



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## EFFECTO

### *Erasmus Por la educación alimentaria de niños y formadores*

*Número de proyecto Erasmus+ : 2021-1-FR01-KA220-SCH-000024289*

# Material pedagógico sobre educación alimentaria dirigido a niños para formadores

**Resultados del proyecto PR.2, Versión: 1.0**

**PR2: Material pedagógico sobre educación alimentaria dirigido a niños para formadores**

Editor de la entrega: Harokopio Universidad de Atenas

Fecha de publicación: XXXX, 2022

Nivel de difusión: CO: Confidencial, sólo para los miembros del Consorcio y los Servicios de la Comisión

## Parte A (2-3 páginas)

### Pruebas científicas

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que requiere energía, incluso durante el tiempo de ocio, para ir y volver de determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona (1).

Existen pruebas abrumadoras de los beneficios para la salud a lo largo de toda la vida de un estilo de vida físicamente activo y de los riesgos para la salud de la inactividad y el sedentarismo. Algunos beneficios que se han demostrado del estilo de vida físico y activo en los niños son (1, 2, 3):

- Mantenimiento de un peso saludable
- Salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- Bienestar
- Condición física (cardiorrespiratoria y muscular)
- Salud cardiometabólica: presión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina.
- Salud ósea
- Resultados cognitivos (rendimiento académico y función ejecutiva)

Por otra parte, los riesgos de la vida sedentaria en los niños están relacionados con (4,5):

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- Peor salud cardiometabólica, forma física, comportamiento conductual/social
- Menor duración del sueño

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en función de los distintos grupos de edad y grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud. La OMS recomienda para los niños de 5 a 18 años (1):

- Deben dedicar al menos una media de **60 minutos al día** a una actividad física de moderada a intensa, principalmente aeróbica, durante toda la semana.
- Deben incorporar actividades aeróbicas vigorosas, así como aquellas que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos **tres días a la semana**;
- **Debe limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, en particular el tiempo de ocio frente a una pantalla.

Las entrevistas y grupos focales realizados en España, Grecia y Francia pusieron de relieve varios aspectos relevantes en relación con el estilo de vida saludable y activo en los niños:

➤ **La actividad física depende del entorno familiar**

"Creo que es muy importante educar a los padres al respecto" (responsable de comedor, España)

Por lo tanto, la propuesta de actividades que aumenten la actividad física y disminuyan el sedentarismo en los niños, debe centrarse no sólo en las escuelas, sino también en el hogar, e involucrar a todos los miembros de las familias.

➤ **Las escuelas desempeñan un papel importante en el aumento de las horas de actividad física de los niños.**

En Francia, por ejemplo, hay una nueva normativa en los colegios que anima a los niños a hacer de 15 a 30 minutos de actividad física al día, y corresponde al profesor organizarla con cualquier tipo de actividad (deporte, baile...).

➤ **Cambios positivos en la actividad física, ya que algunas escuelas ofrecen actividades extraescolares**

Las actividades extraescolares relacionadas con el deporte (fútbol, baloncesto...) también parecen una buena oportunidad para aumentar las horas activas de los niños.

➤ **Aprovechar el entorno**

Algunos profesores indican que hay que aprovechar el entorno que rodea a la escuela, como el parque o el bosque, por ejemplo sugieren que se diga a los padres: "*hay un parque cerca donde podéis correr después de clase para desahogaros*".

➤ **Los niños consideran que la pausa del almuerzo y los descansos durante el día son "tiempo libre", por lo que a menudo se aprovechan para organizar juegos.**

Estos momentos se consideran una buena oportunidad para animar a los niños a ser más activos.

Pero, ¿qué está pasando hoy en día con la AF y los niños? ¿Tienen un estilo de vida activo o sedentario?

Un estudio reciente, que examinó la prevalencia y las correlaciones de la actividad física y el tiempo frente a la pantalla de una amplia muestra de niños europeos durante la pandemia COVID-19 (7), concluyó que durante las condiciones de la

pandemia sólo el 19% de los niños de 6 a 18 años cumplían la recomendación global de actividad física de la OMS.

### **RECOMENDACIONES NACIONALES DE PA EN LOS PAÍSES EUROPEOS**

**Francia:** Se recomienda a los niños de entre 5 y 17 años que realicen diariamente 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

**España:** Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y vigorosa (420 minutos semanales).

**Grecia:**

**Alemania:** Las directrices actuales recomiendan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa para niños y adolescentes.

Teniendo en cuenta toda la información y el vínculo entre las experiencias tempranas de la vida relacionadas con la salud y los resultados posteriores en materia de salud (porque animar a los niños a tener un estilo de vida más activo les llevará a ser adultos más sanos), animar a los niños a tener un estilo de vida activo se convirtió en una acción primordial.

