

**Universidad de Zaragoza.
Facultad de Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil**

**APRENDIENDO A COMER SANO EN LA
ESCUELA: UNA PROPUESTA PARA
TRABAJAR LA ALIMENTACIÓN EN
EDUCACIÓN INFANTIL**



Alumna:

Teresa Aznar Moreno

Tutor/a:

Beatriz Bravo Torija

INDICE

Introducción	3
1. Fundamentación teórica	
• La relación de la alimentación con el desarrollo integral de los niños	4
• Discusión de las propuestas en centros educativos	4
• El papel de los padres y la escuela	7
2. Proyecto: Aprendiendo a comer sano en la escuela	9
• Contextualización	9
• Diseño y desarrollo de la propuesta	9
❖ Competencias	9
❖ Objetivos	10
❖ Contenidos	11
❖ Metodología	12
❖ Actividades	12
❖ Evaluación	22
Conclusiones	25
Bibliografía	26
Anexo	28

Resumen

El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta didáctica para promover la adquisición y desarrollo de algunos hábitos de alimentación relevantes para mantener un estilo de vida saludable desde la Educación infantil. El trabajo se refiere, por un lado, a la fundamentación teórica y, por otro, al contenido de la propuesta didáctica. Dentro de la fundamentación teórica, prestamos atención a los siguientes aspectos: la importancia de una alimentación adecuada para el alumnado de infantil; una revisión de las propuestas hechas en diferentes centros educativos para llevar a cabo este tipo de enseñanza y, por último se analiza el papel de los padres en esta enseñanza. En lo que respecta a la propuesta didáctica, se hace referencia a la contextualización, diseño de la propuesta estructurada en seis apartados: competencias básicas, objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación. Dentro de las actividades se describen siete de ellas, siguiendo un esquema común con cinco apartados.

Palabras clave:

Alimentación, Nutrición, Educación infantil, Destrezas científicas, Hábitos saludables

Introducción

En este trabajo se diseña una propuesta didáctica para promover la adquisición y desarrollo de hábitos de alimentación relevantes para mantener un estilo de vida saludable desde la Educación infantil. Se escoge este tema debido a que la alimentación es importante desde las etapas iniciales de la educación, al garantizar tanto el mantenimiento de la salud como el desarrollo emocional y psicosocial del alumnado (Calle, 2008). Además de cubrir las necesidades energéticas y nutritivas para un crecimiento y desarrollo óptimo de los más pequeños (Escalera, 2009). Por todo ello, es crucial que los niños adquieran unos hábitos alimenticios adecuados para sentirse bien y poder realizar satisfactoriamente sus actividades diarias.

En cuanto a las propuestas que se han llevado a cabo para promover una alimentación adecuada entre el alumnado, hemos encontrado que la mayoría de ellas van dirigidas a la etapa de Educación primaria. Además estas se centran principalmente en los hábitos de higiene durante las comidas, las normas de conducta y las ventajas de alimentos como la fruta y la verdura frente a otros como la bollería industrial. En la propuesta que se presenta en este trabajo, además de trabajar los hábitos de alimentación saludables, se incorporan actividades en las que se trabajan destrezas científicas como la comparación o la observación, ya que como señala Pujol (2007), estas son destrezas básicas que es necesario trabajar desde el inicio de la escolaridad.

La propuesta está dirigida a la etapa de Educación infantil, especialmente a los niños y niñas de 3 años. Consideramos que esta edad es adecuada para la adquisición y el desarrollo de hábitos de alimentación adecuados, porque es el periodo en que los niños y niñas aprenden a ser autónomos, adquieren hábitos que todavía no han establecido y aprenden habilidades muy importantes para el futuro.

El trabajo que presentamos a continuación consta de dos partes bien diferenciadas. En la primera, se presenta la fundamentación teórica que respalda esta propuesta, discutiéndose la importancia de una nutrición adecuada para el alumnado de infantil y

abordando cómo se ha tratado este punto en la escuela, tipos de programas que han existido y sus objetivos. También se considera el papel de los padres y de las escuelas en la alimentación del alumnado de Educación Infantil. En la segunda, se presenta la propuesta didáctica, describiendo cada una de sus actividades y explicando la experiencia tras llevar al aula dos de ellas.

1. Fundamentación teórica

En este apartado se discute en primer lugar sobre la importancia que tiene la adquisición de ciertos hábitos de la alimentación para un adecuado desarrollo físico y psicológico de los niños y niñas; en segundo lugar, se describen algunas de las propuestas realizadas en los centros educativos y, finalmente, se considera el papel de los colegios y de las familias como los principales agentes de la educación de los más pequeños.

La relación de la alimentación con el desarrollo integral de los niños

Una buena alimentación es fundamental para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas ya que estos experimentan cambios importantes en las primeras etapas de su desarrollo, viéndose afectados en gran medida por la forma de alimentarse. De acuerdo con Vázquez (1998) los objetivos de una alimentación saludable son:

- Asegurar un crecimiento adecuado.
- Evitar carencias nutritivas.
- Prevenir enfermedades.

Alimentarse va más allá de satisfacer una necesidad fisiológica, se trata de un aspecto esencial en las primeras etapas educativas, donde los niños van creciendo y van adquiriendo hábitos que les acompañaran durante toda su vida (Bautista, 2010). La alimentación es el factor externo que más influye en el crecimiento y en el desarrollo del niño. En la etapa de Educación Infantil la alimentación, debe proporcionar una cantidad de nutrientes adecuados con el fin de acumular energía y realizar correctamente sus tareas escolares y sociales (Iglesias, 2011). Una buena alimentación favorece el desarrollo conductual y cognitivo así como el rendimiento escolar; si el niño está bien alimentado tendrá un efecto positivo en su habilidad para aprender, comunicarse, socializarse y adaptarse a nuevos ambientes (Bautista, 2010).

Unos hábitos saludables hacen que los niños se sientan bien y realicen las actividades escolares en mejores condiciones (Bautista, 2010). Cuando hablamos de hábitos saludables no solo hacemos referencia a que los niños deben de conocer y distinguir los alimentos y cuáles son adecuados para tener una dieta variada y equilibrada, sino también aquellos aspectos relacionados con:

- Hábitos de higiene durante las comidas, como la necesidad de limpiarse las manos antes y después de comer.
- El orden de los platos en una comida.
- Respetar las normas de comportamiento establecidas durante las comidas

La mayoría de estos aspectos se incluyen en la propuesta de Gálvez (2011) para mejorar los hábitos alimenticios infantiles.

Discusión de las propuestas en centros educativos

En la propuesta de Gálvez (2011), no solo se trabajan los aspectos que se han comentado en el apartado anterior, sino también se trabajan:

- Favorecer el consumo diario de la fruta.
- Erradicar prejuicios o tabúes existentes en el consumo de hortalizas u otros alimentos.
- Llevar a cabo la ingesta de alimentos naturales y sanos día a día.

Para conseguir estos objetivos, la autora propone actividades como plantear un menú equilibrado para el desayuno, planificar los momentos de higiene personal antes y después de las comidas o elaborar un plato concreto. También propone actividades para motivar el consumo diario de fruta, y salidas al entorno que permitan relacionar la buena comida con la diversidad cultural y la integración.

Otras propuestas diseñadas para Educación Infantil se centran en diferenciar los alimentos que son saludables de los que no lo son, favoreciendo el consumo de aquellos que son saludables como por ejemplo: la fruta y de la verdura. En esta línea se encuentra la propuesta hecha por el gobierno de Aragón, con el título: como “¿Cómo comer? Ideas sencillas para... ¡Comer bien!”. Algunos objetivos de esta propuesta son:

- Dar a conocer alimentos muy variados, según sus propiedades nutritivas.
- Reflexionar sobre lo que tomamos habitualmente en nuestra dieta.
- Fomentar hábitos de alimentación más saludables.
- Conocer frutas y verduras cultivadas en Aragón.

Para conseguir estos objetivos, se proponen actividades como descubrir qué verduras y frutas se esconden tras cada sombra o realizar talleres de estampados para diseñar un mural de frutas y verduras. También, se trabajan las propiedades nutritivas de las frutas y las verduras, por ejemplo: un día pueden trabajar el limón y realizar actividades con este alimento.

En la propuesta didáctica, “La alimentación saludable” desarrollada en el C.P. Ntra. Sra. del Socorro se trabajan los siguientes objetivos:

- Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer las ventajas para la salud del consumo de alimentos naturales.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos, propiedades y origen de los mismos y compararlos con las dietas de los países europeos.
- Conocer el proceso de transformación y/o elaboración de algunos alimentos como pan o yogures.

Para conseguir estos objetivos proponen diversas actividades como buscar información sobre la cultura y gastronomía de otros países, conocer las propiedades nutritivas de los alimentos, elaborar la rueda de los siete grupos de alimentos, visitar una empresa de alimentos o distinguir los alimentos que están en buen estado y los que no.

