



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL

4º Grado en Educación Infantil

Curso 2017/2018

Autora: Natalia Warncke Monsalve

Tutora académica: Ángela Gómez Niño

RESUMEN

La construcción de rutinas, que posteriormente se convertirán en hábitos, es esencial en la etapa de Educación Infantil, ya que reporta enormes beneficios al menor, ayudándole en su desarrollo integral y en la formación de su personalidad. Entre dichos hábitos, encontramos los hábitos de vida saludable como tener una alimentación adecuada, realizar ejercicio físico diario o alcanzar unos correctos hábitos de higiene y sueño, entre otros. Para evitar la resistencia u oposición a los mismos, se aconseja comenzar cuanto antes con su aprendizaje y puesta en práctica. Por ello, presentamos una propuesta, destinada para 1º de Educación Infantil, que recoge una secuencia de actividades con las que empezar a desarrollar tales hábitos con los niños, así como valiosa información recogida en un blog cuyo principal destinatario serán las familias, que tan importante papel desempeñan en la adquisición de dichos hábitos de vida saludable y con las que los maestros y centros escolares debemos estar en consonancia y perfecta sintonía para alcanzar el objetivo que nos proponemos.

PALABRAS CLAVE: Educación Infantil, hábitos de vida saludable, alimentación, relación familia-escuela, coherencia, constancia.

ABSTRACT

Building up routines, that will eventually become habits, is a key element in Infant Education, due to the benefits that it brings to children, helping them in their comprehensive development and personal growth. Among the above-mentioned habits, we can highlight some healthy living habits such as an adequate diet, exercising every day, a proper hygiene and sleeping enough. In order to prevent children from opposing or fighting back against them, it is advisable to start learning and implementing them as soon as possible. That is why, we suggest a sequence of activities aimed at the first year of Infant Education thanks to which such habits can begin to be developed with kids. We also show valuable information which appears in a blog, mainly addressed to families, whose role is very important when acquiring the above-mentioned healthy living habits and with whom teachers and schools must be in contact so as to achieve the objectives set out.

KEY WORDS: Infant Education, healthy living habits, food, school-family relationship, coherence, determination.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS DEL TFG	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1. Hábitos de vida saludable.....	9
4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil.....	9
4.1.2. La importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida.....	10
4.1.3. Creación de hábitos saludables	12
4.2. La alimentación en Educación Infantil.....	13
4.2.1. El hábito de la alimentación en Educación Infantil	13
4.2.2. La importancia de la buena alimentación infantil.....	19
4.2.3. Situación actual: causas y consecuencias.....	20
4.2.4. La obesidad como principal trastorno alimentario en la infancia	21
4.3. Papel de la Comunidad Educativa.....	22
4.3.1. Papel del profesorado.....	23
4.3.2. Papel de las familias	24
4.3.3. Papel del centro escolar.....	25
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	27
5.1. Introducción.....	27
5.2. Objetivos.....	28
5.2.1. Objetivos generales de etapa.....	28
5.2.2. Objetivos de área	28
5.2.3. Objetivos didácticos	29
5.3. Contenidos	30
5.3.1. Conceptuales	30
5.3.2. Procedimentales	30
5.3.3. Actitudinales.....	30
5.4. Metodología de enseñanza	31
5.5. Temporalización.....	32
5.6. Distribución de espacios y agrupamientos.....	32
5.7. Recursos didácticos	33
5.8. Atención a la diversidad.....	33

5.9. Secuencia de actividades	33
5.9.1. Actividad de introducción-motivación.....	33
5.9.2. Actividades ordenadas por sesiones.....	34
5.9.3. Actividades: atención a la diversidad	43
5.10 Evaluación	43
5.10.1. Evaluación del alumnado	43
5.10.2. Evaluación de la propuesta y de la práctica docente	45
6. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN PERSONAL	45
7. REFERENCIAS	49
7.1. Referencias bibliográficas	49
7.2. Webgrafía.....	51
8. ANEXOS	53
8.1. Anexo 1.....	54
8.2. Anexo 2.....	55
8.3. Anexo 3.....	58
8.4. Anexo 4.....	59
8.5. Anexo 5.....	61
8.6. Anexo 6.....	62
8.7. Anexo 7.....	63
8.8. Anexo 8.....	64
8.9. Anexo 9.....	65
8.10. Anexo 10	66
8.11. Anexo 11.....	67

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) titulado “Alimentación y hábitos de vida saludable en Educación Infantil” es el último gran paso para obtener el Grado en Educación Infantil.

