

## **TEORÍAS**

El **aprendizaje significativo** es un tipo de aprendizaje en el que el alumno relaciona los conocimientos nuevos impartidos en el aula con los que ya tiene interiorizados, reconstruyendo así sus esquemas mentales.

En este proceso, la persona recoge la información nueva, la selecciona y organiza estableciendo relaciones con el conocimiento previo. De esta manera los contenidos se relacionan también con las experiencias vividas por el niño/a, logrando así que el conocimiento adquiriera un sentido único para cada persona.

El hecho de atribuir un sentido personal a los conocimientos aprendidos, hace que se trabajen más las dimensiones afectivas y emocionales, en vez de trabajar el aprendizaje de forma teórica, a través de la memorización y repetición.

La importancia del conocimiento de la salud y las buenas prácticas saludables para la prevención de enfermedades.

- La educación nutricional tiene objetivos más amplios que la información aunque ésta sea una parte esencial de la misma pues permite asentar las actitudes correctas y los comportamientos deseables sobre la base del conocimiento.
- El bienestar de las poblaciones tiene su mejor aliado en los programas de prevención y promoción.
- Las poblaciones tienen que tomar conciencia de que la alimentación saludable es un valioso medio para prevenir la enfermedad y promover su salud.
- La alimentación saludable debe integrarse de forma habitual en el contexto de la vida cotidiana.
- La familia, la escuela y la comunidad son los ámbitos naturales de los programas de educación nutricional.
- Los servicios de restauración colectiva, cada vez más utilizados en nuestro país por razones de organización familiar, académica y laboral, pueden contribuir muy positivamente, con una oferta alimentaria variada y saludable, al bienestar de las poblaciones usuarias de los mismos.
- La colaboración de las empresas agroalimentarias en los programas de educación nutricional es muy interesante porque, con la oferta de productos de calidad sobre la base de una información rigurosa, contribuye al éxito de las políticas de nutrición.
- No se concibe la planificación de un programa de educación nutricional sin incluir el estímulo de la vida activa y el ejercicio físico, que forman parte de un estilo de vida saludable.