Esta propuesta se centra en la pirámide de los alimentos, en sus propiedades nutritivas y cómo influyen en el cuerpo humano, así como en conocer tradiciones de otras culturas y el proceso de elaboración de algunos alimentos. Además, se basa en una metodología participativa y experimental, son los alumnos quienes cultivan plantas y deben de saber qué cuidados requiere una planta. Por lo tanto aprenderán el proceso de crecimiento de una planta y los requerimientos necesarios. Este aspecto es muy importante en la educación en ciencia, porque de acuerdo con Caravaca (2010) el niño pequeño observa y se asombra por las cosas, pero también necesita manipular y experimentar. La relación de los niños con las cosas y su entorno es activa. Sus acciones les van permitiendo adquirir información de todo aquello que tocan, huelen, miran, etc. Por ejemplo sobre las características de los alimentos como el gusto o el olor, o sobre las relaciones que se pueden establecer entre estos y la situación en que nos los comemos, cuando estamos enfermos tomamos un tipo de alimentos distinto a cuando estamos sanos, o cuando vamos a una fiesta encontramos alimentos que no están todos los días en la mesa.

A parte de tener una experiencia directa con los objetos, en este caso los alimentos, también hay que tener en cuenta destrezas propias de las ciencias que es necesario trabajar en la etapa de Educación Infantil. De acuerdo con Pujol (2007) para afrontar el desafío de la educación científica, es necesario crear una dinámica que active simultáneamente el pensar, el hacer y el hablar de los escolares sobre los fenómenos del mundo natural. En este caso, los niños tienen que plantearse preguntas sobre la alimentación, por ejemplo cuáles son las comidas favoritas, porqué nos duele la tripa o qué hemos comido para sentirnos así, con el objetivo de buscar respuestas para explicar la importancia de tener unos hábitos adecuados de alimentación. También tienen que desarrollar destrezas básicas de ciencias como:

- Observar: se trata de recopilar información. Además, debe permitir que los niños relacionen diferentes elementos observados. De esta forma, pueden construir conocimiento y plantear preguntas.
- Comparar: señalar las semejanzas y las diferencias entre elementos, objetos, o fenómenos.
- Clasificar: agrupar objetos en función de sus semejanzas y diferencias, es decir, ordenar atendiendo a un criterio establecido.
- Identificar: consiste en aportar un nombre a la información adquirida y de conocer las características importantes que le hacen diferente al resto de elementos.
- Comunicar: compartir información con otros y explicar información a otros.
- Utilizar: generalizar la información de una experiencia a otra.

En las propuestas que se han comentado se trabajan algunas de estas destrezas como la comparación de alimentos que están en buen estado y los que están en mal estado, la clasificación de las verduras y las frutas que se pueden tomar en las diferentes estaciones del año o la identificación de frutas y verduras. En nuestra propuesta, los alumnos observaran videos, clasificarán e identificarán alimentos, se comunicarán entre ellos y utilizarán sus experiencias para resolver problemas. Además, no solo se trabaja el área de ciencias, sino también otras áreas como las matemáticas o el inglés.

El eje principal sobre el cual se crean todas las propuestas comentadas y nuestro proyecto es la alimentación, que corresponde al área de las ciencias. En esta área, los maestros tienen que tener en cuenta que los niños y niñas, incluso los más pequeños, son capaces no solo de observar la realidad, la naturaleza, los objetos sino también de formular hipótesis y teorías propias al respecto (Tonucci, 2012).

Cuando entran en un contexto social, los niños contrastan estas teorías con las de los demás personas. Para los niños, este contexto social es la escuela. Para Tonucci (2012) la escuela debería ser un gimnasio donde ejercitar el pensamiento y confrontar las ideas; donde modificarlas y hacerlas crecer. Este proceso está vinculado a la posibilidad de vivir experiencias, elaborar hipótesis a través de éstas, socializarlas y confrontarlas con los demás. Para ello, los maestros tienen que dar la oportunidad a los alumnos de expresar libremente sus ideas y poder explicar sus experiencias personales. También es importante tener en cuenta los materiales que favorezcan el aprendizaje de las ciencias. De acuerdo con Rodríguez (2012) un ambiente de ciencias puede presentar diversos microespacios que satisfacen las diferentes necesidades de las niñas y niños:

- Espacio de observación: en la propuesta de ciencias de Rodríguez (2012) en el espacio de ciencias los alumnos y alumnas podían observar fósiles, huesos de animales, mariquitas, caracoles...
- Espacio de juego: en la misma propuesta, recrearon ecosistemas a través de elementos naturales como plantas, troncos o piedras.
- Espacio manipulación: los alumnos investigaron diversos elementos (sal, semillas, pan rallado, arroz...) con botes de medidas, recipientes, tubos etc.
- Espacio de experimentación: se presentaron propuestas que crearon dudas en los alumnos, por lo tanto tenían que buscar e investigar.
- Una pequeña biblioteca con libros relacionados con las ciencias.

Teniendo en cuenta los aspectos relacionados con el área de la didáctica de las ciencias que se han comentado en el párrafo anterior, en nuestro proyecto, los alumnos podrán formular hipótesis relacionadas con la alimentación por ejemplo: si como mucho chocolate me dolerá la tripa, contrastarlas con su experiencia personal y con las de sus compañeros, así como, facilitar la expresión de sus ideas mediante la formulación de preguntas.

Con respecto a los microespacios, en este proyecto no se trabaja en todos los espacios específicos que se han visto en la propuesta de Rodríguez (2012); por ejemplo, los alumnos observan e identifican distintos alimentos por sus características. También, se trabaja el espacio de juego, especialmente en dos actividades, el juego de los alimentos y los menús y los restaurantes.

El papel de los padres y de la escuela

En la etapa de Educación infantil, el alumnado aprende a través de la observación, imitación y repetición de los alimentos que los adultos comen; por esta razón, las familias y las escuelas tienen un papel muy importante. De acuerdo con la ORDEN de 28 de marzo, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA, 2008) la Educación infantil es una tarea compartida entre las familias y los educadores, por lo que se exige una estrecha colaboración y acuerdos compartidos con el fin de que los niños vayan adquiriendo hábitos de vida saludable.

La escuela es un medio adecuado para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria por varias razones: en primer lugar, porque es el lugar donde acude la totalidad de la población en edad escolar, y en ella se puede promover buenos hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática; y en segundo lugar, a la escuela asisten niños que están en una edad en la que se está formando su personalidad y aún pueden modificar e incorporar nuevos hábitos. De acuerdo con Hernández (1993), la educación sobre la alimentación tiene más repercusión, y se mantiene durante más

tiempo si forma parte de un programa en el que se diseñen actividades conjuntas para niños y padres.

Otro aspecto importante es el menú escolar, ya que es la clave principal de una buena educación en nutrición. El comedor no solo es un lugar donde se reparte la comida, sino un vehículo de educación, en donde se pueden modificar los hábitos de los alumnos (Iglesias, 2012). También, favorece el desarrollo de un ambiente saludable y de la adquisición de unas conductas adecuadas en la mesa.

Para lograr una buena formación en lo que se refiere a la alimentación no es suficiente con la escuela; la familia juega también un papel muy importante. En el entorno familiar es donde se realizan todas las comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. La hora de comer debe ser un momento educativo ya que contribuye al desarrollo de diversas capacidades: sensoriales y perceptivas, motrices y cognitivas, lingüísticas y afectivo-sociales. Por esta razón hay que tener en cuenta una serie de aspectos (Gallego, 2011):

- La elaboración y presentación de la comida.
- La preparación de la mesa y de los elementos distribuidos en ella.
- La adecuación de la cantidad de alimentos al apetito de los niños, sin sobrepasar los límites lógicos de cantidades ni crear problemas por defecto.
- La actitud de los adultos para actuar con regularidad y coherencia

El desayuno es una de las comidas más importantes, que se ingiere en las primeras horas del día dentro del entorno familiar y su contenido varía en función de los hábitos y de las preferencias individuales. Pero si no se lleva a cabo un desayuno adecuado, puede producir consecuencias negativas. La ausencia del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje (Iglesias, 2011). Esto se debe a que los niños no desayunan bien porque no les da tiempo. Para toda la mañana ingieren solo un vaso de leche o a veces va acompañado por algún hidrato de carbono. Cuando los niños no desayunan bien, no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exige las actividades escolares. Además, a media mañana necesitan un gran aporte energético, que se pueden encontrar en la bollería industrial, que contienen un alto contenido calórico que favorece el sobrepeso a largo plazo (Bautista, 2010). Para evitar esta situación, los padres deben de favorecer un desayuno equilibrado y variado: lácteos, cereales, grasas, frutas o zumo y otros. De esta forma, los niños tendrán más energía para afrontar las actividades escolares. Como indica Bautista (2010) todo es cuestión de hábito, si los niños aprenden a desayunar bien desde edades muy tempranas, entonces se convertirá en un hábito.

La merienda es una necesidad que es esencial para que los niños recuperen las energías que tanto necesitan para continuar con su actividad diaria. Como ocurre en el desayuno, por las prisas muchos padres no se preocupan por los alimentos que se ofrecen a sus hijos en la merienda (Bautista, 2010). Hay que tener cuidado con los alimentos que se eligen para la merienda ya que en ésta al igual que en el desayuno, tiene que ser variados y equilibrados.

