

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



**DECIMOQUINTO CONCURSO DE EXPERIENCIAS – PREMIO EXTRAORDINARIO AL AMPA QUE HAYA TENIDO UN PAPEL MÁS PROTAGONISTA EN EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO**

**“Salud en red”**

AMPA del CP Ramón Muñoz de Luarca, Luarca, Asturias, FAPA Asturias  
“Miguel Virgós”

**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



*Con el fin de sensibilizar y promover el consumo responsable, la producción ecológica, la relación con los productores y asociaciones, la alimentación saludable y la actividad física, el AMPA realiza este proyecto en red en el que se realizan talleres, visitas a productores del entorno, salidas, actividades en la naturaleza, rutas de montaña, jornadas deportivas, jornadas agroecología y consumo responsable, etc. y que cuenta con la participación de toda la comunidad educativa.*



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



## **UN PROYECTO PARA ACERCARNOS AL CONSUMO RESPONSABLE Y LOS HÁBITOS SALUDABLES**

Periodo de ejecución: Inicio: octubre 2013 Fin previsto: curso 2017-18.

Localización territorial: Luarca. Concejo de Valdés.

Luarca: Villa costera enclavada el occidente de Asturias. Población 5.950 habitantes dedicados al sector servicios, la pesca, la ganadería y la agricultura.

C.P Ramón Muñoz: El colegio Ramón Muñoz de Luarca inaugurado en el curso 1975/76 acogió en aquel momento al alumnado procedente de las escuelas unitarias que se clausuraban en los pueblos. Actualmente el colegio sigue teniendo un 60% de alumnos transportados desde zonas rurales, y cada vez más niños que viven en los alrededores del centro, con motivo de la expansión del casco urbano de Luarca hacia esta zona. El colegio tiene actualmente 230 alumnas y alumnos.

Desde el año 1986 el AMPA del colegio ayuda a dinamizar la vida escolar del centro y apoyar su proyecto educativo.

**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

1. Sensibilizar a la comunidad educativa sobre el consumo responsable y seguro.
2. Conocer y valorar la agricultura ecológica.



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



3. Relacionarnos con productores y asociaciones locales para favorecer el consumo de proximidad.
4. Favorecer cambios en el estilo de vida promoviendo la dieta saludable y creando espacios para la actividad física.
5. Divulgar recomendaciones relacionadas con hábitos saludables a través de nuestro blog.
6. Realizar actividades en cooperación con el comedor escolar dirigidas a la comunidad educativa que refuercen el consumo de frutas y verduras.
7. Creación de un grupo de consumo de productos ecológicos de cercanía.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

- **Primera fase: MOVIÉNDONOS.** Favoreciendo la actividad física, la convivencia, la participación y el contacto con la naturaleza en nuestro entorno. Realización de múltiples rutas de montaña y de los sábados activos del Muñoz.
- **Segunda fase: TOMANDO CONCIENCIA.** Descubriendo hábitos de consumo responsable, conociendo la agricultura ecológica y a los

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



productores de nuestro entorno. Talleres en la finca de producción ecológica El Cabillón. Taller del pan. Jornadas de agroecología.

- **Tercera fase: ACTUANDO.** Cambiando el menú de forma participativa, trabajando en proyectos y talleres con la cocina del centro y formando un grupo de consumo de productos ecológicos y respetuosos con el medio ambiente y el entorno. Participación comunitaria en el comedor escolar.



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



## **Rutas de montaña 2013-2015**

En el otoño del curso 2013 iniciamos las rutas de montaña con una ruta circular en el entorno de los lagos de Covadonga. En diciembre subimos el monte San Antón de Concilleiro y colocamos en su capilla nuestro primer Belén de Cumbres. En primavera recorrimos el desfiladero de las Xanas. Fue el inicio de una experiencia que se ha prolongado hasta el curso actual y que nos ha abierto un espacio de convivencia y actividad física para todas las familias. En el curso actual hicimos varias rutas a los lagos de Saliencia en Somiedo, las Hoces del río Esva, la casa de la miel en Boal, el embalse de Arbón, el río Polea y bateamos oro en el río de Navelgas.

## **Jornadas de agroecología y consumo responsable 2015**

El Cabillón es una finca de producción agroecológica relacionada con la fundación EDES. Funciona como un centro especial de empleo que proporciona trabajo desde una concepción medioambiental y socialmente sostenible desde el año 2006.

Desarrolla talleres de sensibilización medioambiental y agroecología en la propia finca dirigidos a centros educativos y familias con una metodología

participativa. En la visita que realizamos, recorrimos la finca, aprendimos en el campo la forma de producir alimentos en ecológico y la importancia para nuestra salud de consumir estos alimentos en su temporada de producción. También aprendimos lo importante que es para el medio ambiente consumir alimentos producidos en nuestro entorno.

### **Participación comunitaria con el comedor escolar. Junio 2014**

Trabajando junto con el personal de cocina del colegio, las familias y los niños y niñas elaboraron 250 brochetas de fruta para la jornada de convivencia de fin de curso que organiza el AMPA y comparte toda la comunidad educativa.

La experiencia fue muy gratificante y enriquecedora para las familias, degustando una gran variedad de fruta de temporada y frutas tropicales.

