

# Mejora de los hábitos alimenticios en 2º ciclo de infantil a través del trabajo globalizado de contenidos sobre la alimentación saludable

**Autor:** Martínez Vidal, Vanessa (Maestro.Especialidad en Educación Infantil, Profesora de Educación Infantil).

**Público:** Maestro Educación Infantil. **Materia:** Infancia, salud y alimentación / La salud y el bienestar en la edad escolar. **Idioma:** Español.

**Título:** Mejora de los hábitos alimenticios en 2º ciclo de infantil a través del trabajo globalizado de contenidos sobre la alimentación saludable.

## Resumen

Trabajo de fin de grado en el que encontraréis un contenido extenso de como introducir la alimentación saludable en el segundo ciclo de infantil a través de un trabajo globalizado con las distintas enseñanzas, ya que esta práctica es muy baja en la mayoría de las propuestas didácticas de centro. Con la incorporación de este proyecto en las aulas, tanto padres y niños se familiarizarán con la alimentación saludable ya que muchos de los padres o responsables, no disponen de un conocimiento adecuado sobre el tema. En cuanto al docente, le permitirá tener mayores recursos y conocimientos sobre el tema.

**Palabras clave:** Proyecto alimentación saludable.

**Title:** Improved eating habits in 2nd cycle of child labor through global content about healthy eating.

## Abstract

This is a job where you can find an extensive content as introducing healthy eating in the second cycle of child through a globalized work with the various teachings, as this practice is very low in most educational proposals center. By incorporating this project in classrooms, both parents and children are familiarized with healthy eating as many of the parents or responsible for them do not have adequate knowledge on the subject that allows them to carry it out. As teachers, will allow you to have greater resources and expertise on the subject to be treated.

**Keywords:** Healthy Eating Project.

Recibido 2016-09-21; Aceptado 2016-10-07; Publicado 2016-10-25; Código PD: 076089

## 1. JUSTIFICACIÓN

### 1.1. Identificación de la situación problemática en el centro educativo

El presente trabajo de fin de grado (en adelante TFG) se desarrolla tras la realización del periodo de Practicum II en un centro educativo concertado, situado en el centro de Cartagena (Murcia). Dicho centro imparte, desde el segundo ciclo de infantil hasta el Bachillerato. Además de las enseñanzas mencionadas, ofrece diversas actividades extraescolares deportivas y artísticas, así como algunas actividades de refuerzo en materias como matemáticas o inglés.

Centrándonos en la etapa y nivel en los que se desarrollaron las prácticas, esto es, el tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil (5 años), se ha observado el rechazo de los niños por la comida saludable, así como una preferencia alimentaria en el aula por los alimentos ricos en componentes grasos. Tras hablar con los tutores de aula, los cuales realizan entrevistas periódicamente con los padres, nos trasladaron que esta misma problemática se da también en el hogar, por lo que el rechazo por la comida saludable se mantiene en el núcleo familiar de los alumnos. En este sentido, los familiares no están concienciados del todo en este tema, por lo que se presentaba una dificultad para introducir este tipo de comida a los niños por parte de las familias.

Por otro lado, y situándonos en el aula, se observa la inexistente importancia que se le da al tema de la alimentación saludable dentro de los contenidos educativos trabajados en la clase por los docentes. Así, en el centro educativo en cuestión, la alimentación saludable se trabaja durante la semana de la alimentación saludable o mediante alguna ficha esporádica, pero no se trabaja con continuidad dentro del aula. Para el momento del desayuno no hay fijado ningún día en el que los niños deban traer alguna pieza de fruta, optando la familia por enviar a la escuela desayunos con alto contenido

graso supliendo a los más saludables. Del mismo modo, el centro no lleva a cabo actividades ni talleres relacionados con el tema donde los padres puedan participar, por lo que no existe una buena coordinación entre escuela-familia con respecto a este tema. Asimismo, los alimentos del menú en el comedor no están preparados de forma atractiva para los niños, por tanto, no evitan el frecuente rechazo por parte de los niños ante determinados alimentos, como por ejemplo, en el caso de la ensalada o verduras.

En este sentido, se resalta la importancia de que los docentes tengan, además de determinados conocimientos sobre nutrición infantil, una actitud positiva ante la alimentación saludable (Jiménez, 1989). Así, dicha actitud docente será fundamental, ya que gran parte del aprendizaje de los niños es a través de la imitación, aprendiendo muchas de sus conductas mediante la observación a través del modelado (Bandura, 1982). Por lo tanto, el comportamiento de comer saludable también se imita.

En definitiva, la alimentación saludable se trabaja en el centro como algo superficial sin profundizar demasiado en el tema, por lo que no se le da la importancia que debería de tener en esta etapa.

## **1.2. Aportaciones de nuestra propuesta**

La idea que subyace el presente proyecto innovador radica en la implementación de una metodología que trabaje los contenidos del aula de manera paralela con la temática de la alimentación saludable, llevándose a cabo en el aula de tercer curso del segundo ciclo de educación infantil. Este proyecto se trabajará durante todo el curso académico, a través de diferentes actividades y talleres que guarden relación con la temática, comenzando en el primer trimestre, para que los niños puedan familiarizarse desde el principio del curso con el tema en cuestión.

Este trabajo no solo se llevará a cabo en el aula ordinaria, sino que contaremos con otros espacios del centro educativo, teniendo además muy presente el entorno familiar como espacio fundamental para trabajar lo aprendido en el aula. Por ello, el lugar donde se prepara la comida, la manera en que se prepara y el entorno en el que se come son fundamentales para trabajar la alimentación saludable. Por ejemplo, los ruidos, un tono de voz elevado o una mala ventilación en el ambiente, las discusiones y las prisas durante la comida no favorecen el consumo de alimentos, ya que los niños son más sensibles que los adultos a situaciones desagradables y su rechazo ante estas situaciones se expresa dejando de comer o queriendo levantarse cuanto antes de la mesa.

A diferencia de las investigaciones analizadas, la propuesta del presente TFG establece, como principal novedad, la posibilidad de trabajar los contenidos que se llevan a cabo en el aula durante todo el curso escolar de manera transversal con el tema de la alimentación saludable, tratando de este modo, concienciar a los niños de la importancia que supone una buena alimentación saludable desde todas las ramas de aprendizaje que se desarrollen en el aula.

La idea involucra la participación y concienciación familiar lo cual es de gran interés tanto para que los familiares de los niños adquieran un mejor conocimiento sobre el tema tanto para apoyar y consolidar los conocimientos que desde la escuela se quieren transmitir a través de una estrecha colaboración escuela-familia.

## **1.3. Importancia de la temática del TFG**

La necesidad de solucionar la problemática observada reside en concienciar a los niños de manera positiva hacia la alimentación saludable en los primeros años de su vida, ya que es beneficioso para su desarrollo integral y determinante para un buen desarrollo a largo plazo. Una alimentación equilibrada está relacionada con un mejor rendimiento en la escuela. Además, estos primeros años son cruciales en el aprendizaje de buenos hábitos alimenticios, como por ejemplo conocer los alimentos, apreciar sus diferencias, valorar la necesidad de cada uno de ellos y aprender a comer con variedad de manera saludable. De este modo, una alimentación saludable proporcionará los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo.

En este sentido Zayas, Chiong, Díaz, Torriente y Herrera (2002) nos indican que si un niño no recibe la ingesta adecuada de los nutrientes necesarios para el organismo, puede experimentar ciertos retrasos en el aprendizaje y en el desarrollo. Muchos de los problemas crónicos de salud, como la obesidad, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta, la diabetes y el cáncer, tienen raíces que se remontan a una dieta infantil poco saludable. Cuando los niños empiezan la vida con alimentos sanos, pueden evitar muchos problemas de salud que pueden afectarlos en la infancia y, posteriormente, en la edad adulta. Estos mismos autores indican que uno de los factores mencionados anteriormente, la obesidad, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en la infancia en los últimos años, ya que un tercio de la

población infantil es obesa, lo que hace pensar que de mayores seguirán teniendo este tipo de problema, por lo que esta problemática se puede prevenir con una adecuada intervención desde la edad infantil.

