

Alimentación e hábitos saudables desde a infancia

413-1

En EROSKI cremos que unha cidadanía formada e informada é fundamental para manter unha alimentación equilibrada e saudable. Neste sentido, a través do noso compromiso n.º 3 promovemos unha alimentación orientada a previr a obesidade infantil, facilitando o acceso a produtos máis saudables e formando aos nenos e nenas para que teñan unha mellor alimentación.

Escola de alimentación

Esta iniciativa da FUNDACIÓN EROSKI naceu en 2013 coa vocación de fomentar unha alimentación equilibrada e uns hábitos de vida saudables entre a cidadanía. É UN punto de encontro de profesionais da saúde, da educación, proxenitores, escolares e do resto de cidadanía comprometida coa mellora da súa alimentación e do seu estilo de vida.

A Escola de Alimentación ofrece información actual e de calidade, froito do coñecemento científico e das investigacións que desenvolve. O reto definido é "movernos xuntos cara a unha sociedade máis sa e, por tanto, máis feliz". Así mesmo, coa Escola e Alimentación instalamos

espazos de xogo didácticos en eventos con participación infantil para que as nenas e nenos poidan adquirir, dun xeito lúdico, coñecementos sobre bos hábitos alimentarios.

www.escueladealimentacion.es

Para desenvolver o Programa educativo en alimentación e hábitos saudables e o resto de iniciativas da Escola de Alimentación, colaboramos tamén con gobernos autonómicos e distintas organizacións relacionadas coa saúde e o consumo responsable.



“Enerxía para medrar”, Programa Educativo en Alimentación e Hábitos Saudables (PEAHS)

A Escola de Alimentación creouse tras o éxito de “Enerxía para medrar”, o noso Programa educativo en alimentación e hábitos saudables (PEAHS), iniciativa posta en marcha en 2012 pola Fundación EROSKI para frear a tendencia crecente da taxa de obesidade infantil en España.

energiaparacrecer.escueladealimentacion.es 

O obxectivo primordial proxecto de programa é a de sensibilizar aos estudantes da importancia de seguir unha alimentación equilibrada e ter un estilo de vida saudable. Un total de 460.401 escolares de toda España, procedentes de 3.192 centros de educación primaria, participaron na última edición.

Dende o seu inicio, o 28,5 % dos centros de España participaron no programa. Para 2025, aspiramos a formar a máis de dous millóns de escolares e ás súas familias.

O programa está composto por dez sesións lectivas e tres obradoiros prácticos:

Sesións lectivas:

En 2018, actualizamos parte dos materiais educativos que creamos nas catro linguas oficiais (castelán, éuscaro, galego e catalán) sobre alimentación equilibrada e hábitos saudables, para que os centros escolares poidan impartilos en horas lectivas. Con estes materiais fórmase ao alumnado en alimentación equilibrada, hábitos de vida saudables, o coñecemento dos

produtos locais, as dietas doutros lugares do mundo e a sostiabilidade do planeta. Ademais de novas actividades e módulos de recordo, incluímos vídeos elaborados en conxunto con dous novos produtores agroalimentarios, Fribasa e Conservas Arroyade, co obxecto de afianzar os criterios para desenvolver unha alimentación saudable que inclúa produtos locais.

Os contidos foron elaborados por un comité científico formado por profesionais da medicina, nutrición e dietética, psicopedagogía e pedagogía. Ademais, contamos coa colaboración de Unicef, WWF, a Fundación Española do Corazón e o Basque Culinary Center.



Obradoiros prácticos:

Mediante tres obradoiros prácticos, o alumnado experimenta o aprendido nun ambiente real e cotiá.

Visita a unha tenda

con produtos reais, os estudantes revisan a etiquetaxe nutricional dos produtos e a súa localización na pirámide nutricional. Da man da persoa responsable do obradoiro, aprenden a compor unha cesta saudable e a construír unha pirámide nutricional.

Visita a un produtor ou fabricante agroalimentario local ou rexional:

o alumnado aprende, dun xeito didáctico e lúdico, a importancia da produción local de alimentos como eixo de valor en materia de sostiabilidade ambiental, cultural e social. En 2018, Fribasa e Conservas Arroyabe sumáronse á lista de produtores locais que colaboran no programa dende o seu inicio: Barrenetxe, Gomiztegi, Lacturale, UDAPA e Nusi.

Aula de cociña:

consiste en elaborar e cociñar o menú para un día completo co asesoramento dun profesional do Basque Culinary Center, centro mundial de referencia en gastronomía e cociña.



Programa educativo CAPRABO

En Cataluña, o noso programa educativo para unha alimentación saudable “Elixo bo, elixe san”, celebrou, en 2018, o seu X aniversario. O seu obxectivo é ensinar aos nenos e nenas a alimentarse de xeito saudable e fomentar neles os hábitos dunha alimentación equilibrada, acompañados por un profesional da nutrición. Para isto, pónense en marcha accións teóricas de sensibilización na aula e prácticas nos supermercados, onde se lles ensina a elixir unha cesta da compra saudable. Ademais, celébrase un concurso no que, xunto coas súas familias, crean o menú dun día e adquiren o compromiso dun bo hábito familiar.

Ademais, o programa tamén fomenta a aprendizaxe de hábitos de alimentación saudables durante os primeiros anos de vida, xa que tamén conta cun curso dirixido a nenos e nenas de 2 e 3 anos, froito da colaboración entre CAPRABO e a cooperativa Encís.

