

# Tix y Loy regresarán al cole en septiembre con novedades

‘Energía para crecer’, el Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables, destaca la importancia de los productos locales y UNICEF y WWF colaboran con dos nuevos talleres



Aunque hace bien poco que comenzó el verano, septiembre no tardará en llegar. Y con él, empezará un nuevo curso escolar cargado de cambios y novedades para muchos niños. Nuevos colegios, profesores y compañeros e incluso nuevas asignaturas de las que nunca antes habían oído hablar.

Para la Fundación EROSKI, este curso también estará lleno de novedades. La tercera edición de su Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS) se ha modificado y mejorado, gracias a las valoraciones y aportaciones realizadas por los docentes que ya lo han impartido. Se ofrecerán nuevos contenidos, y más actividades y talleres tanto a alumnos como a profesores. Como siempre, la idea es colaborar para poner freno en nuestro país a las preocupantes tasas de obesidad infantil y juvenil que se sitúan en torno al 14%; así como a las de sobrepeso, que superan el 26%.

En 2012, esta iniciativa se ponía en marcha de forma gratuita en centros educativos de Aragón, Navarra y País Vasco. El objetivo era promover la

alimentación y los hábitos de vida saludables entre los escolares de 4º y 5º de Primaria. Un año después, este programa, configurado por un comité científico de expertos en medicina, nutrición, dietética, psicopedagogía y pedagogía, se extendía a colegios de todo el país. En total, más de 16.000 alumnos de entre 9 y 12 años y pertenecientes a cerca de 300 centros escolares han participado en las dos primeras ediciones del PEAHS.

## Nuevos contenidos y talleres

El programa mantiene un formato basado en la combinación de sesiones teóricas en el aula escolar con talleres prácticos que forman a los pequeños en los aspectos básicos de una alimentación saludable, como la Pirámide Nutricional, el etiquetado nutricional o la dieta mediterránea. Los personajes de animación Tix y Loy, dos niños sanos y deportistas que cuidan sus hábitos de vida y de alimentación, serán quienes con sus aventuras transmitan todos estos valores de una manera entretenida.



El contenido didáctico del programa, presentado en español, catalán, euskera, gallego e inglés, se divide en ocho sesiones diseñadas para impartir en el aula. Este año, se han incorporado tres nuevas sesiones para ampliar el conocimiento de los estudiantes: “Nutrición en el mundo” en colaboración con UNICEF, “Cómo me alimento y cuido mi mundo” con el apoyo de la organización ecologista WWF y “Los productos de mi tierra”.

De esta forma, el trabajo teórico realizado en el colegio se complementa con algo de práctica. Además de hacer la compra para elaborar un menú saludable en una tienda de EROSKI cercana al centro escolar, los pequeños podrán comprobar la importancia de la producción local, mientras conocen de primera mano las instalaciones de productores agroalimentarios y el origen de los alimentos de su comunidad.

Para la Escuela de Alimentación, los centros que promueven una alimentación sana y unos hábitos de vida saludables entre sus alumnos merecen ser reconocidos. Por eso, todos los centros educativos que lleven a cabo el PEAHS obtendrán el diploma de “Escuela Saludable”. //

## CLASE A CLASE

- 1 Tix y Loy se presentan a los pequeños y les hacen reflexionar sobre sus hábitos saludables.
- 2 Los niños aprenden a distinguir los diferentes componentes de los alimentos, sus nutrientes, los grupos alimenticios y la Pirámide Nutricional.
- 3 Se enseña a los alumnos la importancia de llevar una alimentación saludable.
- 4 El etiquetado y el semáforo nutricional son los contenidos básicos que adquieren los escolares en esta sesión.
- 5 Se presta especial atención a la dieta mediterránea y a sus beneficios, y valoran otras como la latinoamericana, la anglosajona o la oriental.
- 6 Los productos locales de temporada y las denominaciones de origen protegidas serán protagonistas.
- 7 Con la colaboración de UNICEF, los estudiantes profundizan en la realidad alimentaria que se vive en otros países y aprenden nuevos contenidos sobre malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética y desnutrición.
- 8 Con el apoyo de WWF, los menores toman conciencia de la necesidad de la sostenibilidad y de la producción sostenible de alimentos en el mundo.

## CÓMO PARTICIPAR

Los colegios interesados en que sus estudiantes puedan participar en esta nueva edición pueden obtener más información del programa en el apartado de ‘Energía para crecer’ de [www.escueladealimentacion.es](http://www.escueladealimentacion.es). Desde allí, también es posible inscribirse y después, descargarse las unidades didácticas.

Además, en el microsite de la Escuela de Alimentación se puede acceder a otros materiales educativos de apoyo que, de forma amena, introducen a los más pequeños en la importancia de la alimentación sana y un estilo de vida saludable. Incorpora enlaces a libros como “¡A comer sano!” o a vídeos didácticos en inglés que explican de manera divertida, por ejemplo, la Pirámide Nutricional. También, se añaden infografías de EROSKI CONSUMER y aplicaciones para móviles y tabletas, juegos interactivos y tradicionales con los que acercarles de una forma atractiva los buenos hábitos.