



## KIT DE SALUD, ALIMENTACIÓN Y AGROECOLOGÍA

**Descripción:** Una buena salud es la mejor prevención de la enfermedad. Es aprender a saber lo que nos pide el cuerpo: descanso, alimentación saludable, deporte, higiene,... Con los distintos elementos del kit se pretende concienciar que el cuidado de la salud es un gran camino hacia la sostenibilidad ligado profundamente a la alimentación y a la forma de producir alimentos.

**Ejemplos de uso:** cultivar plantas medicinales en el huerto e investigar sus utilidades, realizar cosmética natural con el alumnado o con adultos, preparar recetas de comida con productos del huerto y trabajar la alimentación saludable, entrevistar a personas mayores sobre cómo se alimentaban antes y sobre qué piensan de la alimentación de hoy, hacer un recetario saludable con las familias, investigar qué tóxicos entran en nuestro cuerpo a diario, realizar una encuesta sobre hábitos saludables en el centro, etc.

MATERIALES Y LIBROS	Unidades
<b>Libro: Guía de la alimentación saludable.</b> Realizada por la Escuela Infantil El Alba y el Ayuntamiento de Madrid.	1
<b>Libro: Cultiva tus remedios.</b> Aprendiendo las utilidades y el cultivo de las plantas medicinales.	1
<b>Libro: Cosmética natural.</b> Para elaborar tus propias recetas naturales. A partir de 14 años.	1
<b>Libro: Nuestra contaminación interna.</b> Los tóxicos que pueden recorrer el cuerpo humano. A partir de 14 años.	1
<b>Libro: La despensa de Hipócrates: poderes curativos de los alimentos.</b> A partir de 14 años.	1
<b>Libro: ¡Cuidate compa!: manual para la autogestión de la salud.</b> Como cuidarse en condiciones. A partir de 14 años.	1
<b>Libro: Ecología sobre la mesa. Recetas para las cuatro estaciones.</b> A partir de 12 años.	1
<b>Libro: Hoy Cocino Yo.</b> Recomendado para personas con discapacidad intelectual, sus familias, y para profesionales y entidades que trabajen con este colectivo.	1
<b>Libro: Hecho en casa</b> Yogur, pan, pasta, requesón, mantequilla...Tiene las recetas de todo lo que comprabas fuera y que podrás hacer de forma casera.	1



<p><b>Libro: Emocionario</b> Ayuda pequeños y mayores a conocer sus emociones y a dialogar sobre los sentimientos. A partir de los 3 años.</p>	1
<p><b>El cuerpo humano: Gira la rueda</b> Aprende sobre el aparato circulatorio, aparato digestivo y aparato respiratorio. A partir de 6 años.</p>	1
<p><b>Juego: Táctilo loto</b> Un juego de tacto, para encontrar diferentes elementos de una granja. A partir de 3 años</p>	1
<p><b>Juego: El loto de los olores</b> 20 olores para descubrir el mundo. A partir de 4 años en adelante</p>	1
<p><b>Juego: Loto del mercado.</b> Para aprender sobre los alimentos existentes en el mercado. A partir de 3 años.</p>	1
<p><b>Juego: Pirámide de la buena alimentación.</b> Sobre la dieta mediterránea y la alimentación saludable. A partir de 3 años.</p>	1
<p><b>Libro: De la maceta a la cazuela.</b> Cultiva tus plantas y ¡cómetelas! A partir de 8 años.</p>	1
<p><b>Pirámide de los alimentos, deportes y las emociones.</b> Lámina plastificada en tamaño A3 realizada por la Garbancita Ecológica.</p>	1
<p><b>Libro: Alimentar otros modelos</b> Guía didáctica para abordar en el aula la alimentación sostenible y saludable.</p>	1
<p><b>Libro: Alimentar el cambio</b> Guía práctica, experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables</p>	1
<p><b>Libro: Raíces en el asfalto. Pasado, presente y futuro de la agricultura urbana</b> Recupera los principales episodios en los que movimientos sociales y comunidades urbanas volvieron a cultivar en las ciudades.</p>	1
<p><b>Libro: La granja urbana</b> Novela autobiográfica cargada de humor que narra la experiencia de iniciar un huerto y granja urbanos. A partir de 14 años.</p>	1
<p><b>Libro: Agroecología escolar</b> Libro muy completo con herramientas para trasladar la agroecología a la escuela.</p>	1