

# LA COMIDA CONECTA A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Instrucciones para que el equipo docente organice un intercambio alimentario con el alumnado**

## Introducción

### La importancia de una buena alimentación en la escuela

Una buena alimentación en la escuela es crucial para la salud y el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Contribuye a un mejor rendimiento escolar, a estilos de vida más saludables y al bienestar. Cuando hablamos de "buena alimentación", nos referimos a alimentos sanos, sostenibles y nutritivos. Esto proporciona al alumnado la energía suficiente para pasar el día, aprender cosas nuevas sobre el mundo y prosperar.

Sin embargo, muchos menores siguen acudiendo a la escuela con hambre o productos poco saludables. Esto repercute negativamente en su rendimiento escolar y en su bienestar general. Al fin y al cabo, un/a alumno/a bien alimentado/a está más alerta, concentrado/a y es capaz de participar activamente en el proceso de aprendizaje. Por eso, es tan importante ofrecer alimentos nutritivos en la escuela, para todos los niños y las niñas.

Sin embargo, no basta con ofrecer alimentos sanos. Por eso también hay que mejorar los conocimientos alimentarios del alumnado. Actualmente se están perdiendo demasiadas oportunidades educativas. Es vital que los estudiantes no sólo coman bien, sino que también comprendan la importancia de comer bien, por ellos mismos y por nuestro planeta. Si lo hacen, es más probable que adopten estilos de vida saludables y sigan viviendo sanos toda su vida. Esto no sólo da a todos el alumnado las mismas oportunidades de éxito (académico), sino que también da lugar a personas adultas más sanas.

Por ello, las escuelas son el lugar ideal para concienciar a niños, niñas y adolescentes sobre la importancia de una alimentación sana y sostenible, y de proporcionar a todos y todas el mismo acceso a alimentos nutritivos. Al fin y al cabo, es el lugar donde pasan la mayor parte del tiempo de su joven vida. Al asociarse con numerosas comunidades y escuelas locales, [Rikolto](#), una de las entidades que participan en el [proyecto SchoolFood4Change](#) en Bélgica, se ha comprometido a mejorar el entorno alimentario en las escuelas y sus alrededores. Para que todos el alumnado tenga acceso a una buena alimentación en la escuela.

En Lovaina (Bélgica), están trabajando en un proyecto piloto con tres escuelas de primarias, la ciudad y una empresa local de catering para ofrecer comidas escolares sanas, sostenibles y vegetarianas accesibles a todos el alumnado. En Senegal, por otra parte, las escuelas están estableciendo su propia pequeña cafetería en la escuela con productos de agricultores locales, para que los niños y las niñas no compren bocadillos poco saludables y azucarados a los vendedores justo fuera de sus escuelas. Algunas escuelas belgas recogen excedentes alimentarios de supermercados locales y ofrecen desayunos gratuitos una o dos veces por semana. Esto es especialmente importante para las familias que no tienen suficiente acceso a una buena comida. Las tres historias son excelentes ejemplos de cómo se puede trabajar en una buena alimentación en la escuela de muchas maneras diferentes, pequeñas o grandes.



## La importancia de un intercambio internacional

Al intercambiar con otra escuela de otro país, el alumnado tiene la oportunidad de explorar los diferentes significados de la buena comida en la escuela. Comprenden mejor los alimentos, su producción, los sistemas alimentarios y el medio ambiente. Esto les permite tener una visión clara de la importancia tanto de comer como de producir alimentos sanos y sostenibles, y de llevar una dieta sana durante toda su vida. Además, estos nuevos conocimientos les dan confianza para alzar la voz, compartir ideas y entablar conversaciones sobre cómo mejorar las políticas alimentarias en su centro escolar.

Además, este intercambio les permite ejercitar su vocabulario y sus habilidades de conversación en inglés. La comida es un tema que puede incorporarse a muchas asignaturas: lectura, escritura, matemáticas, biología, etc. Durante este intercambio:

- Debatir en clase qué receta van a presentar y elaborar un plan concreto;
- Ir al (super)mercado por su cuenta, buscar (y quizá preguntar) los ingredientes adecuados y contar todos los precios diferentes;
- Cocinar los alimentos, lo que entrena la motricidad fina, les exige seguir instrucciones precisas y pesar/medir los ingredientes;
- Hacer una presentación atractiva de todo su proceso de cocción;
- Mantener conversaciones significativas con sus compañeros/as de otros países.

Por lo tanto, al hacer este intercambio, los estudiantes adquieren nuevas habilidades (sociales), todo ello mientras aprenden sobre alimentos sanos, nuestro planeta y diferentes culturas.