Los niños cuando vuelven del colegio se sienten muy cansados por lo que necesitan una cena ligera para poder descansar mejor por la noche. De acuerdo con Bautista (2010) en la mayoría de las familias, los padres trabajan durante todo el día y los hijos comen en el colegio. Por lo tanto la cena es la única comida que se realiza en familia, con lo que es importante que haya buenos hábitos, tales como sentarse todos los miembros de la familia sin prisas en la mesa y disfrutar de la cena mientras comentan lo que han hecho durante la jornada escolar (Bautista, 2010). También, hay que prestar atención a lo que han comido los niños en el comedor. Por ejemplo si un día comen pasta o legumbres, para cenar pueden comer verduras.

Para concluir, las familias y las escuelas comparten una tarea muy importante que es la de enseñar a los más pequeños hábitos de alimentación necesarios para un desarrollo físico y psicológico adecuados. En general, los niños realizan todas las comidas dentro del ámbito familiar, por lo que las familias deben proporcionar a los niños, alimentos adecuados. Dentro de la escuela, toman la comida en los comedores escolares, pero la enseñanza sobre la alimentación no debe limitarse no solo al comedor, sino también en clase mediante proyectos o unidades didácticas específicas para ello.

2. PROYECTO: Aprendiendo a comer sano en la escuela

Contextualización

Para desarrollar la propuesta didáctica nos basamos en el REAL DECRETO 1630/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil (BOE, 2007) y la orden del 28 de marzo, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA, 2008).

Como indica el título del proyecto: **Aprendiendo a comer sano en la escuela**, el objetivo principal es enseñar a los alumnos a que coman bien y a que adquieran unos hábitos saludables.

A diferencia de otras propuestas, en la que se presenta a continuación nos centramos no solo en conocer los alimentos, los grupos a los que pertenecen y las características que tienen, sino también intentamos promover el desarrollo de otras destrezas como la observación, la comparación o la clasificación (Pujol, 2007). Además también conectamos este tema, más propio del aprendizaje de las ciencias, con otras áreas de conocimiento como la lengua extranjera y la geografía. De tal forma que el alumnado no solo trabaja con las frutas y las hortalizas sino que también las relaciona con platos tradicionales de otras culturas como la italiana o la china, y con las sensaciones que producen en sus cuerpos.

En este proyecto se proponen siete actividades, que se describen en detalle a continuación. Dos de ellas, el semáforo de los alimentos y el juego de los alimentos, se llevaron a cabo en el colegio concertado Romareda - Agustinos Recoletos, durante el periodo de Prácticas Escolares III, situado en el barrio de la Romareda. Se trata de un entorno con un nivel económico, social y cultural medio.

En el trabajo se describe la puesta en juego de dos actividades, los resultados obtenidos y se señalan algunas dificultades y posibles propuestas de mejora.

La clase en la cual se realizaron las actividades fue un grupo de primero de Educación infantil de 25 niños, en concreto 12 niñas y 13 niños.

Diseño y desarrollo de la propuesta didáctica

La propuesta didáctica está estructurada en seis apartados: competencias básicas, objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.

Competencias básicas

Las competencias básicas que se van a trabajar en esta unidad son:

Competencia en comunicación lingüística.

En este proyecto, los alumnos realizan actividades en las que utilizan el lenguaje como un instrumento de comunicación oral, de representación, interpretación y comprensión de la realidad. Además, realizan tareas que favorecen el aprendizaje y la introducción a la lecto-escritura. También, se trabaja una lengua extranjera que es el inglés. Especialmente, se busca la comprensión y la expresión de este idioma por parte de los alumnos.

Competencia matemática.

Esta competencia hace referencia a la habilidad para utilizar los números y sus operaciones básicas. Los alumnos realizan operaciones matemáticas como contar, reconocer números cardinales y alimentos en función de un criterio.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

En Educación infantil, los alumnos tienen que desarrollar habilidades para desenvolverse con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la salud como la alimentación (BOE, 2007). El tema que trata este proyecto, es el de entender por qué es importante llevar a cabo estos hábitos. A través de las actividades que se proponen los alumnos aprenderán a comer bien, comprendiendo cómo, cuándo y por qué. Se darán oportunidades para que los niños y niñas conozcan nuevos alimentos, llegando incluso a valorar alimentos que puede que no les gustaran.

Competencia social y ciudadana.

En este proyecto, no solo se trabaja la alimentación sino también la higiene y normas que se establecen en las comidas. De esta forma, los alumnos pueden aplicar estas normas adquiridas a otras situaciones en que las que también se debe escuchar y convivir.

Objetivos

El segundo apartado hace referencia a los objetivos. A continuación, se presenta una tabla (tabla 1) con los objetivos generales, objetivos específicos y las actividades en que se trabajan.

Tabla 1. Resumen de la propuesta, principales objetivos y actividades que lo trabajan

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES
Progresar en la adquisición y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los alimentos que permiten mantener la salud y prevenir enfermedades. - Valorar las frutas y las hortalizas como fuente de salud. - Conocer diferentes alimentos saludables a través del juego. - Identificar a través del tacto varios alimentos. - Distinguir un alimento de un grupo de alimentos al que no pertenece. - Conocer los diferentes grupos de alimentos. - Reconocer los efectos que producen una buena alimentación y una mala 	<ul style="list-style-type: none"> - Las aventuras de Peppa Pig - Nuestras sensaciones después de comer. - El semáforo de los alimentos. - El juego de los alimentos. - The three meals of the day. - Los menús y los restaurantes

	<p>alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordenar las tres comidas principales del día para la adquisición de hábitos saludables. - Diferenciar los diferentes platos de un menú: primer plato, segundo plato y postre. - Valorar diferentes alimentos saludables que pueden formar parte de un menú. 	
Iniciarse en las habilidades matemáticas manipulando funcionalmente elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificar e identificar los grupos de alimentos en función de la frecuencia de consumo, que deberían tener para mantener una dieta saludable. - Aplicar la destreza de cuantificación en grupos de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El semáforo de los alimentos. - El juego de los alimentos.
Conocer distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, algunas de sus características, producciones culturales, valores y formas de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las comidas de otros países. - Respetar las diferencias entre las culturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento de las culturas.
Iniciarse en el uso de una lengua extranjera para comunicarse en actividades dentro del aula, y mostrar interés al participar en estos intercambios comunicativos	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la lengua extranjera como un medio de comunicación entre personas. - Conocer alimentos y las comidas del día en inglés 	<ul style="list-style-type: none"> - The three meals of the day.

Contenidos

Aunque, hoy en día no es habitual distinguir los contenidos entre: conceptos, procedimientos y actitudes, en este proyecto, hemos considerado de interés seguir manteniendo esta clasificación para ayudar en su organización, distinguiendo las distintas ideas y procesos que se quieren trabajar.

Conceptuales

- Grupos de alimentos: frutas, hortalizas, carnes, pescados, lácteos, cereales, legumbres y grasas.
- Comidas de otros países como la pizza, los espaguetis, el arroz, los escorpiones, guacamole o cuscús.
- Las tres comidas importantes del día: desayuno, comida y cena.
- -Vocabulario en inglés relacionado con la alimentación: breakfast, lunch, dinner, milk, bread, cereals, vegetables, fruit, meat, fish and pasta.
- Platos de un menú: primer plato, segundo plato y postre.
- Normas de comportamiento: sentarse bien en la mesa, lavarse las manos, usar la servilleta, usar correctamente los cubiertos, no tirar comida al suelo y no jugar con la comida.

Procedimentales

- Identificación de alimentos (hortalizas y frutas).
- Clasificación de los alimentos en función de la frecuencia de consumo.
- Enumeración de un grupo determinado de alimentos.
- Establecimiento de relaciones causa-efecto y búsqueda de soluciones.
- Ordenación de las comidas del día: desayuno, comida y cena.
- Reconocimiento de los alimentos a través de los sentidos.

Actitudinales

- -Valoración positiva de los grupos de alimentos como las hortalizas y las frutas.
- Respeto por las tradiciones de otras culturas.
- -Atención e interés hacia videos, cuentos y explicaciones de la profesora y de sus compañeros y compañeras.

Metodología

En este proyecto los alumnos son los que realizan las actividades que están relacionadas con una situación problemática, en este caso se trata de la alimentación. Ellos ya pueden tener conocimientos previos sobre este tema, como por ejemplo pueden saber que se ponen malos de la “tripa” si comen muchas chucherías y que deben de tomar otros alimentos como fruta. Con esa propuesta pretendemos que comiencen a reconocer la relación entre salud y alimentación, y sean más receptivos hacia alimentos desconocidos. Durante su realización, los alumnos relacionan nuevos conocimientos con los que ya saben. Además, no solo tienen que saber sino saber aplicar los conocimientos que han adquirido en diferentes contextos y situaciones.

El papel del maestro es muy importante porque se encarga de ayudar y guiar a los alumnos en sus procesos y avances de aprendizaje. Dependiendo de cómo sea cada profesor realizarán la práctica de diferente forma (Díez, 2013). En esta propuesta, la profesora les da a sus alumnos la oportunidad de experimentar por sí mismos y resolver problemas relacionados con la alimentación. Les propone actividades que presentan una dificultad real pero asumible que es cómo alimentarse bien. Durante las actividades, les plantea preguntas y les ayuda a resolver estos problemas. Además, anima a los alumnos a que interactúen entre ellos realizando actividades grupales.

