

La Educación Nutricional en Educación Infantil

Autores: Cobo Carral, Rocío (Maestra de Educación Infantil); Pardo Montoya, María Del Mar (Grado de Educación Infantil); Martínez Torrente, Almudena (Graduada en magisterio infantil); García Munuera, Carmen (Grado de Educación Infantil).

Público: Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Nutrición en Educación Infantil. **Idioma:** Español.

Título: La Educación Nutricional en Educación Infantil.

Resumen

La Educación Nutricional es la base para la salud de los niños y niñas desde la infancia hasta la edad adulta, sin patologías y especialmente, si tienen alguna relacionada con la alimentación o alguna patología relacionada con el sistema digestivo. De ahí, la importancia de inculcar hábitos saludables en alimentación desde la etapa de Educación Infantil, no por ello, olvidando la continuidad que debe tener en las posteriores etapas educativas.

Palabras clave: Nutrición, salud, educación, actividades.

Title: Nutrition Education in Primary Education.

Abstract

Nutrition education is the basis for the health of children from infancy to adulthood, without conditions and especially, if they have any food related or related to the digestive system. Hence the importance of instilling healthy eating habits from the kindergarten stage, why not forgetting the continuity that should be in later stages of education. Besides being a crosscutting issue health education, we can work session during the same day through play activities proposed in this article

Keywords: nutrition, health, education, activities.

Recibido 2016-01-11; Aceptado 2016-01-27; Publicado 2016-02-25; Código PD: 068022

INTRODUCCIÓN

La legislación vigente recoge la importancia de adquirir hábitos saludables desde la Etapa de Educación Infantil desde distintas normativas. Nosotros recogemos lo apuntado por el Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía; en el que se propone el siguiente objetivo: b) Adquirir progresivamente autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y promover su capacidad de iniciativa. (Artículo 4)

A continuación se detallan unos objetivos generales y actividades para llevar a cabo una sesión para tratar el tema de la nutrición en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil.

OBJETIVOS GENERALES

- Formar hábitos saludables en el periodo de Educación Infantil.
- Conocer cómo es una dieta saludable.
- Dar a conocer distintos tipos de alimentos.

Para poder llevar a cabo la siguiente sesión debemos de elaborar una ruleta dividida con los diferentes grupos de alimentos.

ACTIVIDADES

- Actividad 1: "Tira, tira la ruleta"
 - Agrupamientos: dividimos en dos el grupo - Desarrollo:
En primer lugar, explicar cada grupo alimenticio y varios ejemplos de cada uno.

A continuación, un representante de cada grupo tira la ruleta, quedando la flecha en uno de los grupos alimenticios; deberá elegir del sobre naranja una foto que pertenezca al grupo que le ha tocado al tirar.

- Actividad 2: "Gran Prix"

- Agrupamientos: se dividirá el grupo en dos o más según el número de niños y niñas

- Desarrollo: En primer lugar, colocamos tantas cestas como grupos que haya.

Se colocan las diferentes etiquetas en las cestas repartidas de forma aleatoria, posteriormente se realizara una especie de gimcana: cada niño deberá transportar la etiqueta hasta su correspondiente sitio y pegarla, pasando primero por una serie de pruebas (zig-zag entre sillas, pasar por debajo de la mesa...) cuando la haya pegado deberá volver a su grupo para dar relevo a su compañero, el juego terminara cuando se acaben las etiquetas de la cesta y estén bien colocadas en su sitio.

- Actividad 3: "El sobre de la compra"

- Agrupamientos: Individual

- Desarrollo: Se meten todas las fotos en el sobre, cada niño trata de colocar la que le toque en su grupo correspondiente.

- Actividad 4: ¿A qué hora se come...?

- Agrupamientos: Individual - Desarrollo:

En primer lugar, haremos una explicación previa de en que momento del día se debe comer cada alimento.

El niño/a gira la flecha y según en el grupo alimenticio que le toque dirá si se debe comer a una hora del día o a otra.

- Actividad 5: ¿Sabes...?

- Agrupamientos: Individual

- Desarrollo: Se gira la ruleta y en el alimento que caiga el niño/a que lo haya hecho, dirá todo lo que sabe sobre ese alimento. El/la maestra y los compañeros podrán aportar nuevos datos.

•