Trabajar los contenidos del aula en paralelo con la alimentación saludable permitirá a los alumnos una observación, una concienciación y una forma de abordar el tema desde diversas perspectivas. Así, se trabajarán los contenidos de las tres áreas de aprendizaje: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal; Conocimiento del entorno; y Lenguajes: Comunicación y representación, en relación con la alimentación saludable. De este modo, abordaremos el tema de forma globalizada y, principalmente desde un enfoque lúdico, ya que es la metodología principal de aprendizaje en la etapa de infantil.

Además, con su entorno más próximo como es la familia, estableceremos una buena coordinación con el tema, haciéndoles partícipes de las actividades y talleres que realicemos manteniendo una buena relación entre escuela- familia. Asimismo, llevar a cabo el tema de esta manera mencionada anteriormente les ofrece la posibilidad de estar en contacto directo con la temática, acercando a los niños a una buena alimentación y tratando de evitar el rechazo sobre ésta, además de inculcar unos buenos hábitos y concienciación sobre el tema, lo cual será muy beneficioso tanto para los niños como para las familias, ya que ambos serán informados sobre el tema y se llevará a cabo una buena coordinación escuela-familia mediante la nueva metodología de trabajo. La manera de gestionar el tema de la alimentación saludable a través de este proyecto, tiene su finalidad e importancia en que la visión por parte de los niños sobre la alimentación saludable sea positiva y no les cueste trabajo familiarizarse y estar en contacto con el tema, ya que será trabajado por los niños en el aula de manera continua durante el año y les resultará familiar, sin olvidarnos del papel fundamental que jugará la familia en el proyecto a través de una buena coordinación en el tema entre escuela- familia.

De este modo, iniciar un estilo de vida saludable durante la infancia puede tener ventajas a largo plazo, pues después de tener hábitos saludables durante los años formativos de la infancia hace que sea más probable que los niños mantengan este hábito y no surjan problemas de salud como es la obesidad infantil, mencionada anteriormente, presente desde edades tempranas en numerosas aulas.

Asimismo, para conseguir una buena alimentación son necesarios unos hábitos adquiridos y bien marcados desde edades tempranas durante la infancia, siendo apoyados desde la escuela ya que influye en la vida de los niños de manera directa, incluyendo el apoyo de los padres.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Importancia de la alimentación saludable en edades tempranas**

El concepto de salud ha ido evolucionando con el paso del tiempo. Hasta hace poco, estar sano equivalía a poder desarrollar las actividades de la vida cotidiana con normalidad. Aquella persona con capacidad para el trabajo, así como para las relaciones familiares y sociales era considerada sana, a pesar de que padeciese algunos de los indicios de las enfermedades que hoy en día se conocen por los avances científicos. En el año 2006, la Organización Mundial de la Salud, reconoce el término salud cuando se produce un estado total de bienestar físico, mental y social (OMS, 2006), lo cual no significa que estar sano suponga la inexistencia de algunas enfermedades o afecciones.

Debido a los cambios en el estilo de vida de la sociedad actual, se ha producido un incremento tanto en la oferta como en el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas en las aulas como dulces, bollería industrial, comida rápida, etc., dando lugar a la disminución del consumo de frutas y verduras, la disminución del tiempo dedicado a la actividad física diaria, aumentando el sedentarismo. Todos estos factores determinan los cambios en los hábitos alimenticios de los niños, por lo que tendrán más probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad con el paso de los años, así como otros problemas de salud (Castillo, 2014).

Tal y como indican Oliva y Fragoso (2013), en ocasiones comemos para saciar el hambre o por el deseo de algún tipo de alimento que nos guste mucho, sin tener necesidad de saciar el apetito con algún alimento rico en grasa o azúcar, y, cuando esto ocurre, la ingesta se lleva a cabo de forma poco prudente sin mantener una buena alimentación. No obstante, podemos ingerir de manera responsable cualquier tipo de alimento, siempre y cuando se haga de forma moderada, la alimentación ingerida por el ser humano debe ser proporcional a su edad, sexo y la actividad física que se lleve a cabo en su vida diaria.

Otro aspecto a destacar de los últimos años es el aumento de publicidad alimenticia dirigida al público infantil, ya que predominan los productos poco saludables para la salud, seguidos de alimentos medianamente saludables y por último del tipo comida basura (González, 2013). De este modo, los alimentos recomendados (saludables o medio saludables) comparten lugar dentro de la publicidad con otros alimentos con carácter nocivo para la salud de los niños, sin tener cabida la publicidad de alimentos saludables infantiles.

Podemos encontrar anuncios publicitarios alimenticios de distinto tipo, no solo anuncios destinados al sector infantil, pero un gran número de publicidad alimenticia está destinada exclusivamente para el sector infantil con el modo de propiciar su petición a los adultos y su posterior consumo en su vida diaria, trasladando de este modo, la problemática a las aulas escolares.

Según González (2013), dentro de los anuncios publicitarios de alimentos encontramos varias clasificaciones, los clasificados como saludables o medio saludables (Yogures, postres o frescos). La clasificación de los alimentos poco saludables (Cereales, panadería- pastelería y productos con cacao). La categoría publicitaria del sector de comida basura (Productos con alto contenido en azúcar, grasa o sal) cuya ingesta es nociva para la salud y puede repercutir en la salud de los niños, en esta categoría encontramos anuncios publicitarios de Caramelos- golosinas, galletas y restaurantes de comida rápida. Para fomentar el consumo de esta última categoría, nos encontramos que los anuncios publicitarios utilizan la comodidad del consumo como el caso de los "snacks o patatas fritas" que pueden consumirse mientras se pasea, en la escuela, etc. Ofertando también a los padres un confort en su uso ya que es más práctico enviar de desayuno a la escuela un "snacks" u otro tipo de dulce envasado que otro tipo de alimento más saludable como una fruta troceada.

Pese a todo lo mencionado anteriormente, aunque nos encontremos ante determinados anuncios publicitarios que fomenten el consumo de alimentos poco saludables, tenemos que considerar que la solución para esto no es prohibir de manera estricta el consumo de los mismos o apagar el televisor, sino una ingesta y permisividad equilibrada respecto al tema para abordar una alimentación correcta.

Según González (2013), la manera de abordar una alimentación correcta, es aquella que no abusa de una categoría de alimentos, es decir, que la alimentación sea equilibrada. La alimentación saludable de los niños es un hecho de gran importancia tanto por las necesidades de crecimiento y desarrollo integral como por el papel preventivo de la misma para proteger y promover la salud desde la infancia, previniendo enfermedades en la edad adulta, las cuales, en numerosas ocasiones, tienen su origen en la infancia (Colomer, Colomer, Mercer, Pelró y Rajmil, 2004). La Organización Mundial de la Salud le otorga gran importancia a que el niño crezca de manera saludable, ya que es fundamental un desarrollo correcto en el niño (OMS, 2006).

En los últimos 15 o 20 años, según Hernández (2001), se ha incrementado el número de enfermedades asociadas al tipo de alimentación que lleve una persona. Algunas enfermedades degenerativas tienen su origen en la infancia y no todas están asociadas a un envejecimiento del ser humano, sino que están relacionadas con el tipo de nutrición que se haya llevado durante la infancia. También se puede detectar de manera precoz la aparición de posibles enfermedades y estimar el grado de afectación que sufrirá el individuo dependiendo de los factores de riesgo a los que esté expuesto, es decir, al tipo de nutrición que haya llevado durante la infancia. En síntesis, una mala alimentación durante la infancia provoca un retraso o anomalía en el crecimiento durante los primeros años, sin poder ser compensadas más adelante. Por ello, es conveniente desde el inicio que los niños lleven una buena alimentación para evitar posibles enfermedades futuras asociadas al tipo de alimentación que hayan ingerido los niños en la etapa infantil.