Los aprendizajes que realicen los alumnos y alumnas, les proporcionarán una autonomía creciente, capacitándoles para conocer el mundo en el que viven. Las actividades que se realizan son cercanas a ellos, permitiendo poner de manifiesto sus ideas. Además, el juego es considerado como un instrumento más en este proyecto, porque como indica Díez (2013), en esta etapa educativa se convierte en un elemento necesario y vital, es señal de salud y desempeña un papel de conexión desde el placer hasta la realidad. Estos juegos favorecen la socialización entre los alumnos y permiten conocer cómo son los alumnos: su personalidad, su intolerancia a perder o su inseguridad (Díez, 2013).

Se tendrá en cuenta un ambiente organizado para aportar a los alumnos espacios para jugar, moverse y que se sientan seguros, confiados y queridos. Además, se adaptarán los materiales a sus necesidades.

A continuación se desarrollan en detalle las actividades de la propuesta didáctica.

Actividades

Tabla 2: Actividad 1: Las aventuras de Peppa Pig

ACTIVIDAD 1	
<u>Nombre</u>	Las aventuras de Peppa Pig
<u>Justificación</u>	<p>La primera actividad del proyecto servirá como introducción a la alimentación y como una evaluación inicial; de esta forma, la profesora sabrá lo que saben los alumnos sobre la alimentación: qué frutas y hortalizas conocen y si distingue la carne y el pescado, además de si consideran o no que todos los alimentos son buenos para los niños. Los alumnos tienen que identificar los alimentos que permiten mantener una salud adecuada en una reproducción audiovisual, utilizando episodios de Peppa Pig. En estos aparecen los personajes principales comiendo frutas y verduras. Además se espera también fomentar el consumo de este tipo de alimentos a través de dibujos tan conocidos como Peppa Pig.</p>
<u>Desarrollo</u>	<p>La profesora explicará a los alumnos que van a ver dos videos de Peppa Pig. Pero antes de ver los videos, les hará las siguientes preguntas: uno de los videos se llama Peppa Pig y la comida, ¿Qué comida conocéis? ¿Qué fruta conocéis? ¿Qué verduras conocéis? ¿Son todos los alimentos buenos para nuestra tripa?</p> <p>A continuación, los alumnos podrán plantear preguntas a los protagonistas sobre la alimentación, como: ¿Cuál es la comida favorita de Peppa Pig? ¿Cuál es la comida favorita de George? Y tendrán que intentar responderlas con el visionado del vídeo.</p> <p>Los alumnos verán los dos videos con el proyector que se encuentra en el aula. Una vez que se haya visto los episodios, los alumnos responderán a una serie de preguntas relacionadas con estos: ¿Qué sale en los videos de Peppa Pig? ¿Qué van a recoger en el huerto del abuelo? ¿Qué verduras recogen?</p> <p>Para finalizar, la profesora les recuerda las preguntas que realizaron los alumnos antes de ver los videos y ellos tienen que responder a estas preguntas.</p> <p>La actividad se realizará en el aula y los alumnos estarán sentados en sus sitios. La duración de esta actividad será de 30 minutos.</p>
<u>Material</u>	<p>Ordenador , proyector y los episodios de Peppa Pig</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Fbz2qkGyOro</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LafoUKAuhZM</p>

<u>Consejos a tener en cuenta:</u>	Desde el principio del proyecto, es recomendable que cuando se hable de hortalizas, siempre se utilice verduras con los alumnos porque este término les resultará más familiar que hortaliza.
---	---

Tabla 3: Actividad 2: Nuestras sensaciones después de comer

ACTIVIDAD 2	
<u>Nombre</u>	Nuestras sensaciones después de comer.
<u>Justificación</u>	<p>En esta actividad, se trabaja la identificación de los efectos que producen una buena alimentación y una mala alimentación. Los alumnos tienen que identificar cómo se sienten cuando comen ciertos alimentos como: dulces, fruta o verdura. Se consideran las experiencias previas que ellos han tenido, por ejemplo, pueden saber que si toman muchas chucherías les duele la tripa pero si toman otros alimentos no les duele, por ejemplo si toman una fruta como una manzana, se sentirán bien.</p> <p>Ponen en común sus ideas y las contrastan, llegando entre todos a una solución. Esta actividad servirá también, para diferenciar los alimentos que son buenos para la salud y los alimentos que tienen un efecto negativo en el cuerpo.</p>
<u>Desarrollo</u>	<p>Antes de empezar la actividad, entre toda la clase recordarán una historia vista en los episodios de Peppa Pig, en la que se dice que al hermano le gusta la tarta de chocolate. Entonces, los alumnos responderán a las siguientes preguntas: ¿Y si comemos mucho chocolate que nos pasa? ¿Si comemos fruta? ¿Y si comemos muchas patatas fritas o chucherías? ¿Y si comemos mucha carne? ¿Y mucho pescado? En ese momento, los alumnos formularán sus ideas, y las contrastarán con las de sus compañeros. A continuación, la profesora les enseñará tres imágenes: la primera será de un niño al que le duele la tripa, en la segunda aparece un niño con dolor de garganta y la tercera, corresponde a un niño sin problemas de salud. Los alumnos responderán a las siguientes preguntas ¿Qué le pasa este niño? ¿Qué ha comido? ¿Qué tiene que hacer para estar bueno?</p> <p>Con esto se espera que los alumnos sean capaces de relacionar el tipo de alimento presentado con las consecuencias que podría tener en su salud inmediata. Además se parte de situaciones conocidas por los alumnos, y se centra en ellos la actividad, utilizando su propia experiencia.</p>

	<p>La profesora les planteara situaciones concretas, como por ejemplo: cuando comemos mucho chocolate ¿Qué nos podría ocurrir? ¿Y cuándo comemos frutas y verduras? y guiara a los alumnos y alumnas para encontrar la solución.</p> <p>Para realizar esta actividad, los alumnos estarán sentados en sus sitios y la profesora realizará las preguntas y les ayudará en aquellas que no sepan contestar. También, será la encargada de organizar los materiales. La duración de esta actividad será de 25 minutos.</p>
<u>Material</u>	Tres imágenes de niños (ver anexo)
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	Para facilitar la comprensión de los niños sobre las sensaciones de dolor de tripa o estar fuertes, la profesora puede realizar el gesto de estas sensaciones y pedirles a los alumnos que hagan también el gesto.

Tabla 4: Actividad 3: El semáforo de los alimentos

ACTIVIDAD 3	
<u>Nombre</u>	El semáforo de los alimentos.
<u>Justificación</u>	En la tercera actividad, se trabajan los grupos de los alimentos. Se espera que los niños aprendan a clasificar los alimentos en grupos prestando atención especial a la frecuencia con la que se consumen y como deberían consumirse. Se espera promover que los alumnos relacionen el consumo de determinados alimentos con los hábitos saludables. Ellos tienen que clasificar en tres grandes grupos los alimentos en función de su consumo: rojo, ámbar y verde. Los alimentos se asignan a cada grupo según la frecuencia con la que se deberían de consumir.
<u>Desarrollo</u>	<p>Para empezar, los alumnos, con la ayuda de la profesora, repasarán lo que aprendieron en la última actividad: si comemos mucho chocolate ¿Nos duele la tripa?</p> <p>A continuación, la profesora les explica que le gusta mucho la tarta de chocolate como al hermano pequeño de Peppa Pig, pero no sabe si puede comer tarta todos los días, porque no quiere ponerse mala y quiere estar fuerte. Entonces, ha creado un semáforo gigante y además tiene varios dibujos de alimentos como fruta, hortalizas, carne, pescado, cereales, dulces, lactosa y legumbres y les pide ayudar para decidir si los puede comer o no y con qué frecuencia lo podría hacer.</p> <p>Tras la presentación de la actividad, los alumnos y alumnas tendrán que colocar los alimentos en uno de los tres colores del semáforo. Pero antes de colocar los alimentos, deben de recordar que significan los tres colores, y en caso de duda, la profesora recordará que el verde significa pasar, es decir, que en este caso se puede comer un alimento muchas veces.</p> <p>El ámbar significa que se puede pasar pero muy rápido, en esta</p>

	<p>actividad significa que un alimento se puede comer a veces. El rojo significa que no se puede pasar, por lo tanto hay alimentos que se pueden comer pocas veces. La duración de esta actividad será de 30 minutos.</p>
<u>Material</u>	<p>Cartulina para elaborar el semáforo e imágenes de los grupos de alimentos: fruta, hortalizas, carne, pescado, cereales, legumbres, lactosa y dulces. (ver anexo)</p>
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	<p>Antes de clasificar los grupos de los alimentos, la profesora puede explicar cada grupo e identificar con la ayuda del alumnado alguno de los alimentos que hay en ellos, en el caso que alguno no sea conocido por los y las estudiantes.</p>

