

Alumnos Embajadores de la Alimentación Saludable

1. Introducción

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes. En la actualidad, los hábitos alimentarios y los estilos de vida poco saludables, el consumo excesivo de productos ultraprocesados y la falta de información sobre nutrición equilibrada afectan negativamente el bienestar de los jóvenes.

Con el fin de fomentar una cultura alimentaria consciente, participativa y sostenible, se propone la creación del programa “Alumnos Embajadores de la Alimentación Saludable”, dirigido a estudiantes de 5.º y 6.º de Educación Primaria.

2. Objetivos

Objetivo general:

Promover un estilo de vida y de hábitos de alimentación saludables en la comunidad educativa, mediante la participación activa y el liderazgo de los propios alumnos.

Objetivos específicos:

- Desarrollar conocimientos básicos sobre nutrición equilibrada y bienestar físico.
- Fomentar el pensamiento crítico frente a la publicidad y el consumo alimentario.
- Motivar a los compañeros a adoptar hábitos saludables mediante campañas y actividades participativas.
- Implicar a las familias y al entorno escolar en la promoción de la salud.
- Potenciar el liderazgo, la responsabilidad y el trabajo en equipo del alumnado.

3. Perfil del alumno embajador

El alumno embajador de la alimentación saludable es un estudiante responsable, comprometido y con interés por mejorar el entorno escolar. Su papel consiste en actuar como modelo positivo y agente de cambio, difundiendo información veraz, participando en acciones de sensibilización y colaborando con el profesorado y el personal del centro.

Cualidades recomendadas:

- Actitud participativa y espíritu de equipo.
- Interés por la salud y la sostenibilidad.
- Habilidades comunicativas y liderazgo.

4. Metodología de trabajo

El programa se desarrollará a través de una metodología participativa y experiencial, basada en el aprendizaje activo y el trabajo cooperativo.

Etapas del proceso:

- Selección y formación de los alumnos embajadores.

- Capacitación básica en temas de nutrición, hábitos saludables y comunicación.
- Diseño y ejecución de actividades de promoción (campañas, charlas, retos, concursos, etc.).
- Difusión de mensajes a través de carteles, redes sociales del centro o tutorías.
- Evaluación y reconocimiento del trabajo realizado.

5. Actividades propuestas

- “Desayunos saludables”: promoción de opciones nutritivas en el recreo.
- “Meriendas saludables”: opciones nutritivas y variadas para la merienda, la gran olvidada.
- Campaña “Menos procesado, más sencillo”: sensibilización sobre el consumo responsable.
- Reto del agua: fomentar la hidratación saludable.
- Taller de lectura de etiquetas: análisis de productos habituales y su contenido nutricional.
- Concurso de recetas equilibradas con participación de familias.
- Educación del gusto

6. Colaboraciones

El programa puede desarrollarse en coordinación con:

- Consejerías de educación
- Coordinadores de ciclos educativos en centros docentes.
- Equipos de orientación y tutorías.
- El Plan de Salud Escolar o de Vida Activa del centro.
- Asociaciones locales o servicios municipales de salud y nutrición.

7. Evaluación

- Participación y compromiso de los embajadores.
- Impacto de las actividades en el alumnado del centro.
- Cambios observables en los hábitos alimentarios y en la conciencia sobre salud.
- Valoración del profesorado y del equipo de orientación.

8. Reconocimiento

Al finalizar el programa, los alumnos embajadores recibirán un diploma acreditativo y podrán compartir su experiencia en un acto escolar, destacando su contribución al bienestar y la salud de la comunidad educativa.

9. Conclusión

El programa “Alumnos Embajadores de la Alimentación Saludable” busca consolidar a los jóvenes como líderes de cambio en su entorno, promoviendo una alimentación consciente, responsable y sostenible. A través de su implicación, se refuerza el aprendizaje significativo, la convivencia positiva y el compromiso con la salud individual y colectiva.