En definitiva, la alimentación saludable es una temática que debe abordarse desde la concienciación de toda la población, haciendo especial hincapié en la tarea de educar y comunicar la importancia de la relación entre la actividad física, la alimentación y la salud, además del aporte de nutrientes ingeridos y el gasto de energía (Carcamo y Mena, 2006).

## **2.2. La importancia de la educación alimenticia en los hogares**

Los hábitos alimenticios se transmiten de generación en generación, es decir, el hecho de seguir una buena o mala alimentación se suele mantener dentro del núcleo familiar. Además, dependiendo de la zona geográfica que nos encontremos, las costumbres de nuestra ciudad respecto a la alimentación varían.

Los padres, como primeros responsables en la educación de sus hijos, tienen la responsabilidad de educar a los menores en todo lo referente a la alimentación. En este sentido, en la primera infancia los padres son quienes van a marcar las pautas a los niños de una buena alimentación o de una alimentación deficiente, intentando dotar de equilibrio

las preferencias del niño y una adecuada alimentación para el menor (Saavedra y Dattilo, 2012). En el sector del sobrepeso y obesidad infantil, las actuaciones alimenticias por parte de los padres sobre los niños también se ven dotadas de importancia, ya que deben dar una respuesta correcta a las manifestaciones de los niños sobre el hambre y la saciedad, haciéndoles ingerir alimentos de una manera autorregulada.

No debemos pasar por alto que los niños en edades tempranas tienden a imitarlo todo, numerosos aprendizajes surgen por la imitación (Bandura, 1982), por lo que los padres son un modelo a imitar por los niños, de este modo, deben ser unos buenos modelos para que los niños aprendan unos patrones correctos de alimentación desde pequeños.

A veces, los padres toman un control inadecuado sobre la alimentación de los niños como presionarlos a que termine ciertos alimentos aunque el niño ya esté saciado, a medida de que el niño y su alimentación vaya desarrollándose, los padres deben ayudar a que el niño se autorregule por sí solo, mediante raciones alimenticias adecuadas y estimulándolos para que determinen su nivel de saciedad, sin incitarles o imponerles a comer más de lo que el niño necesita (Saavedra y Dattilo, 2012). En ocasiones, los padres creen que sus hijos tienen que comer más porque son pequeños y su organismo necesita más nutrientes que una persona adulta para crecer sano y fuerte. Esto es un error, hay que tratar de concienciar a los padres para que eviten los pensamientos del tipo: si mi hijo come más, mejor alimentado estará.

Debemos tener en cuenta que hay que respetar el rechazo hacia algún alimento en particular, siendo más flexibles en este ámbito, siempre y cuando no se abandone al resto de alimentos de la familia alimenticia que pertenezca al mismo, como por ejemplo: si no le gusta la leche, podemos respetarlo, pero introducirle otros lácteos como queso, yogures, entre otros. Lo importante es sustituir un alimento por otro que cumpla las mismas características (Oliva y Fragoso, 2013).

Una buena enseñanza y concienciación a los padres sobre métodos alimenticios correctos sería beneficioso para los niños así como pautas para calmar una rabieta, un mal comportamiento, etc. En lugar de la alimentación inmediata para paliar los comportamientos comentados anteriormente, todo esto podría ayudar en la prevención de la ganancia de peso en los primeros años de vida (Saavedra y Dattilo 2012).

De acuerdo con los autores Oliva y Fragoso (2013), en numerosas ocasiones asociamos una dieta sana a la idea de una alimentación estricta y aburrida que no incluye los alimentos que más deseamos, estos principalmente, suelen ser ricos en grasas, harinas o azúcares. Sin embargo, y según recomendaciones de la OMS (2003, cit. en Carcamo y Mena, 2006), una dieta sana debe recoger: limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcares libres, excesiva sal; un consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales.

Así, para lograr un equilibrio energético para controlar el peso, y desde el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud en Chile, han elaborado Guías Educativas, con mensajes que fomentan unos comportamientos alimentarios saludables (Carcamo y Mena, 2006). En dichas guías, destinadas a la población infantil, se consideran aspectos como:

- El consumo de lácteos, señalando el daño a la estructura ósea que produce un déficit de su ingesta.
- Fomenta el consumo diario de frutas y verduras por su contenido rico en antioxidantes y fibra.
- Recomienda aumentar el consumo de legumbres en reemplazo de la carne puesto que reduce los niveles de colesterol en sangre.
- Aumentar el consumo de pescado.
- Optar por el consumo de aceites de origen vegetal, sobre los de origen animal, disminuyendo la cantidad a usar y controlando los aceites fritos.
- Aconseja la lectura de las etiquetas para conocer aquellos alimentos bajos en grasas, azúcar y sal.
- Importancia del consumo habitual de agua como agente protector del organismo, eliminador de toxinas, que aseguren un funcionamiento correcto. (Pg.4y5)

En una dieta sana, se puede disfrutar de la comida con total libertad ya que aunque haya que moderar el consumo de determinados alimentos, esto, no significa que haya que dejar de comerlos totalmente. Se considera, que no hay alimentos prohibidos ya que se puede comer de todo, pero no todo lo que se quiera, es decir, deber haber una moderación en los productos que incluimos en nuestra dieta para que de esta manera sea equilibrada (Ministerio de Educación y Ciencia, 2007).

### 2.3. Programas para fomentar la alimentación saludable en las aulas

La Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategias NAOS) surge en 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). El objetivo de esta estrategia es concienciar a la sociedad del problema que supone la obesidad para la salud, fomentando iniciativas desde instituciones públicas a privadas, que ayuden a sensibilizar, en especial a los niños y a los jóvenes, para que adopten unos hábitos saludables y los lleven a cabo durante su vida (Ballesteros, Saavedra, Pérez y Villar, 2007).

Dado que durante el curso escolar los niños están estrechamente relacionados con el centro, es una buena iniciativa abordar este programa desde la escuela, además los niños de edades tempranas poseen una plasticidad neuronal, pudiendo inculcarles estos hábitos saludables y corregir aquellos nocivos para su salud. Por ello, debo de señalar la importancia de la figura del maestro y maestra como modelo a seguir, con lo cual éste y ésta deben dar ejemplo para que los niños aprendan mediante la imitación (Bandura, 1986, cit. en Ballesteros et al., 2007).

Dentro de los aspectos llamativos de esta estrategia encontramos la llamada "Pirámide NAOS". La pirámide NAOS es una propuesta original e innovadora, ya que por primera vez relaciona dentro de la pirámide recomendaciones alimenticias con la actividad física. Es una pirámide "distorsionada", que adquiere la silueta de un barco que avanza sobre el agua, y se caracteriza por estar compuesta por tres niveles, en el que cada nivel aconseja que alimentos deben de ser ingeridos y la frecuencia de la actividad física que debe desarrollarse, siendo de contenidos breves y visualmente entendibles (Ballesteros et al., 2007).

El programa PERSEO es otro de los programas que se ha puesto en marcha dentro del entorno escolar con la colaboración del Ministerio de Educación y Ciencia y las consejerías de Sanidad y Educación de las comunidades autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, además de las ciudades de Ceuta y Melilla. Nace por la preocupación de que niños y jóvenes con sobrepeso lleguen a la edad adulta con un problema de obesidad, y tiene en cuenta los entornos familiar y escolar. El objetivo de este programa es transmitir a los niños de los centros educativos, algunas pautas para una alimentación saludable, habituándolos a través de los menús elaborados en el centro escolar, a la vez que se promueve la práctica de actividad física (Ballesteros et al., 2007). Este programa fomenta, como en el programa NAOS citado anteriormente, unos hábitos de alimentación y vida saludables inculcados desde pequeños, para mantenerlos durante toda su vida.

Una vez analizados ambos programas, concluimos que estas propuestas innovadoras obtendrán sus frutos si se llevan a cabo de manera correcta y se mantienen a largo plazo sin interrumpir la continuidad del programa en los centros escolares.