Tabla 5: Actividad 4: El juego de los alimentos

ACTIVIDAD 4	
<u>Nombre</u>	El juego de los alimentos
<u>Justificación</u>	<p>En esta actividad los alumnos conocerán alimentos a través del juego y realizarán diferentes pruebas relacionadas con la alimentación: contar un grupo pequeño de alimentos, reconocer a través del tacto un alimento, solucionar una adivinanza, reconocer el dibujo de un alimento tapado, nombrar un número de alimentos y diferenciarlos. Por lo tanto junto con el aprendizaje acerca de la alimentación se espera que los alumnos trabajen también, los sentidos, conocimientos matemáticos y las adivinanzas.</p> <p>Se insistirá en el papel de las frutas y las hortalizas en el organismo con el objetivo de que los pequeños aprendan a valorar este tipo de alimentos como fuente de salud.</p> <p>Además, aprenderán a aplicar la habilidad de cuantificación en el área de la alimentación. También, aprenderán a utilizar el tacto para identificar alimentos y encontrar un alimento que no pertenece a un grupo de alimentos. Este último aspecto sirve para repasar los grupos de alimentos que se han visto en la actividad anterior.</p>
<u>Desarrollo</u>	<p>La profesora les pedirá que le digan los grupos de alimentos que han visto en la actividad anterior. Después, les contara que tiene un juego de los alimentos pero hay que estar muy atentos porque hay muchas preguntas y el equipo que responda bien a las preguntas y llegue el primero a la última casilla será el ganador y conseguirán una pegatina para todos los concursantes. Además, hay una regla y es que si no responden bien a una pregunta, seguirán en la misma casilla. Para empezar el juego, el primer equipo tirara el dado y así de esta manera se seguirá un orden.</p> <p>La profesora controlara el tiempo y los turnos, y será como una guía en aquellas pruebas que pueden ser difíciles para los alumnos. La organización será la misma que en la actividad anterior, porque</p>

	<p>los alumnos ya estarán sentados en grupos y esto servirá para formar los equipos. La duración de la actividad será de 35 minutos.</p>
<u>Material</u>	Cartulina para el tablero del juego y el dado, dibujos de alimentos para los equipos y pegatinas. (ver anexo)
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	<p>La profesora tiene que organizarse previamente, tiene que tener encima de la mesa todas las pruebas antes de empezar el juego. Al realizar las preguntas tienen que ser claras de forma que le entiendan los alumnos.</p>

Tabla 6: Actividad 5: El cuento de las culturas

ACTIVIDAD 5	
<u>Nombre</u>	El cuento de las culturas
<u>Justificación</u>	<p>Los alumnos están inmersos en una sociedad en la que hay una gran variedad de culturas. Con esta actividad se pretende que aprendan acerca de ellas y del tipo de alimentación que tienen, así como cuáles son sus platos típicos y los ingredientes más comunes. Se espera que también se promueva el respeto hacia otras culturas distintas a la propia. Para ello se hace uso de un cuento ya que favorece el desarrollo del lenguaje, fomenta la imaginación y la creatividad y aumenta la afectividad de los alumnos (Sáez, 1999).</p>
<u>Desarrollo</u>	<p>Antes de empezar la actividad, los alumnos repasarán los alimentos que han visto en actividades anteriores y se les destacará que existen lugares donde la alimentación es diferente. Entonces, la profesora les explica que tiene un cuento muy bonito que nos enseña las comidas del mundo. El cuento es sobre una niña, que se llama Inés y sus padres son guías de viaje y escritores de libros sobre estos viajes. Una noche, esta niña sueña que viaja a distintos países: Italia, China, Australia y Marruecos. En estos lugares come las comidas tradicionales y conoce diferentes costumbres de las culturas. Después de contar el cuento, la profesora les pregunta: ¿Cuál es el trabajo de los padres de Inés? ¿Qué le pasa a Inés por la noche? ¿Dónde va Inés? ¿Qué come Inés en Italia? ¿En China? ¿En Méjico? ¿Y en Marruecos? A continuación, la profesora pondrá en la pizarra un mapa grande del mundo y les explicará lo que es. Además, tiene diferentes imágenes de los distintos países y sus comidas más conocidas. Entonces, como hay cuatro imágenes, la profesora dividirá la clase en cuatro grupos.</p>

	<p>Los alumnos tendrán que pegar la imagen del alimento con el país correspondiente.</p> <p>La organización en esta actividad cambia porque los alumnos se sentaran en el suelo y todos mirando a la profesora. La duración de esta actividad será de 35 minutos.</p>
<u>Material</u>	Cuento de las culturas e imágenes de los países del cuento (ver anexo)
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	La profesora debe de seguir unos consejos a la hora de contar un cuento: tiene que estar mirando hacia los alumnos y asegurarse de que todos los alumnos le vean. El volumen de la voz tiene que ser adecuado para que le oigan los alumnos y tiene que variar la entonación para que los alumnos le presten atención. Es recomendable que en las historias que se cuenten en clase haya imágenes para fomentar la comprensión de los alumnos.

Tabla 7: Actividad 6: The meals of the day

ACTIVIDAD 6	
<u>Nombre</u>	The meals of the day
<u>Justificación</u>	Con esta actividad se pretende que los alumnos amplíen su vocabulario relacionado con la alimentación en inglés. Primero, aprenderán las diferentes comidas del día en inglés: breakfast, lunch and dinner. Segundo, aprenderán diferentes alimentos que pueden tomar en cada comida en inglés: fruit, vegetables, meat, fish, milk. Para ello, ordenaran las diferentes comidas en un cuadro individualmente y después, dirán en cada comida que alimentos se pueden comer.
<u>Desarrollo</u>	Para introducir esta actividad, los alumnos recordarán con la ayuda de la profesora que todos los alimentos que han visto en el cuento se toman para comer, al medio día. A continuación, les pregunta si solo comemos al medio día y si comen una vez al día. Una vez que los alumnos hayan respondido, la profesora cuelga un cuadro grande en la pizarra. Este cuadro está formado por tres columnas, encabezadas por: in the morning, in the afternoon and in the evening. Además, estos letreros estarán acompañados por imágenes que representan estos tres momentos del día: una niña levantándose de la cama, unos niños con las batas del comedor y, por último, un niño con el pijama. Entre todos intentarán encontrar el significado de cada letrero, y la profesora también y les enseñara otras tres imágenes con sus nombres: breakfast, lunch and dinner. Entonces, les explicara que cada uno de ellos tendrá ese cuadro y estos dibujos. Además, tienen que recortar estos dibujos y pegar cada uno en una columna. Una vez que hayan recortado todos los dibujos, entre todos realizarán la actividad.

	Después, los alumnos dirán lo que desayunan ellos y la profesora les enseñara imágenes con los nombres de los alimentos más importantes en inglés: milk, bread and cereals. De esta forma, les preguntará por la comida (vegetables, pasta, meat, fish and fruit) y la cena (vegetables and fruit). Los alumnos estarán sentados en sus sitios y la duración de esta actividad será de 35 minutos.
<u>Material</u>	Un cuadro grande de las comidas del día y 25 cuadros pequeños iguales al grande. Imágenes de las comidas del día con sus nombres para todos los alumnos, imágenes de leche, pan, cereales, hortalizas, pasta, carne, pescado y fruta (ver anexo). Tijeras y pegamentos.
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	Una vez que el cuadro de la profesora este completo, es recomendable que se cuelgue en la pared como un mural de la clase, así los alumnos lo pueden mirar y fomentar su aprendizaje. Como en esta actividad, los niños aprenderán palabras en inglés, la profesora tiene que hablar en este idioma para que los alumnos empiecen a familiarizarse con él.

Tabla 8: Actividad 6: Los menús y los restaurantes

ACTIVIDAD 7	
<u>Nombre</u>	Los menús y los restaurantes
<u>Justificación</u>	En esta actividad, los alumnos aprenderán los diferentes platos que forman un menú: primer plato, segundo plato y postre. También, mediante esta actividad se pretende que los alumnos valoren los alimentos que pueden formar parte de un menú. Además, representarán situaciones reales de restaurantes a través del juego, en donde aprenderán las normas de higiene y comportamiento establecidas a la hora de comer como limpiarse las manos antes de comer o sentarse bien en la silla mientras se come.
<u>Desarrollo</u>	Para empezar la actividad, los alumnos repasan las diferentes comidas del día que han visto en la actividad anterior. Pero en esta actividad van a trabajar la comida y la profesora les pregunta a los alumnos que alimentos se pueden comer al medio día. A continuación, los alumnos observarán tres carteles en los que hay un menú con tres platos en cada cartel, en el primero, puede haber de primer plato albóndigas, como segundo plato yogurt y de postre arroz. En otro menú, hay de primer plato pera, de segundo una ensalada y pescado de postre. En el último menú, en el primer plato hay brócoli, de segundo hay carne y de postre una manzana. Una vez que los alumnos vean los tres carteles, la profesora les preguntará que

	<p>son los menús. Después, les explicara que hay dos menús que están mal hechos y los alumnos tienen que adivinar cuáles son los que están mal y tienen que corregirlos. Con los tres menús, los alumnos representarán situaciones de restaurantes. La profesora les enseñara un cuadro con normas de comportamiento y las explicara a los alumnos.</p> <p>Para facilitar la comprensión de los alumnos, un grupo de cuatro alumnos hará un ejemplo: dos representarán a dos camareros y los otros a dos clientes. Los camareros pondrán la mesa con los platos, vasos y cubiertos de juguetes y preguntarán a los clientes que desean para comer. Los clientes tendrán que elegir uno de los tres menús que han corregido. Pero lo más importante es que todos los clientes tienen que seguir las normas de comportamiento que están colgadas en la pizarra. La profesora dividirá la clase en dos grupos: camareros y clientes. Además, ella vigilará que el grupo de los clientes respeten las normas y controlara el tiempo, para que todos los alumnos representen los dos roles.</p> <p>La actividad se desarrollará en clase. Al principio de la actividad los alumnos estarán sentados en su sitio pero cuando hagan de camareros estarán de pie y los clientes se sentarán en la mesa de la clase que quieran. La duración de esta actividad será de 45 minutos.</p>
<u>Material</u>	Tres menús y cuadro de las normas. (ver anexo) Platos, vasos, cubiertos de juguete y servilletas
<u>Consejos a tener en cuenta</u>	<p>Cuando la profesora explique las normas de comportamiento, puede representar con gestos cada norma por ejemplo: sentarse en la silla bien.</p> <p>Para el grupo de los camareros se puede realizar delantales con bolsas de basuras negras.</p>

Puesta en práctica de las actividades en el aula

Las actividades que se realizaron en el colegio de prácticas fueron el semáforo de los alimentos y el juego de los alimentos.