De acuerdo con el Reglamento sobre la Elaboración y Evaluación del Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Valladolid (Resolución de 3 de febrero de 2012, del Rector de la Universidad de Valladolid, por la que se acuerda la publicación del Reglamento sobre la elaboración y evaluación del Trabajo de Fin de Grado, BOCyL 15 de febrero de 2012) resumido en la guía docente (2017-2018), el mencionado trabajo consiste en seleccionar teorías, ofrecer ideas y otorgar explicaciones razonadas sobre un tema específico, en este caso, la adquisición de hábitos de alimentación saludables en Educación Infantil, de manera que quede reflejado sobre el papel y en la exposición final que se han adquirido los conocimientos y competencias necesarias para ejercer como futuro maestro¹.

Para ello, hemos planteado el contenido en diversos apartados que facilitan el cumplimiento de los requisitos exigidos: objetivos, justificación del tema elegido, marco teórico, propuesta de intervención educativa y conclusiones. El desarrollo de los mismos ha supuesto un gran trabajo de investigación, reflexión y creación, buscando ofrecer, a toda la comunidad educativa, una propuesta innovadora y diferente, así como un excelente complemento para nuestra formación.

¹ A lo largo del presente trabajo se utilizará, de acuerdo con la R.A.E., el uso genérico del masculino, evitando repeticiones y dificultades sintácticas y de concordancia, así como facilitando la redacción y la lectura del texto.

2. OBJETIVOS DEL TFG

El objetivo general que nos proponemos alcanzar con este TFG es comenzar a inculcar hábitos de vida saludables en la infancia y que los niños, desde edades tempranas, vayan interiorizándolos y poniéndolos en práctica tanto en la escuela como en casa. Lo haremos gracias al diseño de una propuesta de intervención educativa en la que incluimos una serie de actividades dirigidas al alumnado así como valiosa información destinada a las familias, con el fin de que les sirva de guía y/o apoyo en el proceso.

Así pues, los objetivos específicos que se pretenden adquirir con el fin de lograr el objetivo general antes planteado son los siguientes:

- Justificar la propuesta de intervención mediante la investigación y el análisis del marco teórico relacionado con la alimentación y los hábitos de vida saludables en Educación Infantil.
- Transmitir a las familias la importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida desde edades tempranas.
- Capacitar al alumnado para adquirir criterio en relación con su salud.
- Facilitar herramientas, tanto a las familias como al alumnado, que les ayuden en la adquisición de hábitos saludables.
- Utilizar diversos recursos para la consecución de los objetivos y contenidos propuestos, a la vez que se desarrollan otras habilidades y destrezas recogidas en el currículo.
- Proporcionar a la comunidad educativa una propuesta diferente que logre fomentar en el niño el gusto y el cuidado por su cuerpo y su salud.

Asimismo, con la realización de este trabajo podremos desarrollar aquellas competencias generales y específicas del título que están recogidas en la Versión 4, 23/03/2010, correspondientes al Real Decreto 1393/2007, de 29 de Octubre, por el que

se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias², así como también las encontramos referenciadas en la guía del trabajo de Fin de Grado.

3. JUSTIFICACIÓN

Por un lado, señalar cuál ha sido la principal razón que nos llevó a decantarnos por la elección de la temática de este TFG: el completo desconocimiento que teníamos respecto a las importantes tasas de obesidad infantil registradas los últimos años y el posterior desconcierto que nos provocó conocerlo. Gracias a algunas de las asignaturas cursadas durante estos años, como por ejemplo *Infancia y hábitos de vida saludable* o *La alimentación infantil* entre otras, hemos tomado conciencia de la situación actual que estamos atravesando y cuán importante es para nuestros futuros discentes que esta comience a cambiar. Por ejemplo, Jiménez y Ortega (2015) nos indican que “la alimentación del preescolar y escolar está siendo objeto de atención creciente, principalmente como consecuencia del incremento en el padecimiento de sobrepeso y obesidad” (p.115) lo que plantea la pregunta de cómo hemos de restringir los productos para una adecuada alimentación del niño. Y, por otra parte, también incluyen investigaciones que revelan que no se alcanza la ingesta recomendada de nutrientes de acuerdo con la edad del infante.