### 2.4. Referencias legislativas de la alimentación en la etapa de infantil

El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil (Boletín Oficial del Estado, número 4, Jueves 4 de Enero) contempla la temática de la alimentación en el área Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, dándole gran importancia en la educación infantil a la adquisición de buenos hábitos de salud y nutrición, contribuyendo estos hábitos al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre la vida cotidiana, y a la progresiva autonomía de niños y niñas. En este mismo documento encontramos, como objetivo primordial en relación al presente tema: "Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional" (p.477).

El bloque "El cuidado personal y la salud" queda introducido dentro de esta área mencionada anteriormente y los contenidos del mismo relacionados con el tema son los siguientes:

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Práctica de hábitos saludables: Higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos.
- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud. (p. 477).

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1. Objetivo General

- Promover una alimentación saludable en el 2º ciclo de educación infantil, trabajando los contenidos del aula de forma paralela con la alimentación saludable.

#### 3.2. Objetivos Específicos

- Conocer el tipo de alimentos saludables de los que disponemos en nuestra sociedad.
- Fomentar el interés de buenos hábitos saludables en los niños.
- Participar en la confección de dietas saludables y equilibradas.
- Fomentar la cooperación familiar en aspectos relacionados con la alimentación saludable en el aula.

### 4. METODOLOGÍA

Para la consecución de los objetivos marcados y poder dar de este modo solución al problema planteado en el presente trabajo, actuaremos de forma innovadora sobre la metodología, la cual será llevada a cabo de la manera que se presenta a continuación.

En primer lugar, se propone convocar una reunión interna del centro con los docentes, donde se organizarán las actividades que se vayan a desarrollar durante el transcurso del periodo escolar, los recursos que se van a emplear y la fijación de las técnicas de evaluación que se emplearán con los niños. Otras reuniones necesarias que se llevarán a cabo a nivel interno del centro por parte de los docentes serán las de seguimiento, cuya finalidad es comprobar si lo que nos hemos propuesto se está realizando de forma correcta, si existen dificultades en el aprendizaje de los niños, así como proponer cambios para trabajar las dificultades encontradas, etc. Estas reuniones se convocarán una vez al mes, siendo la primera en el mes de Octubre.

Una vez comenzado el curso, se llevará a cabo una reunión de padres, en la cual los docentes expondrán lo que se pretende conseguir con el proyecto, el cronograma de actividades y los cambios positivos e innovadores que pretendemos conseguir en el aprendizaje y hábitos alimenticios de los niños.

La innovación del proyecto, tal y como se ha mencionado anteriormente, reside en la metodología, concretamente en las actividades, las cuales se enfocarán a una consecución de una buena alimentación y estarán relacionadas con los contenidos que se estén trabajando en el aula de manera transversal.

#### 4.1. Contenidos

- Diferencias básicas entre alimentos saludables y no saludables.
- Confección de menús saludables: alimentación sana y equilibrada en el centro.
- Normas de comportamiento en los tiempos dedicados a la ingesta de alimentos y utilización adecuada de los espacios y objetos relacionados con la alimentación.
- Factores de riesgo para la salud de una alimentación no saludable.
- Cooperación familiar en aspectos relacionados con la alimentación saludable en el aula.

#### 4.2. Actividades

El enfoque metodológico que se empleará en el aula será basado en el aprendizaje significativo, es decir, se tendrá en cuenta sus conocimientos previos, los intereses del alumno, las necesidades demandadas y consideraremos los errores cometidos por los niños como un proceso de búsqueda para obtener una solución a sus dudas e inquietudes.

Por otro lado, se plantea llevar a cabo un enfoque globalizador, ya que se utilizarán diversas formas de trabajo a través de múltiples técnicas y materiales: talleres, rincones, etc. Otro aspecto metodológico fundamental en esta etapa es dotar de carácter lúdico cualquier actividad que se realice, de este modo, los niños aprenderán jugando.

Asimismo, conforme a lo establecido en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre sobre la atención a la diversidad, la intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado adaptando la práctica educativa a las características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo de los niños, dada la importancia que en estas edades adquieren el ritmo y el proceso de maduración (Boletín Oficial del Estado, número 4, Jueves 4 de Enero de 2007, p.475).

Además, se creará en el aula un ambiente tranquilo, acogedor y positivo para que los niños se sientan queridos y seguros durante el aprendizaje, así como la actitud debe ser positiva, poniendo énfasis en las ventajas de la alimentación saludable.

A continuación describimos diez actividades más detalladamente en una ficha de actividad y el resto de actividades quedarán explicadas de manera más breve.

|  |   |
|--|---|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 1</b>  | <b>TITULO:</b> ¿Qué sabemos de la comida saludable? |
| <b>DURACIÓN:</b> 40 minutos  | <b>TIPO:</b> Detección de conocimientos previos     |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>   |   |
| <p>Para conocer los conocimientos previos de los alumnos sobre la alimentación saludable, el docente preguntará a los niños si saben que son los alimentos saludables, en el caso que sepan responder, pedirá que les digan tipos de alimentos saludables para su salud y para qué sirven, en caso de que no sepan responder, el docente explicará que son los alimentos saludables.</p> <p>Después pedirá a los niños que dibujen en un folio su comida favorita, tras esto, observará que han dibujado y les preguntará si creen que esa comida es saludable o no es buena para su salud, más tarde, el docente explicará detalladamente mediante la pirámide alimenticia que situó para este proyecto en el aula, que tipo de alimentos son más saludables y aquellos que son menos saludables, así como lo que nos aporta al organismo la ingesta de estos alimentos.</p> <p>Pedirá nuevamente a los niños que dibujen un alimento saludable, el que más les guste. Una vez los niños realicen los dibujos deberán enseñarlos al resto de la clase diciendo porque lo han elegido y que alimento saludable es el que menos le gusta.</p> |   |
| <b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los distintos alimentos saludables que existen.</li> <li>- Descubrir que significa alimentación saludable.</li> <li>- Observar los conocimientos previos de los que parte el alumnado.</li> </ul>   |   |

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 2</b>   | <b>TITULO:</b> Contando frutas. |
| <b>DURACIÓN:</b> 15 minutos aproximados.  |                                 |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>  |                                 |
| <p>El docente comenzará la actividad preguntando a los alumnos cuál es su fruta favorita y dará una breve explicación de la importancia que tiene ingerir fruta todos los días.</p> <p>Después mostrará una ficha (Anexo 1) en la que aparecen grupos de frutas y un cuadrado para poner el resultado</p> |                                 |

|   |
|---|
| <p>de la suma.</p> <p>Además deberán rodear aquellas frutas que más les gusten.</p> <p>Después de realizar la ficha, se les preguntará a los niños que tipo de frutas aparecían en la ficha y cuantas veces suelen comer esa fruta a la semana.</p> |
| <p><b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar conteo aritmético mediante piezas de frutas.</li> <li>-Fomentar el interés por la comida saludable</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>ACTIVIDAD N° : 3</b>   | <b>TITULO:</b> Cuento: “A Juanito no le gustaba la fruta” |
| <b>DURACIÓN:</b> 20 minutos aproximadamente.  |   |
| <p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Los niños, sentados en el rincón de la lectura se dispondrán a escuchar un cuento (Anexo 2) sobre la importancia de la alimentación saludable contado por el docente.</p> <p>Una vez el docente haya contado el cuento, se dispondrá hacer una serie de preguntas a los niños fomentando un pequeño debate en el aula, las preguntas serán del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Debemos comer siempre golosinas, hamburguesas y todo tipo de comida grasa?</li> <li>¿Tenemos que comer frutas y verduras? ¿Por qué?</li> <li>¿Qué tipo de frutas conoces?</li> <li>¿Qué tipo de verduras conoces?</li> <li>¿Qué ocurre si solo comemos comida grasa y no hacemos deporte?</li> <li>¿Qué alimentos le gustaba comer a Juanito? ¿Creéis que estaba bien que solo comiera esos alimentos?</li> </ul> |   |
| <p><b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concienciar al alumnado por la ingesta de comida saludable.</li> <li>-Estimular la capacidad de atención y memoria.</li> <li>-Transmitir las consecuencias de una mala alimentación.</li> </ul>   |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>ACTIVIDAD N° : 4</b>   | <b>TITULO:</b> Conozco mejor lo alimentos y plantamos una semilla. |
| <b>DURACIÓN:</b> 1 hora aproximadamente.  |  |
| <p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>El docente comenzará la actividad mostrando unos bits donde aparecen diferentes tipos de imágenes: un manzano, un peral, un cerezo, un ciruelo, un naranjo, pescados, diferentes legumbres y diferentes verduras. Después las enseñará una a una y pedirá a los niños que le digan todo lo que sepan sobre lo que aparece en la imagen.</p> <p>Más tarde, docente se dispondrá a explicar todo lo que aparece en las imágenes, una a una: qué tipo de árboles son, que tipo de alimentos producen esos árboles, que tipo de pescados son, que tipo de legumbres son, que tipo de verduras son, donde podemos encontrar cada uno de los elementos que aparecen en las imágenes, cuales son los beneficios para nuestra salud al comerlos, cuáles serían las consecuencias si no los comemos y nos limitamos a comer</p> |  |