La primera actividad que se desarrolló fue el semáforo de los alimentos. Después de la actividad que realizó la tutora del aula, les dijo a los alumnos que iban a hacer una actividad muy interesante. De esta forma empezó la actividad, el semáforo estaba colgado en la pizarra y para contextualizar la actividad se propuso la siguiente situación: a mí me gusta mucho el chocolate y las chucherías. Un día me puse muy malita de la tripa porque había comido muchas chucherías y me fui al médico. ¿Queréis saber lo que me dijo el médico? Que no sabía comer bien, tenía que aprender a comer bien y me hablo de unas actividades muy interesantes como este semáforo. ¿Queréis ayudarme? Los alumnos respondieron que sí querían ayudar. Entonces, los alumnos vieron las imágenes de los grupos de los alimentos: fruta, hortalizas, carne, pescado, lácteos, cereales, legumbres y grasas y se les explico en qué consistía la actividad: primero, se les pregunto por los colores de los semáforos y después los alumnos comprendieron para que servían estos colores en la alimentación: si un alimento está en el color verde,

podemos comer este alimento muchas veces, si un alimento está en el color ámbar, se puede comer a veces y si está en el color rojo, se puede comer muy pocas veces.

A continuación, se empezó a pegar los grupos de los alimentos en cada uno de los colores. Cuando se cogía un grupo, primero se daba una opinión pero cometiendo un error para ver la reacción de los alumnos, por ejemplo: las frutas, yo creo que tenemos que comer fruta pocas veces o no. Algunos alumnos corrigieron el error y dijeron que había que tomar muchas veces la fruta y que había que pegarlo en el color verde. Los alumnos realizaron bien la actividad, en algunos grupos tenían dudas como los cereales o la carne y por ejemplo con los dulces, algunos alumnos dijeron que teníamos que comer muchos dulces, es decir ponerlos en el color verde.

Un aspecto que se debería mejorar es por ejemplo, la explicación de los grupos de alimentos. Antes empezar a pegar las imágenes, se debería de definir cada una, es decir, con las hortalizas, se podría preguntar a los alumnos qué verduras conocen. De esta forma, les resulta más fácil entender que es el grupo de las hortalizas y también, conocer algunos alimentos de cada grupo les resultará útil para la siguiente actividad.

La segunda actividad que se desarrolló en el aula fue el juego de los alimentos. Primero se explicó la actividad a los alumnos y se colgó el tablero en la pizarra. Después, se formaron los equipos para el juego tal y como están sentados los niños, resultando cinco equipos: manzana, naranja, sandía, tomate y patata. Para comenzar se colocaron las fichas en la casilla de salida y el primer equipo tiro el dado. Con la ayuda de la profesora los del equipo y otros alumnos contaron el número de casillas que había salido en el dado, y el equipo resolvió la prueba que le había tocado. Este es el método que se siguió para esta actividad hasta que gana un equipo que fue el de la manzana. Los equipos supieron resolver la mayoría de las pruebas, aunque algunas les costaba más tiempo, como por ejemplo decir tres frutas, tres tipos de pasta o decidir de un grupo de alimentos cuales eran hortalizas y cuáles no. Sin embargo, cuando se trataba de identificar visualmente un dibujo de un alimento que estaba tapado o contar un grupo de 3 alimentos, todos los alumnos resolvieron estas pruebas con éxito.

Los aspectos que se debería de mejorar son la organización y cómo plantear las preguntas. Respecto a la organización, antes de empezar la actividad se debería de sacar todos los materiales porque si no se pierde tiempo. En cuanto a las preguntas, es conveniente que se planteen preguntas sencillas, utilizando un vocabulario claro y preciso. Por ejemplo, en la prueba de identificar una fruta en un grupo de hortalizas, hay que pedirles que dijeran que fruta hay en este grupo, porque como explicó la tutora del aula, ellos todavía no han visto los alimentos y les resulta difícil si tienen que decir cual no es una hortaliza. Este fue una de los consejos que aportó la tutora y también, que el término de verdura es mejor que el de hortaliza porque resulta más familiar para los alumnos.

También aconsejo que se hiciera las pruebas entre toda la clase, porque pueden perder el interés mientras otro equipo está tirando el dado.

Los alumnos mostraron interés en las dos actividades pero es difícil saber lo que han aprendido porque no se hizo una evaluación concreta. Aun así, a través de la observación, se pudo saber que los alumnos eran capaces de reconocer los diferentes grupos de alimentos, valoraron otros alimentos que no conocían e incluso con qué frecuencia se tomaban estos alimentos. Por ejemplo una alumna preguntó una duda

sobre los cereales. Con respecto a la segunda actividad, todos lograron el objetivo de contar un grupo determinado de alimentos y de identificar alimentos.

Para finalizar, esta experiencia ha sido una gran oportunidad para ampliar la experiencia como maestra. Llevar a cabo estas actividades en el aula, me permitió diseñar yo misma los materiales, lo que me llevo a considerar qué información tendría que aprender el alumnado, cómo se la tendría que presentar, cómo organizaría el aula etc. El resto de los materiales que había utilizado durante el Practicum me los había proporcionado la tutora, y en estas actividades fui yo quién pude decidir todos los aspectos antes comentados.

Evaluación

Cuando se habla de evaluación, se trata de disponer de información para mantener o cambiar nuestra actuación docente, en el proceso que hemos diseñado. Nos permite ver como se está desarrollando el proceso y valorar la consecución de los objetivos (BOA 2008). Por lo tanto, debe estar totalmente integrada en el proceso de planificación y programación de las actividades de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos en Educación Infantil tiene una función formativa, sin carácter de promoción ni de calificación del alumnado y se debe de realizar de manera continua (BOA, 2008). Se valorarán las dificultades, necesidades, y los progresos de los alumnos con el objetivo de ayudarles. La evaluación puede ser inicial, procesual y final. Primero, se valorara los conocimientos previos de los alumnos. Durante el proceso de enseñanza se observará continuamente los progresos y las dificultades de los alumnos. Al terminar este proceso, se evaluara los aprendizajes que han adquirido a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El instrumento que se utilizará será la observación. Esta técnica es la más utilizada porque permite obtener información y reflexionar sobre cómo se está desarrollando el proceso educativo, el análisis de la actividad y la actitud del propio educador (Alós y Neus, 2014).

Observar significa mirar algo con atención mantenida, por lo tanto, cuando los maestros están en el aula están siempre observando de forma global y continuada. De acuerdo con Alós y Neus (2014) en una situación educativa intervienen varios elementos que deben ser objetos de observación: el niño, la actividad planteada y el papel del maestro. En todo momento, el maestro debe de tener una actitud de observación de los niños y niñas bien fundamentada y sistemática. La tarea de observación debe ser llevada a cabo minuciosamente y con responsabilidad.

Para llevar a cabo esta tarea, se puede utilizar la observación directa por parte de la persona adulta. Es la más habitual y suele hacerse de forma espontánea y no sistemática. Otra es la de observar de forma sistemática, más consciente y específica porque se focaliza la atención en unos aspectos concretos. La observación sistemática es la base para llevar a cabo una autentica evaluación y pueden existir muchas formas de tomar datos sobre los resultados de estas observaciones (Alós y Neus, 2014). En esta propuesta, para poder realizar una observación sistemática y valorar los logros alcanzados por el alumnado, a continuación se presenta una rúbrica elaborada para el tipo de actividades discutidas en la sección anterior.

Criterios de evaluación utilizados, considerados en base a los contenidos y objetivos que se presentaban al inicio de la propuesta

- Identifica los alimentos que permiten mantener la salud y prevenir enfermedades.
- Valora las frutas y las hortalizas como fuente de salud.
- Reconoce los efectos que producen una buena alimentación y una mala alimentación.
- Conoce los diferentes grupos de alimentos.
- Clasifica los grupos de alimentos en función de la frecuencia de su consumo.
- Conoce diferentes alimentos saludables a través del juego.
- Aplica la destreza de cuantificación en grupos de alimentos.
- Identifica a través del tacto varios alimentos.
- Distingue un alimento de un grupo de alimentos al que no pertenece.
- Conoce las comidas de otros países.
- Respeta las diferencias que hay entre las culturas.
- Ordena las tres comidas principales del día.
- Conoce alimentos y las comidas del día en inglés.
- Valorar la lengua extranjera como un medio de comunicación entre personas.
- Distingue los diferentes platos de un menú: primer plato, segundo y postre.
- Valora diferentes alimentos saludables que pueden formar parte de un menú.