Por ello, buscábamos realizar una propuesta de intervención que facilitara la toma de contacto con una vida saludable de acuerdo con la edad de cada niño, que potenciara los beneficios que de ella derivan y hacerlo a través de actividades y recursos que llamen la atención del pequeño y le permitan no solo aprender e interiorizar estos hábitos sino desarrollar la autonomía y la socialización propias de la etapa de Educación Infantil.

Por otro lado, intuíamos que este reto no podíamos alcanzarlo únicamente dirigiéndonos a los niños en nuestras aulas, sino que también debíamos incluir a las familias en este proceso, ya que son las encargadas de facilitar al niño los productos de su alimentación y de potenciar en él la realización de ejercicio físico diario, los hábitos de higiene, sueño y saber estar, tan estrechamente relacionados unos con otros.

Según numerosas teorías es necesario que nosotros, los adultos, conozcamos esos hábitos y nos vean ponerlos en práctica puesto que actuaremos de modelos para ellos

² Recuperado de: [http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaINFANTIL\(v4\).pdf](http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaINFANTIL(v4).pdf)

durante su vida, especialmente, en sus primeros años. De acuerdo con Bach-Faig, Prados y Salvador (2015), no debemos ser autoritarios imponiendo un modelo de comportamiento aunque tampoco hemos de ser negligentes. Lo que sí podemos utilizar son estrategias formativas e informativas que evadan la incoherencia y permitan crear entornos que promuevan un estilo de vida saludable y activo.

Por estas razones, además de la de completar nuestra formación como docentes y como futuros padres, nos hemos centrado en realizar un trabajo que recogiera todos estos aspectos y los pusiera a disposición de toda la comunidad educativa.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Hábitos de vida saludable

4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil

Un hábito “es un mecanismo estable³ que crea destrezas o habilidades⁴, es flexible⁵ y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria” (Unicef⁶, 2005, p.336).

De acuerdo con Zabalza (1996), en la etapa de Educación Infantil es más importante desarrollar buenos hábitos que poseer amplios conocimientos. El proceso de adquisición de dichos hábitos se basa en la construcción de **rutinas**, es decir, llevar a cabo diariamente determinadas acciones, actividades o rituales que ayudan al niño en su desarrollo integral, facilitándoles sus primeros esquemas internos, lo que les otorga seguridad.

Los adultos, a la hora de orientarles a comenzar este proceso, hemos de tener en cuenta tres aspectos:

1. Definir qué hábitos y qué rutinas formarán parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, cómo, cuándo y dónde practicarlos.

³ ya que se realiza con cierta persistencia

⁴ es decir, que implica saberes o acciones aprendidas

⁵ ya que puede tener diversas variantes

⁶ Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

2. Estructurar adecuadamente los pasos para su incorporación en la vida diaria.
3. Compartir los beneficios y la importancia de su práctica, siempre dando ejemplo.

Pero promover hábitos de vida saludable en los niños no es sencillo, principalmente, por dos razones: por las influencias que reciben desde el exterior, que no solo se limitan a los padres, también les influyen otros grupos sociales como las amistades o la televisión. Y su propia personalidad, al tratarse de agentes activos, como apuntan Costa y López (2008), se resisten a las influencias y quieren tomar sus propias decisiones.

Sabemos que cuanto antes comencemos con el aprendizaje de hábitos saludables menor resistencia y oposición a los mismos tendremos por parte del niño, por lo que es crucial comenzar desde los primeros años de vida. Además, hemos de tener en cuenta que cada acción que hagamos en esta dirección, se relacionará con las demás y potenciará lo que buscamos y viceversa. Es decir, si permitimos que un niño vea la televisión durante muchas horas al día, estará más expuesto a la publicidad de alimentos poco saludables (lo que le incitará a su consumo), así como estará más inactivo y aislado. Esta inactividad favorece la exposición a más televisión y, por consiguiente, a más aislamiento, etc. (Costa y López, 2008). Por lo tanto, hemos de abordar el aprendizaje de hábitos de vida saludable de manera global, incluyendo tanto una adecuada alimentación como la actividad física, las relaciones sociales, los hábitos de higiene o los hábitos de sueño.

