

“Programa de Promoción de la Actividad física y Alimentación Saludable en los Colegios del Área de Salud de Cáceres.”

Por tercer año consecutivo vamos a realizar en el Área de Salud de Cáceres el “Programa de Promoción de la Actividad física y Alimentación Saludable”.

El Programa está basado en los objetivos del PERSEO, programa piloto de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, para luchar contra la obesidad en el ámbito escolar, y está dirigido a alumnos de primaria, 1º a 6º, de los colegios del Área.

Este Programa ha sido coordinado desde la Dirección de Salud de Cáceres, participando el profesorado de los centros educativos, farmacéuticos y veterinarios de los centros de salud, facultativos sanitarios de la Dirección de Salud, MIR y EIR de medicina familiar y comunitaria.

Se desarrolla con dos líneas de actuación, cuya finalidad es la promoción y educación para la salud de la población escolar, proporcionando las herramientas necesarias a los alumnos para que puedan adquirir hábitos de alimentación y actividad física que les sean útiles a lo largo de sus vidas:

- Alimentación saludable
- Escuela activa

Línea alimentación saludable.

En esta parte del Programa participan los Facultativos Sanitarios Veterinarios y Farmacéuticos del Área de Cáceres adscritos al Equipo de Atención Primaria, los EIR y MIR, y facultativos de la Dirección de Salud de Cáceres, que imparten charlas y/o talleres a lo largo del curso escolar.

Este año se impartirán 9 charlas o talleres distintos, dependiendo de si el centro ha participado por primera, segunda o tercera vez en el Programa:

1) Centros participantes por primer año en el Programa:

- a) Las cinco claves de oro para prevenir las enfermedades alimentarias.*
- b) Dieta saludable, variedad y equilibrio.*
- c) La importancia y beneficios de la actividad física*

2) Centros participantes por segundo año en el Programa:

- a) Alimentación y hábitos saludables. Dieta mediterránea.*
- b) Taller. Conocimientos básicos del etiquetado de los alimentos, etiquetado nutricional y alérgenos. Interpretación de etiquetas.*
- c) Productos de Extremadura. Denominaciones de Origen.*

3) *Centros participantes por tercer año en el Programa:*

- a) *Aprender a comer sano y seguro.*
- b) *¿Cómo se obtienen los alimentos?*
- c) *Taller de Etiquetado II.*

Línea de actividad física.

Realizada por los docentes de los centros educativos. El objetivo a conseguir es transformar el colegio en colegio activo, en los recreos, horas de tutoría y cambios de clase.

Las actividades a realizar por los profesores en el Centro educativo:

1. *A realizar en los recreos.*

-  Juegos Tradicionales
-  Campeonatos deportivos

2. *Descansos activos en el aula.*

Son ejercicios para realizar en los cambios de hora, tras un exámen o cuando el profesor lo considere adecuado. Es una forma de activar el cuerpo y la mente de los alumnos tras permanecer sentados o muy concentrados durante un periodo de tiempo prolongado.

En el Programa participa personal de diferentes organismos de la Junta de Extremadura, lo que proporciona una visión más amplia del mismo, y se abordan los problemas y soluciones desde diferentes puntos de vista, hecho que solo aporta beneficios al Programa en si y a los participantes.

Con las actividades realizadas en años anteriores, hemos conseguido

- *Acercar a los colegios la figura del veterinario/a, farmacéutico/a, enfermero/a y médico desde la perspectiva de la salud pública.*
- *Establecer una relación directa entre los docentes y el personal sanitario que imparte las charlas, que repercute muy favorablemente en los alumnos/as.*
- *Conocer y valorar por parte de los sanitarios el trabajo de los docentes en todas sus facetas.*
- *Poner en valor de los alumnos/as, la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, al comprobar la coordinación y participación de los sectores implicados.*
- *Hacer partícipes y colaboradores imprescindibles, a los EIR y MIR, que en el futuro serán los responsables de realizar esta tarea.*