# Pasos para organizar un intercambio de estudiantes en línea

## Preparativos

### Definir objetivos

Describa claramente las metas y los objetivos de aprendizaje del intercambio. ¿Qué quiere que los estudiantes obtengan de esta experiencia?

### Seleccionar clases asociadas

- Identifique clases asociadas de distintos países interesadas en participar. Tenga en cuenta factores como el idioma, la compatibilidad horaria, la edad y el plan de estudios.
- Seleccionar a los estudiantes adecuados que estén dispuestos a compartir ideas con compañeros extranjeros y tengan confianza en sí mismos, lo que significa que deben tener suficientes conocimientos de inglés y capacidad de comunicación, así como conocimientos de nutrición para garantizar un flujo de debate eficaz.

### Coordinar horarios

Establezca un horario que dé cabida a ambas clases. Tenga en cuenta las diferencias horarias y encuentre una hora adecuada para los intercambios.

### Presente a los participantes

Facilite las presentaciones entre estudiantes. Utiliza videollamadas, correo electrónico o una plataforma compartida en línea para romper el hielo y crear conexiones.

### Establezca canales de comunicación

Establezca una plataforma en línea segura para la comunicación. Las opciones incluyen correo electrónico, herramientas de videoconferencia o plataformas de colaboración específicas.

### Investigar las tradiciones culinarias

Anime al alumnado a investigar y comprender las tradiciones culinarias de su propio país. Comparta recursos y cree una base de conocimientos.

## Objetivos

Pregúntense por qué quieren organizar este intercambio. Las razones principales orientarán cómo organizar el intercambio y definirán en qué centrarse y las actividades pertinentes. Por ejemplo, si el objetivo principal es promover la cultura nacional (por ejemplo, los platos nacionales), puedes pedir a los alumnos de ambas partes que se lo presenten mutuamente. Elegirán su plato, comprarán y prepararán todos los ingredientes, lo cocinarán todo y lo presentarán a sus compañeros extranjeros mediante una presentación detallada o un vídeo; incluso pueden incluir algunos consejos sobre cómo preparar este plato.

Si tu objetivo principal es aumentar las conexiones internacionales entre el alumnado, puedes dedicar un tiempo considerable al debate, en el que dividirás al alumnado en diferentes grupos para que puedan charlar y compartir ideas.

Si quieres que tus alumnos y alumnas aprendan más sobre los sistemas alimentarios, permíteles que investiguen sobre un tema concreto para que puedan recopilar información y puntos de vista útiles de antemano. Pueden incluir un Kahoot en su presentación para sus compañeros/as de otros países.



## Elaborar un plan con todas las partes interesadas

Los intercambios, especialmente los primeros, pueden requerir mucho tiempo de planificación. Por lo tanto, es importante identificar a todas las partes interesadas necesarias y sus funciones. Las partes interesadas puede ser el equipo docente, la dirección del centro, el alumnado, las familias, el personal de cocina, etc. Habrá mucha comunicación entre ellos. Es posible que necesites el permiso del director para llevar a cabo este intercambio. Una vez que lo consigas, pueden ayudarte con las finanzas y la logística, como encontrar el lugar adecuado para el intercambio, proporcionar los fondos necesarios para comprar los ingredientes, etc.

Lo ideal sería que el plan de este intercambio formara parte de la visión de la escuela aprobada al principio de cada curso escolar para garantizar la participación activa de todas las partes interesadas. Algunas familias, especialmente los de alumnos más jóvenes (menores de 12 años), podrían estar dispuestos a acompañar a los alumnos al (super)mercado o compartir algunos consejos de cocina. Es importante informar también al personal de cocina para que pueda ayudar a los alumnos en la cocina.

Pueden enumerarse otras partes interesadas, en función de los distintos contextos. Por ejemplo, si una escuela de Vietnam quiere organizar un intercambio en línea con un grupo de estudiantes de otro país, deberá pedir permiso a su organización coordinadora, es decir, al Departamento de Educación y Formación. Para ello, la escuela presentará un formulario por escrito al organismo mencionado aproximadamente un mes antes de que se produzca el intercambio en línea. Es importante concretar el plan junto con el alumnado y el equipo docente para comprender sus deseos y los resultados esperados del intercambio, definir sus funciones y asignar todos los preparativos necesarios.