solo lo que nos gusta o un excesiva comida grasa, etc.

Por último, en tarros de yogur cada niño plantará una semilla de una lenteja con algodón y agua, con la ayuda del docente. La cuidarán en el aula hasta que salgan los primeros brotes y después la podrán llevar a casa.

**OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**

- Transmitir la necesidad del cuidado de la naturaleza.
- Exponer los beneficios de una alimentación saludable.
- Exponer las consecuencias de una mala alimentación.
- Conocer diferentes alimentos; pescados, legumbres, frutas y verduras.

|  |  |
|--|--|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 5</b>  | <b>TITULO:</b> Confecciono una pirámide alimenticia. |
| <b>DURACIÓN:</b> 40 minutos aproximadamente.   |  |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>   |  |
| <p>Para esta actividad, se requiere la participación de las familias. Se trata de elaborar entre los adultos y los niños un mural de una pirámide alimenticia para decorar el aula.</p> <p>Los niños junto con los familiares de los niños que participen en la actividad se sentarán en el aula y memorizarán lo mejor que puedan la pirámide alimenticia modelo que el docente tiene colgada en el aula como poster, ya que posteriormente si no logran recordar sus familiares o el docente les mostrará la pirámide durante 5 segundos cada vez que lo soliciten. El docente explicará que tipo de alimento va en cada apartado de la pirámide y explicará el valor que tiene cada categoría.</p> <p>Más tarde, sobre papel continuo el docente habrá dibujado la pirámide y los niños junto con la ayuda de sus familiares u otros familiares deberán colocar recortes de revistas o dibujos que hayan realizado los niños con sus padres previamente en casa, ya que, para esta actividad se solicitó con antelación a las familias que trajeran recortes, dibujos, legumbres, etc.</p> <p>Una vez finalizada, todos los niños con ayuda de uno de los familiares explicarán uno a uno el orden que tiene la pirámide y que alimentos nos encontramos en cada categoría.</p> |  |
| <b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las distintas categorías de alimentos a través de la pirámide alimenticia.</li> <li>-Transmitir el interés por una dieta equilibrada.</li> <li>-Establecer una buena relación escuela- familia mediante la realización de la actividad.</li> </ul>   |  |

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 6</b>  | <b>TITULO:</b> Juego de las vocales |
| <b>DURACIÓN:</b> 25 minutos aproximadamente.   |                                     |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>   |                                     |
| <p>La actividad consiste en adivinar que vocales le faltan a las palabras que el profesor da, por ejemplo dirá la palabra MANZANA y escribirá en la pizarra las consonantes M_ NZ_ N_ y dejará los huecos como en el ejemplo anterior. El niño deberá escribir las vocales que corresponden en los huecos, se le repetirá la palabra las veces que sea necesario.</p> <p>Cada niño hará tres palabras y los niños que acierten las vocales de las tres palabras ganarán una pegatina de color,</p> |                                     |

|  |
|--|
| <p>los que fallen y no acierten las tres palabras recibirán un fuerte aplauso.</p> <p>Las palabras estarán relacionadas con la alimentación, se usarán palabras de la familia de las frutas, palabras de la familia de las legumbres, de pescados y de verduras.</p> <p>Una vez finalizada la actividad, preguntaremos a los niños que alimento de los que ha salido le gusta más y cual le gusta un poco menos pero que estaría dispuesto para empezar a comerlo.</p> |
| <p><b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concienciar al alumnado por la ingesta de comida saludable.</li> <li>-Recrear palabras sencillas sobre la alimentación</li> <li>-Trabajar las vocales.</li> <li>-Fomentar la participación y el interés del alumnado.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 7</b>  | <b>TITULO:</b> Taller de cocina sin fuego. |
| <b>DURACIÓN:</b> 1 hora aproximadamente.   |  |
| <p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Para la realización de esta actividad será necesaria la participación de las familias. Se trata de que los niños confeccionen su propio plato divertido con la colaboración de las familias.</p> <p>Se les proporcionará los ingredientes necesarios en una mesa ya troceados y se les dará ideas o podrán hacerlo de manera libre.</p> <p>Los niños y los familiares tendrán que traer los gorros de cocinero que les pedimos los días anteriores en la agenda, cada niño se dispondrá en una mesa junto con los adultos para elaborar ese plato.</p> <p>Una vez finalizado el taller, los platos los pondremos todos juntos y nos fotografiaremos con ellos, después de esto, todos juntos nos comeremos estos platos como un rico almuerzo.</p> <p>Para finalizar, el docente explicará tanto a los niños como a los padres la importancia que tiene que los niños coman de manera equilibrada y sana, sus beneficios y las consecuencias de no hacerlo.</p> |  |
| <p><b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Confeccionar su propio plato saludable.</li> <li>-Establecer relación y participación entre la familia y la escuela</li> <li>-Transmitir los beneficios de una alimentación saludable de forma lúdica.</li> <li>-Trabajar con diferentes texturas alimenticias</li> </ul>  |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 8</b>  | <b>TITULO:</b> ¿Saludable o no saludable? |
| <b>DURACIÓN:</b> 45 minutos aproximados.   |   |
| <p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>El docente dibujará dos siluetas, una silueta de un cuerpo obeso y una silueta de un cuerpo con unas medidas normales.</p> <p>Antes de comenzar la actividad, el docente explicará por qué existen personas obesas y que tipo de alimentación</p> |   |

suelen ingerir, y explicará que para mantenerse de forma física adecuada hay que tener una buena alimentación rica en alimentos saludables.

Tras esto, el docente se dispondrá a repartir a los niños recortes de alimentos ricos en grasa como: hamburguesas, golosinas, chocolate, patatas fritas, batidos de chocolate, etc. Y recortes de alimentos saludables: legumbres, verduras, pescados, frutas, etc.

Los niños deberán pegar los recortes en la silueta que corresponda, es decir, el docente preguntará a los niños que tipo de comida creen que han comido los niños de la silueta, entonces los niños tendrán que pegar los recortes en un mural o en otro.

Una vez finalizado, el docente les hará reflexionar sobre el tipo de comida que deben ingerir para mantenerse en forma y el tipo de comida que deben evitar o consumir con moderación, además explicará los beneficios y consecuencias de una mala alimentación.

**OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**

- Concienciar al alumnado por la ingesta de comida saludable.
- Trabajar en grupo entre iguales a través de una actividad cooperativa.
- Exponer los beneficios y consecuencias de una alimentación saludable.

