.escueladealimentacion.es](http://www.escueladealimentacion.es)

Para desarrollar el Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables y el resto de las iniciativas de la Escuela de Alimentación, como el Pasaporte Saludable, hemos colaborado también con gobiernos autonómicos y distintas organizaciones relacionadas con la salud y el consumo responsable.



## “Energía para crecer”, Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS)

La Escuela de Alimentación se creó tras el éxito de “Energía para crecer”, nuestro Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables, iniciativa puesta en marcha en 2012 por la Fundación EROSKI para frenar la tendencia creciente de la tasa de obesidad infantil en España.

[energiaparacrecer.escueladealimentacion.es](http://energiaparacrecer.escueladealimentacion.es)

El objetivo primordial del programa es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y seguir un estilo de vida saludable.

Un total de 460.401 escolares de toda España de 3.192 centros de educación primaria participaron en la última edición. Han participado en el programa desde su inicio el 28,5 % de los centros de España. Nuestra aspiración es formar a más de dos millones de escolares y a sus familias para 2025.

**El programa está compuesto por diez sesiones lectivas y tres talleres prácticos:**

### Sesiones lectivas:

En 2018 hemos actualizado parte de los materiales educativos que creamos en los cuatro idiomas oficiales (castellano, euskera, gallego y catalán) sobre alimentación equilibrada y hábitos saludables para que los centros escolares puedan impartirlo en horas lectivas. Con ellos se forma al alumnado en alimentación equilibrada, hábitos de vida saludables, el conocimiento

de los productos locales, las dietas de otros lugares del mundo y la sostenibilidad del planeta. Además de nuevas actividades y módulos de recuerdo, hemos incluido vídeos elaborados con dos nuevos productores agroalimentarios, Fribasa y Conservas Arroyabe, con el objetivo de afianzar los criterios para desarrollar una alimentación saludable que incluya productos locales.

Los contenidos han sido elaborados por un comité científico formado por profesionales de la medicina, nutrición y dietética, psicopedagogía y pedagogía. Además, hemos contado con la colaboración de **Unicef, WWF, la Fundación Española del Corazón y el Basque Culinary Center.**



### Talleres prácticos:

En tres talleres prácticos el alumnado experimenta lo aprendido en un entorno real y cotidiano.

#### Visita a una tienda:

los escolares revisan con productos reales el etiquetado nutricional y su ubicación en la pirámide nutricional. De la mano de la persona responsable del taller, aprenden a componer una cesta saludable y a construir una pirámide nutricional.

#### Visita a un productor o fabricante agroalimentario local o regional:

el alumnado aprende, de una manera didáctica y lúdica, la importancia de la producción local de alimentos como eje de valor en materia de sostenibilidad medioambiental, cultural y social. En 2018, Fribasa y Conservas Arroyabe se han sumado al listado de productores locales que colaboran en el programa desde el inicio: Barrenetxe, Gomiztegi, Lacturale, UDAPA y Nusi.

#### Aula de cocina:

consiste en elaborar y cocinar el menú para un día completo con el asesoramiento de un profesional del Basque Culinary Center, centro mundial de referencia en gastronomía y cocina.



## Programa educativo CAPRABO

En Cataluña, nuestro Programa Educativo para una Alimentación Saludable "Elige bueno, elige sano" de CAPRABO ha celebrado en 2018 su X aniversario. Su objetivo es enseñar a los niños y niñas a alimentarse de manera saludable y fomentar en ellos unos hábitos de alimentación equilibrada, acompañados de una persona profesional de la nutrición. Para ello, se ponen en marcha acciones teóricas de sensibilización en el aula y prácticas en los supermercados, donde se les enseña cómo elegir una cesta de la compra saludable. Además, se celebra un concurso en el que, junto a sus familias, desarrollan el menú de un día y adquieren el compromiso de un buen hábito familiar.

Asimismo, el programa fomenta hábitos de alimentación saludables durante los primeros años de vida, al contar con un curso dirigido a escolares de 2 y 3 años, fruto de la colaboración entre CAPRABO y la cooperativa Encís.

Como novedades, este año se ha introducido nuevo material para el alumnado, con el objetivo de concienciar en materias relacionadas con desarrollo sostenible, consumo responsable o hambre cero, entre otros; igualmente, el programa se ha adaptado a un formato digital para abarcar a más centros y facilitar el acceso a la información.

## Programa educativo VEGALSA-EROSKI

En Galicia, nuestro programa educativo para una alimentación saludable que lleva a cabo VEGALSA-EROSKI, se consolida a través de los programas "Visita tu súper" y "Mates en tu súper" a los que se suma la iniciativa "Come rico, vive san", enmarcada en el proyecto nacional "Prevención de la obesidad. Aligera tu vida", liderado

por la Sociedad Española de la Obesidad (SEEDO), a través de su Fundación. Esta iniciativa, en la que colabora VEGALSA-EROSKI, y que ha sido calificada como "acontecimiento de excepcional interés público" por el Gobierno de España, busca detener y revertir la epidemia de la obesidad en nuestro país.