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y sedentarismo; Organización Mundial de la Salud: Ginebra, Suiza, 2020.
2. Organización Mundial de la Salud. Directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años; Organización Mundial de la Salud: Ginebra, Suiza, 2019.
3. Alvarez-Pitti, J.; Casajús-Mallén, J.A.; Leis-Trabazo, R.; Lucía, A.; de Lara, D.L.; Moreno-Aznar, L.A.; Rodríguez-Martínez, G. El ejercicio como medicina en las enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales Pediatría* 2020, 92, 173.e1.
4. Ariza, C., et al., La incidencia de obesidad, evaluada como adiposidad, se reduce después de 1 año en escolares de primaria por la intervención POIBA. *J Nutr*, 2019. 149(2): p. 258-269.
5. Sanchez-Martinez, F., et al., Seguimiento de tres años de la intervención POIBA sobre la obesidad infantil: Un Estudio Cuasi-Experimental. *Nutrientes*, 2021. 13(2).
6. [Viktoria A. Kovacs](#), [Gregor Starc](#), [Mirko Brandes](#), [Monika Kaj](#), [Rok Blagus](#), [Bojan Leskošek](#). **Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries.**

MEDICINA Y SALUD DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

**Parte B (8-12 páginas)**

Actividades lúdicas (título, duración, descripción, objetivo, actividad principal, mensaje para llevar a casa por actividad)

Cada módulo debe tener entre 10 y 15 páginas.

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Cada página del capítulo debe contener un encabezado (nombre del módulo) y un pie con el número total de páginas. La siguiente tabla (Tabla A) enumera las restricciones de formato que deben seguirse para la maquetación.

**Tabla A. Restricciones de formato**

<b>Tamaño de página</b>	<b>Fuentes</b>	<b>Tamaño de letra</b>	<b>Espacio entre líneas</b>	<b>Márgenes</b>
A4	Times New Roman	12 pt	Único	Arriba-Abajo: 1,5 cm Izquierda-Derecha: 2 cm

## Plantilla para la Parte B

### INFORMACIÓN GENERAL : TABLA DE ESTILO DE VIDA ACTIVO

### DESCRIPCIÓN

....

**OBJETIVO:** Animar a los niños a ser más activos realizando diferentes actividades físicas en casa y en la escuela.

...

### Actividad principal/juego/cuestionario, etc.

La actividad principal es un tablero de actividades mensuales que se llenará de PUNTOS. El tablero está dividido en **2 filas y 4 columnas**.

#### Las 2 filas:

- ACTIVIDADES DIVERTIDAS EN FAMILIA
- JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA

#### Las 4 columnas:

- Semana 1
- Semana 2
- Semana 3
- Semana 4

Cada actividad puntúa:

- 2 puntos si se hace correctamente
- 1 punto si el objetivo semanal se ha completado pero no se ha alcanzado en absoluto
- 0 puntos si no se ha realizado

Total de puntos mensuales: 16

### Consejo o mensaje para llevar a casa:

Ser más activo es divertido para todos

<b>ACTIVITIY</b>	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>
<b>ESTILO DE VIDA ACTIVO</b>	/2	/2	/2	/2
<b>JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA</b>	/2	/2	/2	/2
<b>TOTAL ESTRELLAS SEMANAL</b>	/4	/4	/4	/4
<b>TOTAL ESTRELLAS</b>	/16			

## **INFORMACIÓN GENERAL : ESTILO DE VIDA ACTIVO**

### **DESCRIPCIÓN**

Lista de actividades diarias que los niños, la familia y los profesores pueden hacer para ser más activos día tras día.

**OBJETIVO:** Animar a los niños a ser más activos haciendo diferentes cosas cotidianas, como parte de la rutina

...

### **Actividad principal/juego/cuestionario, etc.**

Cada día puedes hacer cosas diferentes para ser más activo:

- Por las escaleras
- Dar un paseo de 10 minutos después del colegio
- Ir al mercado a comprar alimentos frescos
- A pie hasta la escuela
- Paseos en bicicleta
- Ayuda para limpiar la casa
- Poner la mesa para desayunar, comer o cenar

Si al final de la semana has realizado todas las actividades, ganas 2 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana has realizado la mitad de las actividades, ganas 1 punto en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana no has realizado ninguna de las actividades, ganas 0 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

### **Consejo o mensaje para llevar a casa:**

Podemos ser más activos cada día haciendo pequeñas cosas



## **INFORMACIÓN GENERAL : JUEGOS DIVERTIDOS EN LA ESCUELA**

### **DESCRIPCIÓN**

Lista de actividades y juegos que los niños pueden hacer en la escuela

**OBJETIVO:** Animar a los niños a ser más activos realizando diferentes juegos y actividades. El objetivo es hacer 3 horas por semana

### **Actividad principal/juego/cuestionario, etc.**

Semanalmente puedes hacer diferentes actividades y juegos en la escuela para estar más activo:

- Escóndete y busca,
- Luz roja, luz verde,
- Botón botón,
- Hupscotch
- Carrera de obstáculos en el patio o en el parque
- Circuitos interiores
- Clases de baile
- Carreras
- Dé un paseo por el barrio para descubrir la ciudad
- Bolera
- Juego de fútbol
- Juego de baloncesto
- Gimnasia
- Voleibol

Si al final de la semana has realizado alguna actividad que te lleve 3 horas semanales, ganas 2 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana has realizado alguna actividad que te lleve 1,5 horas semanales, ganas 1 punto en el tablero de estilo de vida activo.

Si al final de la semana no has realizado ninguna de las actividades, ganas 0 puntos en el tablero de estilo de vida activo.

**Consejo o mensaje para llevar a casa:**

Podemos ser más activos con las clases de deporte y los juegos en la escuela