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 9</b>   | <b>TITULO:</b> Pequeños cocineros. |
| <b>DURACIÓN:</b> 20 minutos aproximados.  |                                    |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>  |                                    |
| <p>Esta actividad consiste en la realización de un taller sin fuego en el aula, para que los pequeños hagan brochetas de fruta.</p> <p>El docente repartirá un plato a cada niño con fruta troceada y un palito para que hagan su propia brocheta, antes de que comiencen el docente les enseñará el modelo (Anexo 3) y les explicará cómo han de pinchar la fruta, pero permitirá que elijan aquella que más deseen. Realizarán dos brochetas, una para llevársela a casa y otra para comérsela todos juntos.</p> <p>Una vez hayan hecho las brochetas, las que se llevan a casa las guardarán en una bolsita transparente y el docente las anudará y colocarán su nombre en cada bolsita para saber que bolsita le pertenece a cada niño.</p> <p>Tras esto, se dispondrán a comerse el resto de brochetas todos juntos. Para la realización de esta actividad nos aseguramos previamente a que ningún niño sufra ninguna alergia alimentaria con las frutas que vamos a trabajar.</p> |                                    |
| <b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b>  |                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concienciar al alumnado por la ingesta de comida saludable (fruta) a través de un taller lúdico.</li> <li>-Confeccionar su propia receta.</li> <li>-Experimentar con diferentes texturas alimenticias.</li> </ul>   |                                    |

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD Nº : 10</b>  | <b>TITULO:</b> Utilizo mis sentidos. |
| <b>DURACIÓN:</b> 40 minutos aproximados.  |                                      |
| <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>  |                                      |
| <p>Para esta actividad será necesaria la participación con las familias, para su realización los niños se colocarán</p> |                                      |

sentados en una silla y los padres le vendarán los ojos. Habrá una mesa con diferentes alimentos tapados: fresa, plátano, naranja, kiwi, judías, pescado y guisantes.

Los padres se dispondrán a llevarle un plato al azar al niño, uno por uno, y los niños mediante el olfato o el tacto deberán adivinar de qué alimento se trata. Si tras mucho rato, el niño no consigue adivinar qué alimento es, el familiar será quien introduzca un pedacito pequeño en la boca para que utilice el sentido del gusto.

Una vez hayan participado todos a los acertantes se les premiará con una pegatina y al resto con un fuerte aplauso. Por último, los maestros sacarán una macedonia de frutas troceadas para que todos juntos podamos comerla por haberlo hecho tan bien.

Previamente, nos informaremos si algún niño sufre algún tipo de alergia alimentaria a alguno de los alimentos con los que vamos a trabajar.

En el caso que algún niño no haya venido su familiar será otro familiar o el docente quien le ayude a realizar la actividad.

#### **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**

- Concienciar al alumnado por la ingesta de comida saludable (frutas) a través de un taller lúdico.
- Utilizar los sentidos del olfato, tacto y gusto.
- Participar de manera lúdica en la actividad con los adultos.

**Actividad nº11 “Confecciono un menú”.** Proponer a los alumnos que confeccionen un menú equilibrado para una semana del comedor escolar, creando una charla entre los alumnos y el docente, así como una lluvia de ideas para ponerse de acuerdo en la elaboración del menú, el cual debe constar de un primer plato un segundo plato y un postre ricos en una dieta equilibrada y sana.

**Actividad nº12 “Aprendo vocabulario saludable”.** Trabajamos el vocabulario de diferentes tipos de frutas en inglés a través de bits, mostraremos la imagen y como se pronuncia en inglés. Después el docente repartirá una tarjeta a cada niño con frutas distintas y variadas, el docente dirá el nombre de una fruta en inglés y el niño deberá levantarla en alto para que todos la puedan ver, una vez hayan participado todos, se repetirá pero esta vez el docente intercambiará las tarjetas.

**Actividad nº13 “Un buen matemático”.** Para esta actividad el docente repartirá piezas de plástico de frutas de distintos tamaños y colores así como otro tipo de alimentos, como zanahorias, pescado, espinacas, etc. Pedirá a los niños que realicen agrupamientos por colores entre las piezas que les ha dado y luego pedirá a los niños que realicen agrupamientos por tamaños entre los materiales que ha dado. Finalmente el docente recogerá todos los materiales y hará dos montones de distintas cantidades y les preguntará a los niños de uno en uno que donde creen que hay más a simple vista sin contar, una vez se decidan el docente contará el número de piezas que había en cada montón y premiará con un gomet a los niños que hayan acertado.

**Actividad nº14 “Cancionero”.** Para esta actividad el docente enseñará dos canciones sobre la alimentación saludable:

<https://www.youtube.com/watch?v=RV1na8VRAss>

<https://www.youtube.com/watch?v=HDhLCeg7fnE>

Primero escucharán la primera y luego la repetirán varias veces con gestos para aprenderla, después pondrá la segunda canción y repetirán la misma secuencia que con la anterior canción. En el vídeo de la segunda canción aparece la pieza de la fruta con el nombre escrito debajo en español y en inglés, para que una vez que terminen de cantar puedan repasar vocabulario de las frutas en inglés.

**Actividad nº15 “Collage”.** Para esta actividad se les dará a los niños una tablilla de madera y les daremos diferentes tipos de legumbres: lentejas, garbanzos, habichuelas y arroz. Los niños deberán crear un collage pegando las diferentes legumbres sobre la tablilla de madera con cola, después lo dejarán secar unos días y se lo llevarán a casa.

**Actividad nº16 “Restando con frutas”.** En esta actividad practicaremos las restas mediante trozos pequeños de fruta, repartiremos tres trozos de fruta y le pediremos que se coman uno, a continuación se le preguntará a los niños: ¿Cuántos trozos os quedan? Repetiremos este proceso 2 o 3 veces más repartiendo trozos distintos para varias las restas por ejemplo:  $5-3=2$ ,  $4-1=3$ ,  $2-2=0$ .

**Actividad nº17 “Aprender inglés es divertido”.** En esta actividad le pondremos un video en inglés para repasar el nombre de las frutas en lengua extranjera, se proyectará dos veces: <https://www.youtube.com/watch?v=Jpw4ZCpCqYA>

Después el educador enseñará una fruta de plástico y dirá: “This is a Orange, esto es una naranja”, e irá sacando piezas de frutas y preguntándole a los niños uno a uno los cuales tendrán que responder como el docente lo ha hecho en el ejemplo y como han podido observar en el video.

**Actividad nº18 “Mural de animales”.** Haremos un mural de una vaca y otro de un pollito con ceras de colores y papel seda, después de realizarlo les explicaremos a los niños las características de estos animales, además les explicaremos que alimentos obtenemos de ellos que son ricos para nuestra salud y que podemos ingerir.

**Actividad nº19 “Sigo el ritmo”.** Trabajaremos la música mediante una actividad en la cual los niños escucharán una canción llamada “Es la hora de comer”, y tendrán que hacer percusión con las palmadas de manera que lo indique el docente, seguirle el ritmo y guardar los silencios que el docente haga, una vez lo hayan ensayado varias veces se animará a que lo hagan sin ayuda del docente <https://www.youtube.com/watch?v=RV1na8VRAss>

**Actividad nº20 “Jugamos a ser mimos”.** Esta actividad será realizada para reforzar vocabulario de inglés. Se trata de una actividad de mímica, el docente realizará un gesto, como por ejemplo: Pelar y comerse un plátano. Le preguntará a un niño que fruta se trata y el niño deberá responder “Banana”. También lo hará al revés dirá el nombre del alimento en inglés y el niño deberá de realizar la mímica.

#### 4.3. Recursos Empleados

A continuación se plasman los recursos empleados para el desarrollo de la metodología a través de la siguiente tabla:

| FUNGIBLES                             | NO FUNGIBLES                       |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| Rotuladores                           | Póster pirámide alimenticia        |
| Ceras y lápices de colores            | Recortes de alimentos y legumbres. |
| Hojas de papel                        | Pizarra.                           |
| Lápices                               | Gorros de cocineros                |
| Pegamento ( De barra y cola)          | Bits de alimentos                  |
| Papel continuo                        | Juguetes de alimentos de plástico  |
| Tiza                                  | Cañón reproductor de vídeo.        |
| Gomets de colores                     | Tablilla de madera                 |
| Frutas, verduras, pescados, legumbres | Ordenador portátil con internet.   |
| Cubiertos y platos.                   |                                    |
| Papel seda                            |                                    |

#### 4.4. Temporalización

Durante el curso en el que se implementará el presente TFG, además de las actividades mencionadas, todos los miércoles de cada semana los niños deberán traer una o varias piezas de fruta troceadas, para desayunar.