Por todo ello, también será preciso que existan lo que estos autores llaman “alianzas de influencias”, es decir que, “el sector educativo, el familiar y el político, que regula la vida local, trabajen coordinadamente” (p.368) para lograr que la promoción de hábitos saludables sea verdaderamente efectiva. Además de una práctica de los mismos regular y continuada, que haga que nuestras acciones se conviertan en costumbres, así como que los niños perciban que estas acciones les compensan, es decir, que conozcan los beneficios que les reportarán las prácticas saludables, así como los riesgos en caso contrario.

4.1.2. La importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida

Es de sobra conocida la importancia que tiene para un niño la adquisición de hábitos. Les otorga, como apuntábamos en el apartado anterior, seguridad en sí mismos y sus primeros esquemas mentales, además de numerosos beneficios.

De acuerdo con lo recogido por Unicef (2005) respecto a la formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, su promoción, formación y consolidación de manera sistemática contribuye a:

- “Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas.” (Unicef, 2005, p.337).

Asimismo, ayuda a los niños a desarrollar habilidades tales como: estimular el conocimiento de su cuerpo y las funciones de eliminación, explorar el entorno, desarrollar su motricidad y/o su autonomía⁷, así como comenzar a tomar conciencia de la importancia del medio ambiente⁸.

⁷ Abrir y cerrar el grifo al lavarse las manos, abrir y cerrar el tubo de pasta de dientes, secarse las manos, utilizar adecuadamente los cubiertos, etc.

⁸ No desperdiciando alimentos, reciclando o usando racionalmente el agua y otros recursos.

Por otro lado, aunque con muchas connotaciones similares, Costa y López (2008) recogen en su libro “Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables” que respecto a la adquisición de buenos hábitos de vida, la principal y más conocida razón por la que es necesaria su adquisición es prevenir comportamientos de riesgo⁹ antes de que ocasionen problemas de salud, como por ejemplo, la obesidad infantil. Cabe destacar que esta enfermedad se ha convertido en un problema de salud pública (Amigo y Errasti, 2006) tanto por la salud y calidad de vida de los niños que la sufren como por las consecuencias que genera a largo plazo.

Además, Costa y López, nos invitan no solo a hacerlo de cara a prevenir la enfermedad de manera exclusiva, sino a ir más allá y llegar a ser capaces de generar un cambio en nuestras acciones y en nuestro entorno, influyendo positivamente en él, puesto que gracias a trabajar en esta adquisición de buenos hábitos de vida capacitamos a las personas mejorando: sus competencias y habilidades sociales, su capacidad de afrontar la enfermedad y las adversidades y su capacidad para participar, influir y transformar su entorno, haciendo que ocurra lo que queremos que ocurra. Y, a su vez, fortalecemos los contextos, ya que desarrollamos contextos familiares y escolares competentes, así como promovemos la cohesión y las relaciones sociales entre ellos.

4.1.3. Creación de hábitos saludables

Partimos de la noción de que los hábitos, ya sean alimentarios, de higiene o las normas de conducta, se adquieren por imitación y por repetición (Frontera y Gimeno, 2015). Para la correcta creación y consolidación de hábitos saludables en los niños, estos han de vivenciarlos y llegar a desarrollarlos de manera independiente. La independencia para un niño pequeño, tal y como indica Seldin (2016), es el mayor deseo.

Para ello, según las indicaciones aportadas por Unicef (2005), los adultos debemos, además de predicar con el ejemplo, apoyarnos en los siguientes aspectos:

- Motivarles e indicarles los pasos a seguir para practicar cada hábito, con un lenguaje cercano a la infancia, haciendo hincapié en los beneficios que reportan a su salud y bienestar.

⁹ Sedentarismo, ingesta calórica escasa o excesiva...

- Sensibilizarles sobre la importancia de tomar decisiones acertadas respecto al cuidado de su salud.
- Escuchar sus sugerencias y preguntas, intercambiando opiniones, es decir, hacerles partícipes de su educación.
- Mostrarles los pasos que han de seguir de forma práctica, para que los niños los observen. De este modo, mediante el modelaje, comprenderán mejor aquello que escuchan.

4.2. La alimentación en Educación Infantil

4.2.1. El hábito de la alimentación en Educación Infantil

Los hábitos alimentarios podemos definirlos, coincidiendo con Frontera y Gimeno (2015), como las predisposiciones a escoger y consumir unos determinados alimentos frente a otros. Sostienen que los hábitos alimentarios no son innatos sino que se van adquiriendo con el paso del tiempo por medio de la habituación y de la educación y que comienzan a adquirirse durante la primera infancia, consolidándose posteriormente.