Rubrica

Tabla 9: rubrica de evaluación

	Mal 1	Regular 2	Bien 3	Muy bien 4
Identifica los alimentos que permiten mantener la salud y prevenir enfermedades.	No identifica los alimentos	Identifica pocos (5 de 14 alimentos) alimentos	Identifica bastantes (8 de 14 alimentos) alimentos	Identifica todos los alimentos. (14 de 14 alimentos)
Valora las frutas y las hortalizas como fuente de salud.	No se interesa por las frutas y las hortalizas	Muestra poco interés por las frutas y hortalizas	Muestra interés por las frutas y las hortalizas	Muestra interés y relaciona las frutas y verduras con propiedades concretas en la salud
Reconoce los efectos que producen una buena alimentación y una mala alimentación.	No reconoce los efectos que se producen en su cuerpo	Reconoce pocos efectos (1 de 4 efectos) en su cuerpo	Reconoce bastantes (2 de 4 efectos) efectos en su cuerpo	Es consciente de todos los efectos. (4 de 4 alimentos)

Conoce los grupos de alimentos	No conoce ningún grupo de alimentos	Conoce pocos grupos de alimentos (2 de 8 grupos)	Conoce bastantes grupos de alimentos (5 de 8 grupos)	Conoce todos los grupos de alimentos. (8 de 8 grupos)
Clasifica los grupos de alimentos en función de la frecuencia de su consumo	No clasifica los grupos de alimentos	Clasifica 2 de 8 grupos de alimentos pero sin ningún criterio claro	Clasifica 5 de 8 grupos de alimentos utilizando criterios como frecuencia de su consumo	Clasifica todos los alimentos (8 de 8 grupos) utilizando criterios como la frecuencia de su consumo
Conoce diferentes alimentos saludables a través del juego	No conoce alimentos que salen en el juego	Conoce pocos alimentos (6 de 23 alimentos) que salen en el juego	Conoce bastantes alimentos (14 de 23 alimentos) que salen en el juego	Conoce todos los alimentos que salen en el juego (23 de 23 alimentos)
Identifica a través del tacto varios alimentos.	No identifica y no dice que alimentos es	No identifica el alimento correcto pero dice otro	No identifica y dice el alimento. Ambos alimentos pertenecen al mismo grupo	Identifica el alimento y los dice
Distingue un alimento de un grupo de alimentos al que no pertenece.	No distingue ningún alimento y no dice otro alimento del grupo	No distingue el alimento correcto pero dice otro del grupo	Distingue el alimento pero con ayuda y lo dice.	Distingue el alimento correcto y lo dice
Cuantifica los alimentos dentro de un grupo.	No cuenta un grupo determinado de alimentos	Cuenta con errores un grupo determinado de alimentos	Cuenta un grupo determinado de alimentos con pocos errores	Cuenta un grupo de alimentos sin dificultad
Conoce las comidas de otros países	No muestra interés por conocer comidas de otros países	Muestra poco interés por conocer otras comidas del mundo	Muestra interés por conocer otras comidas	Quiere conocer otras comidas del mundo
Respeto las diferencias que hay entre las culturas.	No respeta otras culturas	Muestra poco respeto por otras culturas	Respeto otras culturas	Respeto y quiere saber más de otras culturas
Ordena las tres comidas principales del día para la adquisición de hábitos saludables.	No ordena las tres comidas del día	Ordena las comidas pero cometiendo errores	Ordena las comidas del día pero sin reconocer qué alimentos son adecuados	Ordena las comidas y reconoce los alimentos que forman parte de cada una de ellas

Conoce alimentos y las comidas del día en inglés.	No conoce ningún alimento y ninguna comida en inglés.	Conoce pocos alimentos (2 de 4 alimentos) y pocas comidas (1 de las 3 comidas) del día en inglés.	Conoce bastantes alimentos (5 de 8 alimentos) y comidas (2 de 3 comidas) en inglés.	Conoce todos los alimentos (8 de 8 alimentos) y todas las comidas en inglés (3 de 3 comidas)
Valorar la lengua extranjera como un medio de comunicación entre personas	No muestra interés por la lengua extranjera	Muestra poco interés por la lengua extranjera	Muestra mucho interés por la lengua extranjera	Quiere conocer más palabras en la lengua extranjera
Distingue los diferentes platos de un menú: primer plato, segundo y postre	No distingue ningún plato de un menú	Distingue 1 de 3 platos de un menú	Distingue 2 de 3 platos de un menú	Distingue todos los platos de un menú (3 de 3 platos)
Valora diferentes alimentos saludables que pueden formar parte de un menú.	No valora y no se interesa por los diferentes alimentos saludables que pueden formar parte de un menú	Muestra poco interés por los alimentos saludables	Muestra interés por los alimentos saludables	Quiere conocer más alimentos para crear sus menús

Conclusiones

Se ha diseñado esta propuesta para que los niños aprendan a comer bien, es decir, a tener unos buenos hábitos alimenticios para un estilo de vida saludable. Durante el desarrollo de la propuesta, se han podido ver diferentes actividades en las que se trabajan diferentes aspectos de la alimentación: grupos de alimentos, normas de comportamiento, las comidas de otros países, entre otras. Pero además, no solo se trabaja la alimentación, si no también se desarrollan otras habilidades relacionadas con áreas como las matemáticas, geografía o el inglés. En otras palabras, en esta propuesta se pretende trabajar habilidades de matemáticas como contar, aprender palabras en inglés o conocer otros países a través de la alimentación. Al finalizar de esta propuesta didáctica, se espera que los alumnos hayan adquirido hábitos en la alimentación que favorecen un estilo de vida saludable.

Para adquirir estos hábitos, hay que tener en cuenta varios aspectos: los alumnos valorarán alimentos que antes rechazaban, conocerán otros alimentos que no conocían antes e incluso relacionaran esos alimentos con su país de origen, como por ejemplo: la pizza viene de Italia. Además, reconocerán las tres comidas principales que hay que seguir todos los días, y dentro de estas comidas, los alimentos más conocidos y saludables que se pueden comer, así como las normas de comportamiento que se establecen a la hora de comer. Todos estos aspectos forman también parte de los hábitos saludables, y por lo tanto es muy importante trabajarlos.

Para elaborar esta propuesta, se ha tenido en cuenta la información dada en asignaturas de la carrera de Grado de Maestro en Educación Infantil. Como este proyecto gira entorno a la alimentación, que corresponde al área de ciencias, se ha prestado atención a la asignatura relacionada con esta área, Ciencias de la naturaleza. También, se trabaja el cuidado de la salud de los niños, a través de la alimentación, por esta razón, se consultó la información dada por la asignatura: Infancia, salud y alimentación para orientar el diseño de las actividades y para conseguir información sobre la importancia de una buena alimentación en Educación Infantil. A la hora de realizar la propuesta y desarrollar sus apartados: contextualización, competencias básicas, objetivos se prestó atención a la asignatura: La escuela infantil, ya que en esta se explica cómo se debe elaborar cada uno de los apartados que forman parte de una propuesta didáctica. Además de la teoría que se ha consultado en las asignaturas de la carrera, también, se ha buscado información en artículos y libros relacionados con los temas tratados en este proyecto.

Para finalizar, la alimentación infantil es un tema muy importante porque es uno de los factores que más influye en la vida de los pequeños. Por esta razón, las familias y las escuelas deben de coordinarse para enseñar buenos hábitos de alimentación a los niños. En la escuela, se puede realizar esta tarea en el comedor, pero especialmente a través de una propuesta didáctica, que es lo que se ha trabajado en este proyecto.

Bibliografía

- Alós, M. y Neus, M. (2014) Observar para evaluar en la etapa de 0 a 6 años. *Revista, Aula de Infantil*, 76, 31-36.
- Bautista, I. (2010) Una alimentación saludable. *Revista digital Transversalidad Educativa*, 43, 14-28. Recuperado de http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_43.pdf#page=14
- Calle, M. C. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Revista digital Enfoques educativos*, 13, 10-19. Recuperado de http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques_13.pdf#page=10
- Caravaca, I. (2010). Conocimiento del entorno: Acercamiento Infantil al saber científico. *Revista digital, innovación y experiencias educativas*, 36, 1-16. Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_36/INMACULADA_CARAVACA_1.pdf
- C.P. Ntra. Sra. del Socorro, Palomas. *Unidad didáctica “La alimentación saludable”*, 1-7. Recuperado de: <http://educacion2.com/wp-content/uploads/unidad-didactida-los-alimentos-saludables.pdf>
- Díez, M. C. (2013). *10 ideas claves de la Educación Infantil*. Barcelona: Graó
- Escalera, M (2009). La alimentación infantil. *Revista digital, Innovación y experiencias educativas*, 15, 1-10.
- Gallego, A. (2011). La importancia de la alimentación en los niños/as de infantil, *Temas para la Educación*, 12, 1-6.