Las actividades planteadas se llevarán a cabo el último viernes de cada mes durante todo el año, comenzando en Septiembre y finalizando en Junio.

A continuación mostramos una tabla, en la cual quedan reflejadas de manera organizada y clara las diversas actividades que se van a desarrollar a lo largo de la duración del presente proyecto.

Las actividades se trabajarán adecuándose a los contenidos que se estén dando en el aula, de este modo las actividades quedan reflejadas en la tabla en diversos colores:

- **VERDE:** Lengua.
- **ROJO:** Medio Natural.
- **ROSA:** Plástica.
- **NARANJA:** Inglés.
- **AMARILLO:** Música.
- **MARRÓN:** Talleres de alimentos y confección de menú.

| DI/MES        | TÍTULO   |
|---------------|--|
| 25/Septiembre | Nº1 Actividad de introducción.<br>Nº2: Cuento las Frutas.  |
| 2/Octubre     | Nº 3: Cuento: "A Juanito no le gusta la fruta".<br>Nº 4: Conozco mejor lo alimentos y plantamos una semilla. |
| 27/Noviembre  | Nº 5: Confecciono una pirámide alimenticia.<br>Nº 6: Juego de las vocales.                                   |
| 18/Diciembre  | Nº 7: Taller de cocina sin fuego.<br>Nº 8: ¿Saludable o no saludable?  |
| 29/Enero      | Nº 9: Pequeños cocineros<br>Nº 10: Utilizo mis sentidos.   |
| 26/Febrero    | Nº 11: Confecciono un menú.<br>Nº 12: Aprendo vocabulario saludable.   |
| 25/Marzo      | Nº 13: Un buen matemático.<br>Nº 14: Cancionero.   |
| 29/Abril      | Nº 15: Collage.<br>Nº 16: Restando con frutas.   |
| 27/Mayo       | Nº 17: Aprender inglés es divertido.<br>Nº 18: Mural de animales.  |
| 17/Junio      | Nº 19: Sigo el ritmo.<br>Nº 20: Jugamos a ser mimos.   |

#### 4.5. Evaluación

Se realizará al inicio, durante y al final de la propuesta. En primer lugar, en función de las finalidades y momentos, se llevará a cabo una evaluación inicial para conocer el punto de partida de los alumnos, estos conocimientos previos los podremos observar a través de una de las actividades realizadas en el proyecto (Actividad 1). Se ha de establecer si las actividades que vamos a realizar con los niños son suficientes, engloban todos los aspectos a tratar y si cumplen con los objetivos previstos. Esta evaluación de las actividades se realizará antes del comienzo del proyecto por parte del docente a través de la observación y reflexión de las mismas.

En segundo lugar se ha de tener en cuenta si se está llevando a cabo una buena propuesta, si los niños están avanzando correctamente o por el contrario hay que modificar aspectos de la propuesta. Para ello se llevará a cabo una evaluación formativa, la cual tendrá en cuenta las evaluaciones del aprendizaje de los alumnos y así se podrá comprobar si las actividades que estamos realizando con los niños están siendo eficaces. La evaluación del aprendizaje del alumnado se observará a través de una lista de control como instrumento de evaluación (Anexo 4), el cual nos proporcionará información sobre los avances o retrocesos del alumnado, así como un seguimiento del ritmo de aprendizaje de los alumnos.

Por último, se llevará a cabo una evaluación sumativa (Anexo 5), después de la implementación del proyecto se evaluarán los resultados finales reflexionando acerca de:

- La consecución de los objetivos propuestos.
- La consecución de los contenidos propuestos.
- La eficacia de las estrategias empleadas para motivar al alumno.
- La distribución temporal de las actividades realizadas.
- La adecuación del material empleado.
- El grado de adaptación de la propuesta de intervención a las características de los alumnos.

Como procedimiento de evaluación se llevará a cabo una heteroevaluación, realizada por el docente, esta evaluación se llevará a cabo a lo largo de todo el proyecto ya que el profesor se encargará de corregir y supervisar las actividades previstas pudiendo observar las dificultades o avances del alumnado.

También se llevará a cabo una autoevaluación por los propios maestros, donde se evaluará su intervención educativa en el proceso de enseñanza (Anexo 6).

Las características de esta evaluación serán:

- Cooperativa: Todas las personas que intervienen en el proceso de enseñanza- aprendizaje prestarán colaboración o añadirán sugerencias.
- Flexible: No se planteará de forma rígida sino que estará abierta a posibles cambios, de modo que se adapte a las nuevas exigencias de los alumnos.
- Permanente: No sufrirá interrupciones, estará en continuo funcionamiento.

#### 5. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL

Como conclusión, destacamos que es necesario trabajar con los niños la adquisición de una buena alimentación saludable desde edades tempranas, así como un seguimiento adecuado en cursos posteriores. Hemos podido comprobar en este centro "Santa Joaquina de Vedruna", que no se le presta especial atención a este tema, es por ello, que se garantiza una puesta en práctica exitosa en el centro ya que es una propuesta innovadora y enriquecedora cuya propuesta no disponían o desconocían y con este TFG tratamos de abrir nuevos horizontes respecto al tema de la alimentación saludable en el centro.

En cuanto a la utilidad de este proyecto será útil, especialmente para los niños para que aprendan el valor tan importante que tiene una buena alimentación adecuada, así como también lo será para los padres o responsables de los niños ya que si no disponían de un conocimiento adecuado sobre el tema les permitirá tener más conocimiento y concienciación sobre el mismo, y por último, para los docentes también les será útil abarcar su tarea educativa desde este

nuevo enfoque trabajando los contenidos del aula de manera transversal con el tema de la alimentación saludable, pudiendo ampliar de esta manera sus experiencias educativas y dotarse de mayores recursos didácticos, sin limitarse a los contenidos existentes en el currículo.

Se podría considerar como limitación de nuestro proyecto, la posibilidad de que existan niños en el centro educativo que se nieguen rotundamente a participar en confección de menús o talleres alimenticios alentado por un fuerte rechazo a probar alimentos nuevos, aquellos alimentos que en casa jamás han probado y se nieguen rotundamente a probarlos en el aula, surgiendo de esta manera rabietas ante la comida, esto podría impedir el acercamiento de nuevos alimentos saludables a su dieta recomendada. Al no haber contado con esta posibilidad en la planificación del proyecto, podrían surgir problemas relacionados con la temporalización prevista, limitando el desarrollo adecuado de lo previsto.