## Horario

Los horarios deben comunicarse entre ambas partes y deben ser lo suficientemente detallados. Los colegios tienen una agenda muy apretada, así que cuanto antes se hable de todo, mejor. No hay que olvidar las diferencias horarias a la hora de programar un horario adecuado para todos. La duración del intercambio también es importante. Uno largo agotará la energía de los estudiantes y podrían perder la concentración. Sin embargo, recuerda tener en cuenta el tiempo suficiente para que todos los participantes se asienten (lo que puede llevar más tiempo del que esperas), algunos contratiempos técnicos o problemas con internet para evitar perder tiempo arreglándolos o que la gente se repita constantemente.

## Redactar el orden del día

Tras un pequeño análisis de los objetivos y los participantes, podrá redactar el orden del día del intercambio. Las partes clave incluyen

1. una presentación de los objetivos y de todos los participantes,
2. presentación de cada parte (vídeo, cocina, etc.);
3. preguntas y respuestas sobre las presentaciones de los demás;
4. debates abiertos sobre el plato, similitudes/diferencias culturales, tradiciones, etc;
5. fin de la sesión.

Puedes ser tan creativo como quieras: el alumnado puede preparar un vídeo, una presentación en PowerPoint, un dibujo, etc. Cada grupo de alumnos debe contar con uno o dos moderadores que se encarguen de que todo vaya por el buen camino y apoyen la facilitación y la traducción (si es necesario). Estos moderadores pueden escribir instrucciones paso a paso para cada parte para ayudar a los estudiantes a entender lo que tienen que hacer.



## Preparar la presentación

Trabaja con tu alumnado para elaborar una presentación. Ayúdales a elegir un tema y guíales para que seleccionen el más apropiado haciéndoles preguntas como:

- ¿Qué plato vietnamita preferiría presentar a un amigo belga? (pensando)
- ¿Cómo se hace este plato? (haciendo)
- ¿Cómo se siente al preparar este plato/ al comerlo? O: ¿tiene algún recuerdo significativo relacionado con este plato? (sentimiento, emocional)

Recuérdales también que piensen en el "público": ¿Qué les gustaría saber sobre su comida nacional/ este plato? ¿Qué podría sorprenderles? Si no tienen este ingrediente en Bélgica, ¿con qué ingrediente puedes recomendar sustituirlo?

Será más interesante si el alumnado puede hacer un vídeo narrativo junto con la presentación para introducir más sobre la comida en detalle a través de su propio punto de vista.

También es importante grabar todo el proceso del intercambio. Grabe cada momento, haga fotos (sobre todo cuando los estudiantes muestren una gran interacción), tome notas y documente todas las opiniones que le hayan dado sobre este intercambio. Estos comentarios pueden compartirse después con otros estudiantes o profesores que realicen un intercambio similar.

El alumnado puede ser sorprendentemente creativo. Anímales y dales espacio para ser creativos. También puedes ensayar con los presentadores antes del intercambio para asegurarte de que tienen todo lo que necesitan para hacer una presentación maravillosa. Si es necesario, cuente con un sustituto.

## Compruébelo todo antes del intercambio en línea

Haz una lista de las cosas que deben estar listas y asegúrate de que todo el mundo sabe quién supervisa todo. Aquí tienes una lista recomendada de cosas que puedes necesitar:

- Sala de reuniones, ordenador portátil, cámara, altavoces, conexión a Internet, proyector.
- Una plataforma de intercambio en línea que sepas que funcionará/con la que hayas trabajado antes: Teams, Zoom, Google Meet, etc. Presta atención al límite de tiempo de cada plataforma para asegurarte de que el intercambio no se interrumpe.
- Documentos: Presentaciones (PowerPoint), vídeos, fotos, dibujos, etc. Ponlo todo en una carpeta y tenla abierta en tu ordenador antes de que empiece el intercambio, para tenerlo todo listo.
- Dispositivos: un proyector para cada grupo de alumnos, o cada alumno puede utilizar su propio dispositivo (portátil, teléfono, tableta).

Funciones de cada participante: moderadores, presentadores, fotógrafos, apoyo informático, tomadores de notas, intérprete(s), en caso de ser necesario.



# Pasos para organizar un intercambio de estudiantes en línea

## Durante el intercambio en línea

Estas son las instrucciones basadas en las 5 partes sugeridas anteriormente.

### (1) Presentación del objetivo del intercambio y de los participantes

Presente los objetivos del intercambio. Puedes contar cómo se concibió y se llevó a cabo este intercambio, los obstáculos que hubo y cómo los superaste, y tus expectativas al respecto. Puedes empezar explicando por qué es tan importante realizar un intercambio de este tipo.