De acuerdo con este planteamiento, Jiménez y Ortega (2015), aseveran que la etapa de Educación Infantil, junto con la etapa de Educación Primaria, será vital para la adquisición de hábitos alimentarios adecuados que deriven en situaciones nutricionales y de salud óptimas en el futuro. Asimismo, estas autoras indican que las pautas alimenticias del niño están condicionadas por agentes externos como su familia, el comedor escolar, sus educadores y/o los medios de comunicación, lo que nosotros también compartimos. Frontera y Gimeno (2015) completan estos factores externos puntualizando que es necesario que los padres conozcan cuál es la alimentación sana, además de practicarla, así como es importante tener en cuenta la forma de vida, trabajo de los padres, disponibilidad de tiempo para preparar comidas, disponibilidad económica para adquirir alimentos, tradiciones o incluso factores religiosos, ya que pueden influir poderosamente sobre dichos hábitos.

Por lo tanto, podemos afirmar que para hacer llegar al público infantil unos adecuados hábitos alimentarios, debemos primero conocerlos nosotros, los adultos responsables de su formación, es decir, principalmente, familia y educadores.

En este periodo, se distinguirán claramente, debido a su edad, desarrollo y necesidades energéticas, dos etapas: entre los 1-3 años, en los que ya se comienzan a desarrollar los hábitos alimentarios, y los 4-6 años.

Las características más relevantes de la primera etapa y que hemos de conocer son:

- Las necesidades energéticas aproximadas de los niños de 1-3 años son 100 Kcal/Kg/día¹⁰, es decir, unas 1300 Kcal.
- Respecto a la etapa anterior (de 0-1 años) tiene una menor necesidad energética por kilogramo de peso, por lo tanto, su ingesta total será menor.
- El niño comienza a descubrir nuevos sabores y texturas y también comienza a demostrar sus preferencias alimentarias, que pueden variar al cabo de un tiempo.
- Variación, equilibrio y moderación han de ser los criterios a seguir a la hora de realizar las dietas, que deben siempre **adaptarse a cada niño**.

Las características más relevantes de la segunda etapa:

- Las necesidades energéticas aproximadas de los niños de 4-6 años son 90 Kcal/Kg/día¹¹, es decir, unas 1800 Kcal.
- No se alcanza la ingesta de nutrientes recomendada y/o adecuada, lo que deriva en problemas nutricionales (o incluso patologías en edades posteriores).
- Estos problemas nutricionales pueden a su vez originar cierto impacto tanto en el crecimiento del pequeño, como en su salud mental, emocional y/o en su bienestar.

Para la correcta adquisición de hábitos alimentarios y de vida saludables, debemos tener en cuenta, de acuerdo a lo recogido por Dalmau y Moráis en el Libro Blanco de Nutrición Infantil (2015), una serie de fortalezas y amenazas o dificultades de las que podremos valernos a la hora de educar a los más pequeños en ellos.

¹⁰ Siempre teniendo en cuenta que dependerá del gasto energético que realice el niño.

¹¹ Siempre teniendo en cuenta que dependerá del gasto energético que realice el niño.

- Fortalezas:
 - Mantener la actividad física y la alimentación adecuada como bases fundamentales para generar hábitos saludables.
 - Valernos los maestros del interés que muestran los padres por conocer y proporcionar a sus hijos una dieta sana.
 - Saber que la familia, los docentes y los centros escolares tienen un papel fundamental en la adquisición de los hábitos así como que son ejemplos a seguir para los niños.
 - Tener en cuenta que contamos con un elevado control sanitario de los alimentos y que estos vienen acompañados de su correspondiente información nutricional.
 - Confiar en los profesionales de la salud y programas de salud pública que permiten detectar precozmente errores y patologías nutricionales.
 - Percatarse de que tenemos más posibilidades de adquirir conocimientos en dietética y alimentación, aunque también puede ser un ‘arma de doble filo’, con lo que únicamente será aconsejable tener en cuenta las indicaciones de las personas formadas al respecto.