### "Visita tu súper"

Su objetivo es fomentar hábitos de vida saludables, el comportamiento responsable, la promoción y defensa de los intereses y derechos de los consumidores.



### "Mates en tu súper"

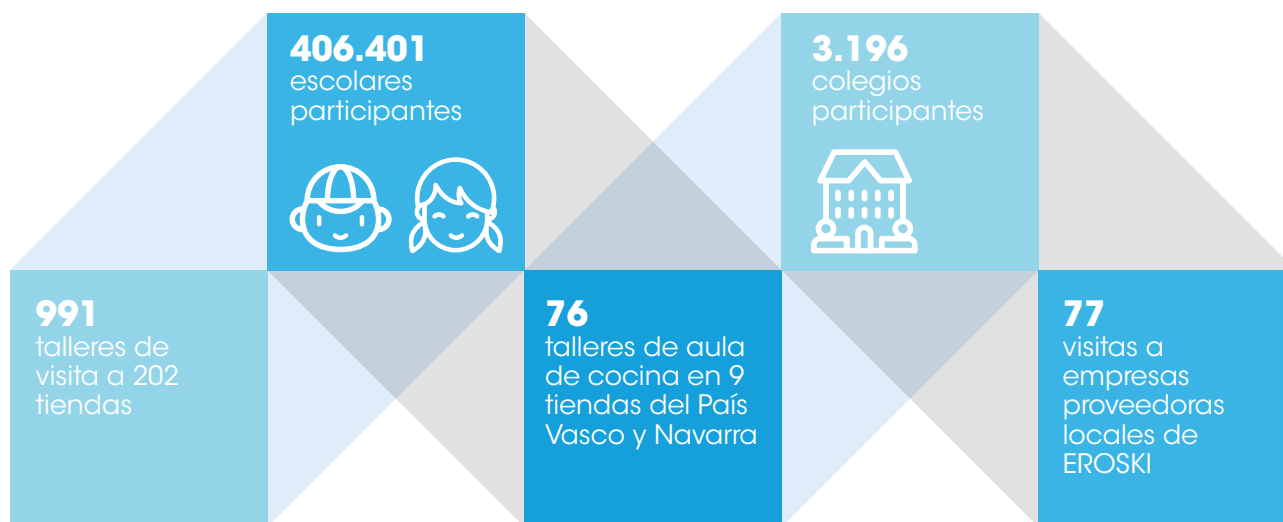
Durante la visita a la tienda, se hacen ejercicios de cálculo, estimación, observación, recogida de datos, etc., por equipos, se hace la compra de un desayuno saludable, para luego pasar por caja realizando la labor de cajero/a y posteriormente analizar con la monitora si la compra ha cumplido los requisitos establecidos y si ha sido saludable.



### "Come Rico, Vive San"

Con este proyecto se fomenta el compromiso con la alimentación y los hábitos de vida saludables, a través de iniciativas tan variadas como colaboraciones formativas: Sannifestas en los colegios gallegos, el programa "Visita tu súper", los talleres "Dálle valor ao peixe", los obradores de pan y queso y los talleres de alimentación saludable, tanto para la población infantil como la senior y los proveedores. Destaca, además, la campaña de sensibilización "Prevención de la obesidad. Aligera tu vida", liderada por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.

## Indicadores principales de los programas educativos del Grupo EROSKI para el curso 2017/2018



## VII encuentro de la escuela de alimentación

Desde 2009, la Fundación EROSKI ha promovido encuentros entre profesionales sanitarios y ciudadanos con preocupaciones y necesidades en materia de salud. El objetivo siempre es ofrecer un espacio de reflexión en torno a asuntos relevantes relacionados con la salud de la población.

En 2018 se ha llevado a cabo el VII Encuentro de la escuela de Alimentación que, bajo el título "El apetito está en el cerebro; cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos", ha contado con expertos en el ámbito de la nutrición, ciencia y psicología, que han analizado con socios y socias de EROSKI Club la importancia de la alimentación en edades tempranas.

## Premian el Programa Educativo de la Fundación EROSKI

La labor realizada por "Energía para crecer" ha sido reconocida en numerosas ocasiones. En 2018 el Programa Educativo de la Fundación EROSKI ha sido galardonado con el **premio a la Mejor Iniciativa Empresarial otorgado por la Academia Española de Nutrición**. Asimismo, ha sido finalista en los IX Premios Corresponsables en la categoría Comunicación Responsable a la mejor estrategia integral de comunicación.