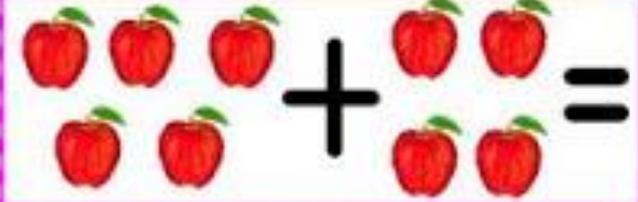
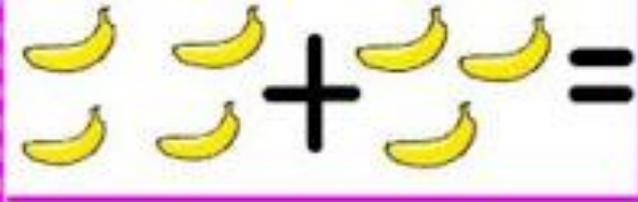
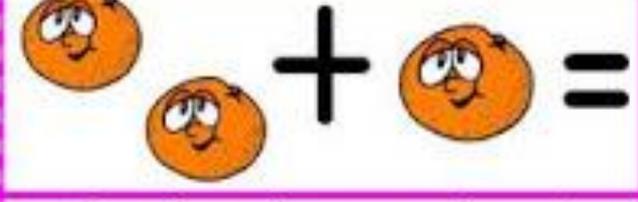
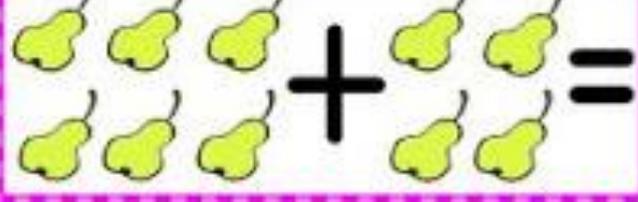
Como autora de este TFG, tratar este tema me ha dotado de conocimientos así como de una concienciación más honda de la que tenía sobre el tema de la alimentación saludable, además de haber obtenido numerosos recursos y técnicas para poder llevarlo a cabo en un futuro en un aula de infantil. Trabajar con toda esta información referente al tema de la alimentación saludable me ha aportado mucha sabiduría sobre aspectos y teorías del tema que desconocía, ha sido muy enriquecedor para mí, ya que por mi profesión actual, veo a diario aulas de infantil en guarderías donde se presenta esta problemática y todo lo que he aprendido tras la realización de este TFG me gustaría poder llevarlo a la práctica algún día en un centro como maestra de infantil.

La revisión bibliográfica y la búsqueda realizada para la elaboración del proyecto, nos ha permitido tomar conciencia de la importancia que tiene la alimentación saludable desde edades tempranas para un buen desarrollo a lo largo de su vida conforme el niño se vaya desarrollando. Aplicando estrategias como esta idea que subyace el proyecto, se ayudará a los niños de educación infantil a avanzar de manera positiva y sana a lo largo de su vida.

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de conteo de frutas. Actividad 2.



|  |  |
|--|--|
|    |  |
|    |  |
|   |  |
|  |  |
|  |  |

## Anexo 2. Cuento de la alimentación saludable. Actividad 3.

### CUENTO “A JUANITO NO LE GUSTABA LA FRUTA”

Érase que se era un niño llamado Juanito que acababa de cumplir los seis años. Siempre estaba jugando con sus compañeros y compañeras. Practicaba el deporte muy a menudo. Cada día, solía jugar en el patio del colegio durante la hora del recreo: al escondite, al fútbol, al baloncesto y a otros muchos juegos.

Cuando llegaba la hora de la comida, siempre se enfadaba con su mamá porque no quería comer casi nunca. No le gustaban las legumbres ni las verduras y lo peor de todo es que nunca quería comer fruta. Se negaba a comer postre sano y lloraba cuando su madre se la ofrecía. Sólo quería comer hamburguesas y dulces de todo tipo.

Pasados unos cuantos años empezó a engordar y no podía jugar como los demás compañeros y compañeras. Se cansaba enseguida y empezó a aborrecer el deporte. Poco a poco se quedó casi sin amigos y se puso muy triste. Aquel niño quería cambiar. Pero, ¿qué podía hacer?

Menos mal que su madre lo llevó al médico y éste le aconsejó que tomara comidas más sanas para así adelgazar un poco y mejorar su agilidad. Decidió, a partir de entonces, hacer caso a los consejos de su madre y comenzó a tomar las comidas y alimentos que ella le ofrecía. Sobre todo, fue de gran ayuda la fruta. ¡Qué bien empezó a sentirse!

En poco tiempo se quedó más delgado y recuperó las ganas de hacer deporte. Se sintió cada vez más a gusto y con mejor humor.

Por fin descubrió que para sentirse a gusto había que alimentarse adecuadamente y que había que abandonar las manías. ¡Qué cambio tan positivo!

Y colorín, colorado este cuento se ha acabado.

## Anexo 3. Modelo de brochetas de grutas. Actividad 9



**Anexo 4. Instrumento de evaluación sobre el proceso de aprendizaje del alumnado**

| Ítems   | Siempre | C.S | A.V | Nunca |
|---|---------|-----|-----|-------|
| Reconoce los diversos alimentos saludables.                                       |         |     |     |       |
| Diferencia entre alimentos saludables de los no saludables.                       |         |     |     |       |
| Conoce el significado del concepto "Alimentación saludable"                       |         |     |     |       |
| Confecciona dietas saludables con facilidad.                                      |         |     |     |       |
| Mantiene unos buenos hábitos saludables   |         |     |     |       |
| Muestra interés por conocer diversos hábitos saludables.                          |         |     |     |       |
| Se muestra interesado en las actividades que requieren la participación familiar. |         |     |     |       |

Siempre / C.S = Casi Siempre / A.V. = A Veces / Nunca.

**Anexo 5. Lista de control después de la implementación del proyecto**

| Elementos a valorar                 | M. A | A. | P.A | I. | Observaciones |
|-------------------------------------|------|----|-----|----|---------------|
| Objetivos                           |      |    |     |    |               |
| Contenidos                          |      |    |     |    |               |
| Actividades                         |      |    |     |    |               |
| Temporalización                     |      |    |     |    |               |
| Materiales empleados                |      |    |     |    |               |
| Grado de adaptación de la propuesta |      |    |     |    |               |
| Estilo de la práctica docente       |      |    |     |    |               |

M.A = Muy Adecuado / A= Adecuado / P. A = Poco inadecuado / I= Inadecuado

## Anexo 6. Autoevaluación del docente

| Elementos a valorar   | SI | NO | A Veces |
|---|----|----|---------|
| Nos hemos adaptado a las características de los niños                   |    |    |         |
| Hemos dispuesto de recursos necesarios para las actividades             |    |    |         |
| Hemos dispuesto del tiempo necesario para realización de cada actividad |    |    |         |
| Hemos desarrollado una planificación eficiente del proyecto.            |    |    |         |
| Hemos dispuesto de los espacios necesarios para las actividades         |    |    |         |
| Hemos atendido a las necesidades individuales de los niños              |    |    |         |
| Hemos respetado el ritmo de aprendizaje de cada niño                    |    |    |         |
| OBSERVACIONES:<br>¿Crees que algo ha fallado o podría mejorar?          |    |    |         |

### Bibliografía

- Ballesteros, J.M., Saavedra, M., Pérez, N y Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (ESTRATEGIA NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 5, 443-449. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/resp/v81n5/colaboracion1.pdf>
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Carcamo, G.I. y Mena, C.P. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos*, 11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Castillo, A. (2014). Alimentación saludable en niños. *Nutrición*, 37-43.
- Colomer, C., Colomer, J., Mercer, R., Peiró, R., y Rajmil, L. (2004). La salud en la infancia. *Gaceta Sanitaria*, 18, 39-46. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/gsv18s1/02infancia.pdf>
- González, C. (2013). La publicidad dirigida a niños en el sector de la alimentación: un estudio atendiendo al tipo de producto. *Revista Científica Complutense*, 18, 175-187. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/view/44235>
- Hernández, M. (2001). *Alimentación infantil*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Jiménez, N. y Molina, L. (1989). *La Escuela Infantil. Lugar de acción y de coparticipación*. Barcelona: Laia.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2007). *Alimentación Saludable. Guía para las familias*. Madrid: Secretaría General Técnica del MEC.
- Oliva, O.H. y Fragoso, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo: RIDE*, 7(4), 176-199. Recuperado de <http://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93/409>
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* (45ª ed.). Recuperado de [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Saavedra, J.M y Dattilo, A.M. (2012). Factores alimentarios y dietéticos asociados a la obesidad infantil: recomendaciones para su prevención antes de los dos años de vida. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 4(29), 379-385. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000300014&script=sci_arttext)
- Zayas, G. M., Chiong, D., Díaz, Y., Torriente, A., & Herrera, X. (2002). Obesidad en la infancia: Diagnóstico y tratamiento. *Revista Cubana de Pediatría*, 74(3), 233-239. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312002000300007&script=sci\\_arttext&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312002000300007&script=sci_arttext&lng=en)