- Amenazas o dificultades:
 - Puede iniciarse la adquisición del sedentarismo a estas edades.
 - Se inician las costumbres poco adecuadas en las comidas: comer frente al televisor, comer de manera individual (sin familiares u otros niños)...
 - El desconocimiento y/o las ideas equivocadas pueden dar lugar a una situación nutricional desfavorable para el menor.
 - Las elevadas necesidades de nutrientes, en relación con el peso y el aporte energético, dificultan enormemente cubrir las cantidades recomendadas de cada uno de ellos.
 - Facilitar la adquisición de hábitos opuestos a los buscados al, por ejemplo, presentar la comida de manera poco atractiva, otorgar tentempiés

nutricionalmente inadecuados o a deshoras o utilizar técnicas de cocinado poco acordes a la edad, entre otras.

- Interpretación incorrecta de los periodos de inapetencia frecuentes entre los 1 y 3 años.
- La publicidad a la que se encuentran expuestos, que favorece claramente el consumo de alimentos que poco o nada tienen que ver con la salud.

Asimismo, con el fin de adquirir buenos hábitos alimentarios, además de asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes en la dieta; la cual ha de ser variada y contener todos los grupos de alimentos en la proporción óptima (anexo 1); hemos de establecer un horario regular de las comidas, realizar cuatro o cinco al día (sin saltarse ninguna) y conocer la distribución energética que ha de tener cada una de ellas¹²:

- Desayuno: El desayuno adecuado ha de comprender entre el 20-25% de las necesidades energéticas totales, hemos de tomarlo con tranquilidad, sentados a la mesa (a ser posible en familia), dedicándole al menos entre 10 y 15 minutos, por lo que hemos de despertar al niño (y acostarle) con tiempo suficiente para ello.

Un buen desayuno, de acuerdo con Navas y Sierra (2015), debe contener especialmente hidratos de carbono frente a alimentos ricos en grasas; como cereales, fruta o zumos de fruta fresca; ya que controlaremos mejor la saciedad. Igualmente, ha de tener siempre lácteos y, si es necesario para complementar las necesidades energéticas requeridas, pueden añadirse otros alimentos proteicos como jamón o huevos.

- Media mañana: Supone el 10-15% de las necesidades energéticas diarias y se recomienda que esté compuesto por lácteos y/o frutas (yogur, fruta entera, queso), cereales o bocadillos caseros y frutos secos (a partir de los 4 años de edad, para evitar atragantamientos).

¹² Proporciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud y recogidas por M^a Rosario Pastor Martín en el libro blanco de alimentación infantil (2015).

- Comida: Es la comida más importante del día y supone el 30-35% de las necesidades energéticas recomendadas. Como veremos más adelante¹³, se realiza en casa o en el comedor escolar, pero siempre ha de incluir fibras, hidratos de carbono, proteínas y grasas, estas últimas en menor proporción.
- Merienda: No debe ser excesiva para evitar la falta de apetito en la cena. Supone el 10-15% de las necesidades energéticas diarias y los alimentos recomendados en esta toma serán similares a los del almuerzo de media mañana: frutas, bocadillos caseros, lácteos, etc.
- Cena: Ha de incluir el 25-30% de las necesidades energéticas totales. Aconsejan que se incluyan en ella alimentos que compensen las aportaciones de las demás comidas realizadas a lo largo del día así como evitar que los niños se acuesten inmediatamente después de cenar, por lo que la cena ha de realizarse pronto.

4.2.1.1. Otros hábitos estrechamente relacionados

Podemos decir, de acuerdo con Paul de Knop (1993), que la realización de ejercicio físico regular, junto con comer, respirar y dormir es una de las necesidades más importantes de la vida. Es necesario para: garantizar una buena salud, controlar el cuerpo y los movimientos, mejorar; gracias al incremento de la capacidad aeróbica; el funcionamiento de todos los órganos, etc., es decir, para un correcto desarrollo físico, pero también va a influir fuertemente sobre el desarrollo psicológico y social del niño. El deporte favorece la relajación del cuerpo y la mente, ayuda a eliminar el estrés, aumenta la perseverancia y la independencia de quien lo realiza así como se desarrollan las habilidades sociales y el autoconocimiento. Por lo tanto, resulta más que fundamental para el adecuado desarrollo del niño.

Por otro lado, gracias a un estudio realizado por Taheri en 2006 recogido por Costa y López (2008), también podemos señalar que la pérdida de sueño está íntimamente relacionada con la obesidad. Y, es por ello, que hemos de tener especial cuidado con los hábitos de sueño que adquieran nuestros niños, ya que durante el sueño producimos hormonas que participan en la regulación del peso y el apetito, así como que si el sueño falta, nos encontramos más cansados y evitamos hacer ejercicio, disponiendo de más tiempo para comer y, finalmente, terminamos ingiriendo más calorías de las necesarias.