Haz que el alumnado se presente. Si la conversación no es fluida al principio, puedes empezar rompiendo el hielo. Cada parte puede tener uno o varios representantes que se presenten a todo el grupo. La información clave para presentarse incluye sus edades/grados, nacionalidades, algunos datos interesantes sobre ellos mismos y sus escuelas o países. Los alumnos pueden elegir un apodo para su propio grupo para hacerlo más divertido. Explica a los participantes el programa del intercambio para que sepan qué esperar.

### (2) Presentación de cada clase

Cada parte presenta el plato que ha elegido. Asegúrate de que sepan de cuánto tiempo disponen y recuérdales que deben ir al grano. Además, recuérdales amablemente de vez en cuando cuánto tiempo les queda mientras están presentando (por ejemplo, puedes escribir "quedan 2 minutos" en un papel y enseñárselo al presentador, así no le interrumpirás).

Después de cada presentación, puede volver a captar los puntos clave y decir a todo el grupo que pueden guardar algunas preguntas para más adelante.

### (3) Hora de las preguntas y respuestas

Para esta parte, algunas preguntas pueden prepararse de antemano, mientras que otras pueden surgir durante el intercambio. Esto está bien: deje tiempo suficiente para la interacción espontánea. Anime a todos los alumnos a levantar la voz. Siga de cerca y proporcione suficiente apoyo para traducir/ resumir las preguntas, de modo que todos entiendan realmente lo que se dice. Si los alumnos dudan en contestar, dales algunas ideas y anímales a hablar.

### (4) Debates en grupo

Los debates pueden organizarse con todo el grupo de alumnos o en grupos más pequeños, incluyendo algunas preguntas/cuestiones más detalladas. Utiliza la tecnología a tu favor: puedes utilizar plataformas como Kahoot o Padlet para realizar cuestionarios o acertijos en línea. Esto lo hace más divertido e interactivo para los alumnos.

Para conectar al alumnado, puede pedirles que comparen dos países en materia de alimentación, producción de alimentos, comidas escolares, etiqueta alimentaria, cultura alimentaria, etc. Anímales a compartir sus propios conocimientos, experiencias y/o buenas prácticas. Por ejemplo, ¿cómo intentan ahorrar alimentos? ¿Saben de dónde proceden los ingredientes? ¿Buscan alimentos sanos en el (super)mercado? ¿Comprenden los vínculos entre la buena alimentación en su escuela y los insumos recogidos en granjas o empresas de transformación? ¿Puede mejorarse con el apoyo de otras partes interesadas?

Elija cuidadosamente los temas adecuados al nivel de conocimientos de los alumnos, a sus habilidades comunicativas y a sus conocimientos de lenguas extranjeras para expresarse y debatir con sus compañeros y compañeras.



El alumnado de secundaria pueden hablar de temas más específicos, como el medio ambiente sostenible, la importación y exportación de alimentos o la relación entre productores de alimentos y clientes. Los alumnos más jóvenes, en cambio, pueden hablar de otros más específicos, como las buenas prácticas para evitar la pérdida y el desperdicio de alimentos, la higiene alimentaria, etc. Fomente la participación de todos los alumnos; evite situaciones en las que sólo uno o dos de ellos dominen el debate.

#### **(5) Para terminar**

Puedes capturar los puntos clave del intercambio e invitar a algunos estudiantes a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la sesión. Decide cómo quieres hacer el seguimiento, plantea un breve debate sobre cómo quieren conectar los estudiantes entre sí en el futuro e infórmalos de cualquier actividad posterior. Si es necesario, comparte con ellos información de contacto por si quieren profundizar en los temas que han debatido. Anímales a compartir algunas imágenes en las redes sociales y a etiquetarnos (@rikolto).


Dar las gracias a todos los participantes y partes interesadas en el intercambio.





## Guión propuesto

A continuación encontrará el guion que se utilizó durante un intercambio en línea similar entre estudiantes belgas y vietnamitas. No es necesario que lo sigas al pie de la letra, pero puede servirte de ayuda para inspirarte a la hora de realizar un intercambio en línea.

