



Centro educativo de la Red de Ecoescuelas: varios centros educativos

Red: Red Nacional de Ecoescuelas

Resumen: para trabajar el tema de la **Alimentación Saludable** una actividad que se puede realizar tanto en el colegio como en casa durante los días de aislamiento es la creación de un menú semanal.

Para ello, los alumnos y alumnas deberán pensar en un menú equilibrado y tener en cuenta la pirámide alimentaria para ver qué alimentos se pueden/deben comer a diario y cuáles en contadas ocasiones. También podemos aprovechar estos días de aislamiento para recuperar recetas tradicionales familiares, que casi siempre son recetas de cocina de aprovechamiento y reproducirlas en casa.

Cuando estemos en el colegio se puede trabajar este tema de varias formas, por ejemplo:

- Si nuestro centro cuenta con comedor escolar, se puede debatir sobre el menú, y crear un menú complementario para las cenas.
- En el caso de no contar con comedor escolar, podemos crear nuestro menú igualmente, diseñando las comidas teniendo en cuenta la pirámide nutricional.



Materiales necesarios: papel para escribir, bolígrafos, y una pizarra para dejar en un lugar visible nuestro menú.

Para más información: podéis visitar la página web de la Comunidad de Madrid en la que dedican una sección a la alimentación saludable. Aquí os dejamos el enlace. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud>.

Os dejamos también el enlace a una web que trata el tema de los azúcares en los alimentos <https://www.sinazucar.org/> en esta web, a través de terrones de azúcar se nos muestra cuál es la cantidad de azúcar que contienen los alimentos que más solemos consumir.