En coordinación con la finca el Cabillón y el Instituto Carmen y Severo Ochoa de Luarca en marzo de 2015, se realizó una jornada sobre agroecología y consumo responsable. Trabajamos el concepto de salud global incluyendo en él la salud medioambiental y social y entendiendo lo que es un proyecto sostenible realizado en nuestro medio.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



La producción de alimentos mediante agricultura ecológica se basa en potenciar la biodiversidad, no emplear insumos químicos y en el respeto a los suelos, auténticos protagonistas de esta forma de agricultura.

**Biodiversidad:** Potenciar el cultivo de diferentes variedades de plantas respetando también la biodiversidad natural de las propias plantas silvestres e insectos beneficiosos para los cultivos de nuestra zona. Estas medidas hacen más resistentes los cultivos a las plagas y a los cambios climáticos favoreciendo un rendimiento superior de los cultivos.

**No empleo de insumos químicos:** El control de las plagas se realiza de forma natural, por ejemplo, introduciendo cultivos o plantas que atraen a aves que se alimentan de las plagas o las repelen.

No está permitido el uso de productos potencialmente peligrosos ni transgénicos.

**El suelo:** Se respeta y potencia la fertilidad del suelo a través de la rotación de cultivos, los abonos naturales y efectuando el mínimo laboreo posible de la tierra para respetar su estructura e integridad.

## **Estrategia NAOS. Mejorando el menú del comedor 2014-2015**

Durante el curso pasado trabajamos con el colegio y el personal de cocina para conseguir mejorar nuestro menú. Gracias a la participación de todos y la implicación de las cocineras, este curso estrenamos un nuevo menú en el que se apuesta por incrementar la presencia de frutas y verduras, el uso de técnicas de cocinado más saludables y que introduce productos de temporada de producción ecológica, procedentes de la finca El Cabillón. Éste se acerca cada vez más a los requerimientos de la estrategia NAOS para menús escolares y ha ayudado a que nuestros hijos conozcan y consuman nuevos platos saludables. A través del blog durante el año se dio a conocer a las familias el nuevo menú en imágenes y poco a poco vamos publicando las recetas de los nuevos platos en el blog.

En la jornada de convivencia que el AMPA organiza a finales de curso para toda la comunidad educativa, los alumnos de 5º y 6º, las familias y nuestra cocinera Susana elaboraron postres basados en las frutas rojas de finales de la primavera. En el taller de cocina se hicieron dos postres: "saquito de frutas rojas" y "bizcocho simple de arándanos, fresas y frambuesas". Como objetivos del taller pretendimos fomentar el trabajo en equipo, favorecer el consumo de frutas de temporada y dar a conocer frutas de nuestro entorno

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



menos habituales en nuestras mesas impulsando la participación, el trabajo por los demás y la creatividad.

### Grupo de consumo 2015

Todo lo que aprendimos este año sobre consumo responsable, alimentación saludable y producción ecológica nos hizo reflexionar y 10 familias de nuestro colegio y del Instituto Carmen y Severo Ochoa fundamos un grupo de consumo de productos ecológicos. Cada familia recibe una vez por semana una cesta de verduras y frutas de temporada producidas en ecológico en la Finca el Cabillón. Completamos nuestra cesta con el pan ecológico horneado por Astrid Lema.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Los que deciden cambiar su alimentación transforman a la vez la forma de consumir. Hay tres niveles de implicación: compra individual en tiendas de productos ecológicos, en conjunto a través de un grupo de consumo autogestionado y el cultivo de alimentos en cooperativas o huertos. Nuestro grupo trata directamente con el productor ecológico contribuyendo además con un centro especial de empleo en nuestro entorno cercano.



## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Con este trabajo hemos cumplido nuestro objetivo principal que era conectar en un proyecto común a toda la comunidad educativa del colegio Ramón Muñoz. Se consiguió la participación para la consecución de nuestros objetivos, de las familias, el personal del colegio y cocina, del propio centro educativo y centros educativos cercanos, de productores locales, de los monitores de las actividades extraescolares y, sobre todo, de los niños y niñas.

Gracias a este esfuerzo común se pudieron realizar las rutas de montaña, salidas en la naturaleza, el programa de los sábados activos, actividades y talleres destinados a tomar conciencia sobre el consumo responsable y los hábitos saludables. Se modificó y mejoró el menú escolar elaborándose nuevos platos, se pudo compartir toda esta información a través de nuestro blog y se fundó nuestro grupo de consumo.

El proyecto "Salud en Red" ha cumplido su cometido que era entrelazarnos a todos en una tela de araña, esa "RED" de personas capaces de enfrentarse y cooperar para conseguir vivir una nueva experiencia enriquecedora para todos. Queremos agradecer a todos los participantes en el proyecto su colaboración, ilusión y trabajo, destacando a los grandes protagonistas de

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



todos los actos educativos: los niños. Nuestra idea es continuar trabajando para agrandar esta red de salud en cursos venideros, intentando transmitir nuestros objetivos a colegios e institutos de nuestro entorno, profundizando en nuestro propio centro y relacionándonos más con los productores ecológicos para que nuestro trabajo aporte su granito de arena en la sostenibilidad social y laboral de la comarca.