¹³ Véase apartado 4.3.3. Papel del centro escolar

Otros de los hábitos que hemos de trabajar de forma paralela al hábito de la alimentación, dada la estrecha relación que mantienen, son los hábitos de higiene y los hábitos sociales y actitudinales.

Respecto a los hábitos de higiene más relacionados con la alimentación, destacamos dos de ellos: el lavado de manos y el lavado de dientes. En general, la higiene es importante no solo porque nos ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud, sino que también nos ofrece la posibilidad de generar relaciones interpersonales durante la adquisición de dichos hábitos. Más concretamente, la higiene de las manos, de acuerdo con Patricia de Paz (2015), es la medida más sencilla que podemos tomar para evitar infecciones. Hemos de llevarla a cabo antes de manipular alimentos, antes de comer, al llegar del recreo, antes de tocarnos los ojos o de curar una herida, después de ir al baño, hacer deporte o jugar... y siempre que las tengamos sucias. Es importante porque los gérmenes que tenemos en las manos y uñas (ya que con ellas tocamos todo) pueden entrar en nuestro organismo a través de la boca, mucosas o pequeñas lesiones y mediante su lavado con agua y jabón reducimos de manera importante esta situación. Asimismo, la higiene bucodental guarda una gran relación con la alimentación porque gracias a nuestra cavidad bucal “podemos masticar e insalivar los alimentos, captar los distintos sabores, tragar y hablar” (de Paz, 2015, p.403). Con el cepillado después de cada comida prevenimos la caries y protegemos nuestra salud bucodental, de ahí que esta autora también recomiende que en la escuela cada niño cuente con su cepillo de dientes, poniendo especial atención al dentífrico. Este no ha de usarse (debido a su contenido en flúor) en niños que no sepan escupir, ya que su ingesta excesiva puede debilitar los huesos.

Y, por último, respecto a los hábitos sociales y actitudinales, estos se irán inculcando si y solo si el niño tiene modelos a los que imitar, es decir, si come en familia o con sus iguales, si la hora de la comida es un momento social para él. Gracias a ello, el niño podrá ir observando las rutinas, los modales en la mesa, la colocación de los utensilios, su utilización, etc. Conforme a las ideas recogidas por Valverde et al. (1990), podremos trabajar con él, entre otras cosas:

- “Lavarse las manos antes y después de comer.
- Preparar y recoger la mesa.
- Respetar el turno de servicio del alimento.

- Utilizar los cubiertos (cuchara y tenedor) correctamente.
- Masticar y deglutir correctamente.
- Mantener una postura adecuada en la mesa.
- Acostumbrarse a terminar la cantidad de comida solicitada.
- Acostumbrarse a probar nuevos alimentos y texturas.
- Regular la ingesta excesiva de dulces.
- Lavarse los dientes después de comer”. (p.121)

4.2.2. La importancia de la buena alimentación infantil

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por este motivo, tiene gran importancia ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, algunos tipos de cáncer, obesidad etc. Estas enfermedades, aunque suelen instaurarse en la edad adulta, se puede decir que comienzan a desarrollarse a edades más tempranas (Mateix Verdú, 2005). Se recomienda por tanto, desde la primera infancia, educar en hábitos alimentarios saludables para que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se mantengan en la edad adulta.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Los efectos de la desnutrición y/o malnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva. Como consecuencia de una sobrealimentación o alimentación inadecuada en la infancia, pueden instaurarse

enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo además a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta.

4.2.3. Situación actual: causas y consecuencias

Hoy en día, la alimentación infantil en España se aleja de los estándares de “dieta mediterránea”. Como consecuencia de los cambios sociales y culturales que se han producido (ambos progenitores trabajan, disponibilidad de tiempo menor, el boom de los alimentos precocinados o la ‘comida rápida’, etc.), los momentos de las comidas han pasado a ser una actividad poco importante, buscando realizar la misma cuanto antes y de cualquier manera, olvidando que “del buen equilibrio alimentario dependerá el desarrollo y el aprendizaje de los niños, el grado de concentración y el cansancio” (Fuentes, 2004, p.57).