Como novidades, este ano introduciuse novo material para o alumnado, co obxecto de concienciar en materias relacionadas co desenvolvemento sostible, o consumo responsable ou a fame cero, entre outras; do mesmo xeito, o programa adaptouse a un formato dixital, co fin de abranger a máis centros e facilitar o acceso á información.

Programa educativo VEGALSA-EROSKI

En Galicia, o noso programa educativo para unha alimentación saudable, que leva a cabo VEGALSA-EROSKI, consolídase a través dos programas “Visita o teu súper” e “Mates no teu súper”, aos que se suma a iniciativa “Come rico, come san”, enmarcada no proxecto nacional “Prevención da obesidade. Alixeira a túa vida”, liderado

pola Sociedade Española da Obesidade (SEEDO), a través da súa Fundación. Esta iniciativa, na que colabora VEGALSA-EROSKI, e que foi cualificada como “acontecemento de excepcional interese público” polo Goberno de España, busca deter e revertir a epidemia de obesidade no noso país.



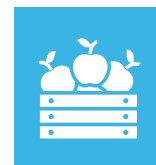
“Visita o teu súper”

O seu obxectivo é fomentar hábitos de vida saudables, un comportamento responsable e a promoción e a defensa dos intereses e os dereitos das consumidoras e consumidores.



“Mates no teu súper”

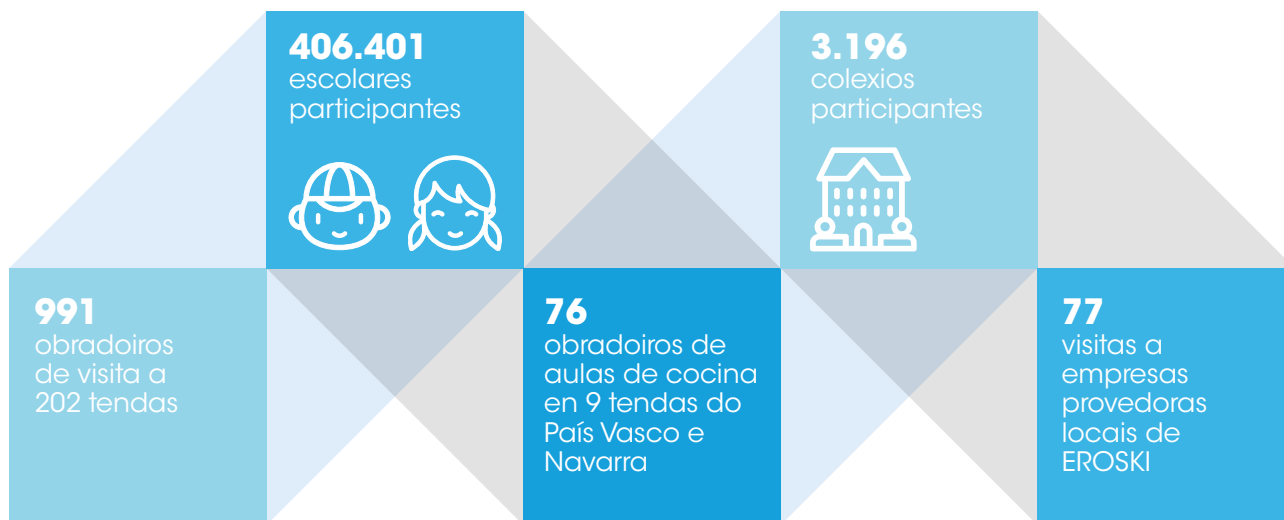
Durante a visita á tenda realízanse exercicios de cálculo, estimación, observación, recollida de datos, etc., e, por equipos, faise a compra dun almorzo saudable, para despois pasar por caixa e realizar o labor de caixeiro/a. Posteriormente analízase coa monitora se a compra cumpriu cos requisitos establecidos e se foi saudable.



“Come Rico, Vive San”

Con este proxecto foméntase o compromiso coa alimentación e os hábitos de vida saudables a través de iniciativas tan variadas como colaboracións formativas: Sannifestas nos colexios galegos, os obradoiros “Dálle valor ao peixe”, así coma os de pan e queixo e os de alimentación saudable, tanto para a poboación infantil como a sénior e os provedores. Destaca, ademais, a campaña de sensibilización “Prevención da obesidade. Alixeira a túa vida”, liderado pola Sociedade Española da Obesidade.

Indicadores principais dos programas educativos do Grupo EROSKI para el curso 2017/2018



VII Encontro da Escola 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 celebrouse o VII Encontro da Escola de Alimentación que, baixo o título "O apetito está no cerebro; como desenvolver hábitos alimentarios saudables nos nosos fillos", contou con expertos no ámbito da nutrición, da ciencia e da psicoloxía que, xuntos cos socios e socias de EROSKI Club, analizaron a importancia da alimentación na infancia.

Premian o programa educativo da Fundación EROSKI

O labor realizado por "Energía para crecer" foi recoñecido en abundosas ocasións. En 2018, o programa educativo da Fundación EROSKI foi galardoado co **premio á Mellor iniciativa empresarial, outorgado pola Academia Española de Nutrición**. Así mesmo, quedou finalista nos IX Premios Corresponsables na categoría de Comunicación Responsable á mellor estratexia integral de comunicación.