

Energía para crecer, también desde la pantalla

Nace la página web del Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos de Vida Saludables (PEAHS) de la Fundación EROSKI



Comemos más rápido, de manera menos saludable y por sí no fuera suficiente, la actividad física ocupa en muchos hogares un inmerecido segundo plano. Los más pequeños no escapan de esta espiral: el 16% de los niños de entre 6 y 12 años de nuestro país padece obesidad y un 23% sobrepeso. Unos porcentajes que aumentan peligrosamente cada día. ¿Se puede parar esta tendencia? Desde la Fundación EROSKI se quiere contribuir a cambiar estas cifras y por ello, junto un equipo científico de pedagogos y nutricionistas desde hace meses se ha puesto en marcha el Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos de Vida Saludables (PEAHS). Este programa tiene como objetivo educar y transmitir a los más pequeños y a quienes forman parte de su entorno la importancia de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.



Un vistazo a las unidades didácticas

Las unidades didácticas del PEAHS se dividen en 8 entretenidas sesiones que incluyen teoría y divertidos ejercicios prácticos que se desarrollan en el aula y en la tienda.

- En las dos primeras sesiones, Tix y Loy se presentan a los niños y les enseñan la importancia de llevar una alimentación saludable.
- En la sesión número 3, los más pequeños aprenderán a distinguir los diferentes componentes de los alimentos, sus nutrientes, los 6 grupos alimenticios y la pirámide nutricional.
- La cuarta sesión enseñará a los niños la dieta mediterránea, sus beneficios y las dietas de otros lugares del mundo.
- En la quinta, Tix y Loy se encargarán de mostrar cómo hacer un menú saludable y por qué es importante hacer 5 comidas al día.
- En la sesión 6, los niños podrán poner en práctica todos los conocimientos que han aprendido en la tienda EROSKI más cercana a su cole.
- En la sesión 7 y 8 los más pequeños darán un paso y crearán su propio espacio web. Demostrarán cuánto saben sobre alimentación y hábitos saludables. Y como broche final, podrán participar en el gran Concurso Interscholar con un gran premio.

Para que los niños aprendan de forma amena los beneficios de llevar una buena alimentación y adquieran hábitos de vida saludables, el PEAHS cuenta con dos embajadores de lujo: Tix & Loy, dos niños sanos y deportistas que cuidan sus hábitos de vida y alimentación. Desde hace meses, sus aventuras y andanzas protagonizan el cómic de la contraportada de esta revista.

Como novedad, desde este mes todos los materiales y recursos didácticos que componen el programa están disponibles en una nueva web (www.energia-paracrecer.fundacioneroski.es), un site muy intuitivo y práctico que nos guiará a través de todo lo que ofrece el PEAHS.

¿En qué consiste el programa?

Formación e información, siempre de una manera lúdica, son los dos pilares básicos de esta nueva acción de la Fundación EROSKI. En concreto, este programa se organiza en torno a tres tipos de actividades:

- Un aprendizaje experiencial, divertido y de calidad recogido en unidades didácticas.
- Talleres en los centros escolares: actividades formativas y lúdicas relacionadas con la alimentación saludable.
- Talleres en las tiendas EROSKI: con los que aprender a interpretar el etiquetado nutricional, lo que es saludable, menos saludable... //

¿Sabías que

- ... si quieres que el cole de tu hijo o hija participe en el programa PEAHS puedes gestionarlo en esta nueva web?
- ... puedes enseñar a tus hijos de una forma divertida a alimentarse de manera saludable con los juegos y actividades que encontrarás en el site?
- ... si eres profesor de primaria y quieres saber más sobre el programa PEAHS puedes hacerlo en la nueva página?