Duración (minutos)	Actividad
10 (5 min cada lado)	Introducción: cada parte se presenta.
5 minutos	La persona moderadora presenta los objetivos, los resultados esperados y las diferentes partes de este intercambio.
15 minutos	<p>Los alumnos belgas presentan su plato (sopa de calabacín):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué sopa eligió y por qué?</li><li>• ¿Dónde conseguiste los ingredientes (mercado, supermercado, agricultor...)? ¿Cómo ha salido?</li><li>• Explica el proceso de elaboración de la sopa.</li><li>• Explica más cosas sobre la sopa: ¿qué sabor tenía? ¿Con quién la comiste?</li></ul> <p>Los estudiantes belgas muestran el <u>vídeo que realizaron sobre todo el proceso</u>:</p>  <p>Courgettesoep - Uitwisseling tussen Vietnamese en Belgische leerlingen</p> <p>Rikolto 519 subscribers</p> <p>Analytics Edit video</p> <p>0 Likes Share Promote</p>



15 minutos

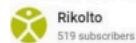
Alumnos vietnamitas presentan su plato (sopa de pollo):

- ¿Qué sopa eligió y por qué?
- ¿Dónde conseguiste los ingredientes (mercado, supermercado, agricultor...)? ¿Cómo ha salido?
- Explica el proceso de elaboración de la sopa.
- Explica más cosas sobre la sopa: ¿qué sabor tenía? ¿Con quién la comiste?

Los estudiantes vietnamitas muestran el vídeo que realizaron sobre todo el proceso:



Cooking Chicken Pho - Uitwisseling tussen Vietnamese en Belgische leerlingen



Analytics

Edit video



0



Share



Promote



15 minutos

Preguntas y respuestas sobre los dos platos:

- El plato de sopa en la cultura culinaria: ¿es un aperitivo típico o puede ser una comida completa? ¿Cuándo se suele comer? ¿Con quién?
- Origen de los ingredientes: ¿son de temporada).
- ...

20 minutos

Debates en grupo: los moderadores dirigen los debates sobre alimentación, nutrición, sostenibilidad y actividades que pueden promover una alimentación sana, segura y nutritiva en las escuelas y en casa.

10 minutos

Las personas moderadoras pueden invitar a algunos alumnos a compartir sus impresiones sobre el intercambio. (¿Qué les ha gustado o disgustado? ¿Han aprendido algo nuevo? ¿Qué es lo más importante que se han llevado?)

# Pasos para organizar un intercambio de estudiantes en línea

## Tras el intercambio

### 1. Reflexión y retroalimentación:

- Dedique tiempo a que reflexionen sobre el intercambio. Recoge sus impresiones sobre lo que han aprendido y lo que más les ha gustado.
- No lo olvides: este intercambio es un magnífico ejemplo de cómo hacer oír la voz de los niños sobre la alimentación. Incluye también sus opiniones en tus recomendaciones a los responsables políticos, si procede.

### 2. Recopilar recetas e ideas:

- Crear un repositorio digital o un folleto con recetas, ideas y reflexiones de ambas clases. Compártalo con las escuelas participantes. Es posible que los padres también quieran tener estas recetas para probarlas en casa con sus hijos.

### 3. Evaluación y valoración:

- - Revise el proceso y las lecciones aprendidas con su equipo.
- - Piensa en lo que harías de forma diferente la próxima vez. Para seguir teniendo impacto, haz un seguimiento con los profesores y alumnos y ayúdales a desarrollar más interés por la comida y a establecer conexiones en todo el mundo.

### 4. Documentación y promoción:

- Documente todo el intercambio, incluyendo fotos, vídeos y testimonios de los estudiantes. Utiliza este material para promocionar el programa de intercambio entre otras escuelas. Puedes escribir historias, artículos, hacer vídeos y compartirlos en sitios web, plataformas de medios sociales y foros relevantes. Invita a los interesados a compartir imágenes en las redes sociales y a etiquetarte.
- En el marco del primer intercambio entre estudiantes belgas y vietnamitas, [se publicó un artículo en la web belga de Rikolto](#).
- Si es posible, cree un foro o una página de Facebook, o quizá incluso un sitio web, sobre el intercambio como campaña periódica y actualice la información existente para concienciar más sobre la buena alimentación en la escuela. Animar a otras partes interesadas a unirse para promover el derecho a una buena alimentación en la escuela para los estudiantes; por ejemplo, organizaciones sociales sobre alimentación, niños o escuelas, sindicatos juveniles o el sector privado. Animar a las escuelas de todo el mundo a que se unan y compartan sus puntos de vista. Trabajar conjuntamente con los directores de los centros escolares y el Departamento de Educación y Formación (si es necesario) para organizar un intercambio como éste cada curso escolar.
- Importante: asegúrate de que tienes permiso para compartir imágenes de los estudiantes que participan en el intercambio.

### 5. Proporcionar recursos para la reproducción:

- Crea tu propio guion (como el de arriba) para el intercambio que organizaste con otra escuela. Puede servir de inspiración para otras escuelas.
- Quién sabe, quizá dentro de unos años podamos publicar un documento que recoja consejos, buenas prácticas y posibles retos de todos los centros escolares que hayan participado en un intercambio sobre alimentación en la escuela.