Gálvez, M. T. (2011). Propuesta de mejora en los hábitos. *Revista digital, Aula del pedagogo*, 4. Recuperado de

<http://www.auladelpedagogo.com/2011/02/propuesta-de-mejora-en-los-habitos-alimenticios-infantiles/>

Hernández, M. (1993). *Alimentación Infantil*. Madrid: CEA

Iglesias, C. (2011). La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. 37-44. Madrid: Ergón

Orden de 28 de Marzo de 2008, por el que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Aragón. (BOA 14/04/08)

Pujol, R. M. (2007). *Didáctica de las ciencias en la educación primaria*. Madrid: Síntesis Educación

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. (BOE 4/01/07)

Rodríguez, S. (2012). Ambiente de ciencia. *Revista, Aula de Infantil*, 68, 25.

Sáez, J (1999). *Cuentos pedagógicos, relatos educativos*. Murcia: Diego Marín Librero

Tonucci, F. (2012). La ciencia a los tres años. *Revista, Aula de Infantil*, 68, 11-15.

Vázquez, C. (1998). *Alimentación y nutrición*. Madrid: Díaz de santos

ANEXO

Actividad 2



Actividad 3



Actividad 4





PREGUNTAS	
<p>1. Se hace con leche de vaca de oveja y de cabra y sabe a beso ¿Qué es eso? QUESO</p>	<p>2. Dime tres tipos de fruta</p>
<p>3. Toca esta fruta y dime lo que es NARANJA</p>	<p>4. Adivina el alimento que está detrás de este papel (tapar la imagen con una hoja de papel y destapar el alimento poco a poco)</p>
<p>5. Blanco es, la gallina lo pone con aceite se fríe y con pan se come HUEVO</p>	<p>6. Toca este alimento y dime lo que es PATATA</p>
<p>7. ¿Cuántos tomates hay?</p>	<p>8. Adivina que fruta es (tapar la imagen con una hoja de papel y destapar el alimento poco a poco)</p>
<p>9. Dime tres tipos de pasta</p>	<p>10. ¿cuantos melocotones hay?</p>
<p>11. Choco entre dos paredes Late mi corazón. quien no sepa mi nombre es un cabezón CHOCOLATE</p>	<p>12. Dime tres sabores de helado</p>
<p>13. Toca este alimento y dime que es es MACARRONES</p>	<p>14. De estos alimentos, ¿cuál no es fruta?</p>
<p>15. Oro parece, plata no es abran las cortinas y verán lo que es PLÁTANO</p>	<p>16. Dime tres tipos de hortalizas</p>
<p>17. Adivina que alimento es (tapar la imagen con una hoja de papel y destapar el alimento poco a poco)</p>	<p>18. Un seño gordito muy coloradito, no toma café, siempre toma té TOMATE</p>
<p>19. ¿Cuántas calabazas hay?</p>	<p>20. Toca este alimento y dime que es LIMÓN</p>
<p>21. Fríos, muy fríos estamos y con muchos sabores a los niños animamos HELADOS</p>	<p>22. Dime 3 tipos de legumbres</p>
<p>23. Toca este alimentos y dime lo que es PAN</p>	<p>24. ¿Cuántas cerezas hay?</p>

25. En Este grupo, hay un alimento que no es una hortaliza ¿Cuál es?	
--	--

Actividad 5

Cuento de las culturas

A Inés, le gusta oír las historias de viajes que le cuentan sus padres antes de dormir. Sus padres son escritores de guías de viajes y han viajado mucho. Con estas historias, Inés aprende muchas cosas de otros países: historia, comida...

Pero una noche, Inés se despertó y estaba en un barco viajando con sus padres porque querían dar la vuelta al mundo. Inés estaba muy contenta porque por fin iba a conocer otros países.

Primero, visitaron Italia. Allí, vieron muchos museos y edificios. Pero lo que más le gustó a Inés fue las góndolas que iban por los canales de Venecia; además de los espaguetis y la pizza que comió Inés, porque en Italia se come muchos espaguetis y pizzas.

Otro día, Inés y sus padres se fueron en avión hasta Marruecos. Los tres visitaron el desierto y montaron en camello. Una familia marroquí que era amigos de los padres de Inés, les invitaron a comer en su casa. Inés comió con las manos, porque en ese país no utilizan cubiertos, ni tampoco utilizan servilletas para limpiarse. A Inés le gustó mucho uno de los platos más importantes: el cuscús.

Después de pasar varios días en Marruecos, Inés y sus padres se fueron en avión hasta China. En este país, recorrieron La Gran Muralla China que como su nombre indica es una muralla muy grande. Pero habían andado mucho e Inés tenía mucha hambre. Entonces, comieron en un restaurante y descansaron. Los padres enseñaron a Inés a comer con palillos un delicioso arroz.

Pasaron varios días en China pero no se podían quedar ahí; por lo tanto viajaron a Australia. A Inés le gustó mucho ver a los Koalas y a los canguros en los verdes bosques. ¿Sabéis que comió Inés? Cocodrilo y escorpiones no le gustó mucho.

A Inés, solo le faltaba un país: México. En este lugar, Inés visitó con sus padres por primera vez una selva tropical y vio monos y tucanes. Además, en los restaurantes mexicanos comieron alimentos muy sabrosos y picantes como los tacos, guacamole con chile y enchiladas. Pero sus padres le dijeron que tuviera cuidado porque podía ponerse malita de la tripa si comía mucha comida mexicana. Entonces, Inés se fue a dormir porque estaba muy cansada. De repente, oyó la voz de su madre y se despertó: estaba en su cuarto. ¿Qué había pasado? Todo era un sueño. Pero Inés estaba feliz, y se lo contó todo a su madre para que cocinen las comidas que había comido Inés.











Actividad 6

THE MEALS OF THE DAY

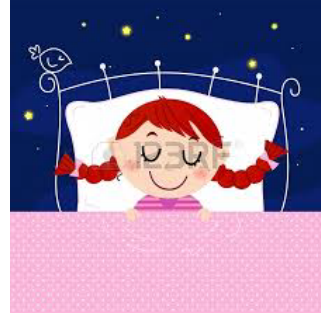
IN THE MORNING



IN THE AFTERNOON



IN THE EVENING



Lunch

Dinner

Breakfast



MILK



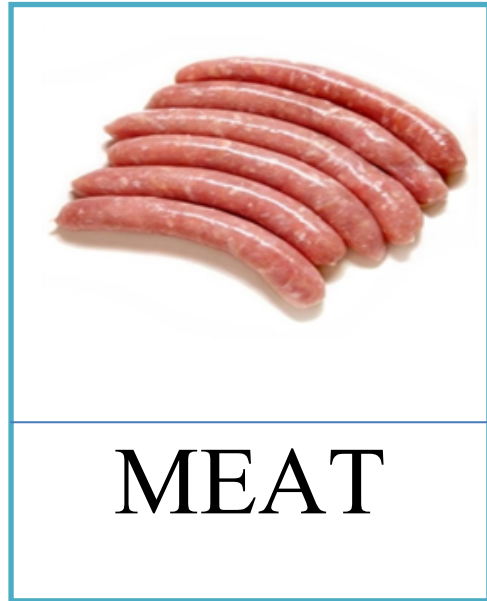
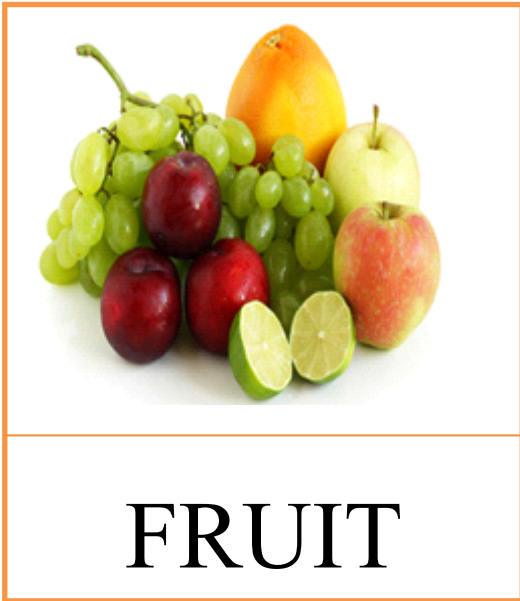
CEREALS



VEGETABLES



PASTA



Actividad 7

MENU 1

PRIMER PLATO



SEGUNDO PLATO



POSTRE



MENU 2

PRIMER PLATO



SEGUNDO PLATO



POSTRE



MENU 3

PRIMER PLATO



SEGUNDO PLATO



POSTRE



NORMAS DE COMPORTAMIENTO



**LAVARSE BIEN LAS
MANOS ANTES DE
SENTARSE A LA MESA.**



**USAR CORRECTAMENTE
LOS CUBIERTOS Y NO
JUGAR CON ELLOS.**



**USAR LA SERVILLETA
PARA LIMPIARNOS SI
NOS MANCHAMOS Y
ANTES DE BEBER AGUA.**



**SENTARSE BIEN EN
LA SILLA.**



**NO JUGAR CON LA
COMIDA.**



**NO TIRAR COMIDA O
PAN AL SUELO.**