Igualmente, el incremento gradual de la inactividad física y el escaso gasto energético derivado de la misma, lleva a limitar el consumo de alimentos y, con ello, la ingesta de los nutrientes necesarios, la elección inapropiada de alimentos, así como los hábitos que se adquieren, lo que propicia el posterior aumento de peso en el niño.

De acuerdo con la información recogida por Dalmau y Moráis (2015), sabemos que, en España, la ingesta de proteínas y grasas es excesiva (especialmente ácidos grasos saturados) y que el aporte de hidratos de carbono es escaso.

La ingesta de pescado, verduras y hortalizas, y por ende, los nutrientes contenidos en ellas, es baja a estas edades (y también en edades posteriores). Igualmente sabemos, gracias al estudio EnKid, que el 8,2% de los niños españoles en edad escolar no desayunan y que el 32% ingieren en el mismo menos de 200 Kcal (Navas y Sierra, 2015). Es común en España, lamentablemente, el no prestar demasiada importancia al desayuno, y eso que este, seleccionando los alimentos adecuados, contribuye a la prevención de la obesidad y mejora el rendimiento físico, intelectual y escolar.

Cabe destacar también, la caída del consumo de legumbres y cereales integrales así como el incremento de carnes y derivados, grasas y productos extremadamente calóricos. Es más, concretamente en la etapa de 1-3 años, la ingesta de proteínas es hasta cuatro veces superior a la recomendada, de acuerdo con el estudio ALSALMA (Dalmau y Moráis, 2015).

Todo ello, puede generar repercusiones en la salud física y/o psicológica a largo plazo, como obesidad, síndrome metabólico, elevación de triglicéridos, diabetes, baja autoestima, estigma social... Además, según recogen Jiménez y Ortega (2015), el crecimiento y la salud ósea también podrán verse afectados en la etapa adulta, ya que el aporte de calcio y vitamina D es inferior al recomendado, en un 77% y 100% de los niños españoles respectivamente.

4.2.4. La obesidad como principal trastorno alimentario en la infancia

El más común y conocido de los trastornos relacionados con la alimentación, y que hoy en día está cada vez más extendido en la infancia y la adolescencia, es la obesidad. Esta se define como “un exceso de grasa corporal, en la mayoría de los casos producido por un desequilibrio entre la energía ingerida y la consumida” (de Paz, 2015, p.303). El 95% de los niños obesos presentan obesidad nutricional, simple o exógena, frente al 5% que presenta la obesidad endógena, orgánica o mórbida. La primera, de origen multifactorial, es aquella que, aunque se ve afectada por algunos factores genéticos, se puede curar y tratar y, sobre todo, se puede prevenir. Es la verdadera causante de la alarma social que hoy ya es considerada “epidemia” por la Organización Mundial de la Salud (2016), pasando a ser el número de niños con sobrepeso en el mundo de 31 millones en 1990 a 41 millones en 2014.

“Los informes publicados por la International Association for the Study of Obesity (IASO) en 2007 sitúan a España como uno de los países europeos con el índice más alto de sobrepeso en la edad infanto-juvenil” (Bach-Faig et al., 2015, p. 316). Esto viene originado por el estilo de vida que se está adquiriendo en occidente que se caracteriza por el sedentarismo, largas horas frente a la televisión o los videojuegos, una alimentación desequilibrada y la excesiva preocupación por la comida y el peso corporal. Además, el bajo nivel educativo y socioeconómico, así como la duración insuficiente del sueño (menor de 8-10 horas según la edad), favorecen el mantenimiento de esta situación.

Asimismo, sabemos que el 80% de los niños y adolescentes obesos continuará siéndolo en su etapa adulta y las repercusiones en su salud tanto inmediatas como futuras son también verdaderamente alarmantes. Esta enfermedad ocasiona, entre otras, alteraciones hormonales que influyen en el crecimiento, ritmo madurativo, virilización en niñas y ginecomastia en varones, así como problemas ortopédicos, de apnea del sueño y

problemas psicológicos y de adaptación social.

Nos parecen datos de lo más preocupantes por lo que consideramos necesario, como apuntábamos en la introducción, que como futuros maestros abordemos esta epidemia desde las aulas, trabajando con los niños con distintas actividades y concienciando a las familias de la situación actual.

4.3. Papel de la Comunidad Educativa

A la hora de explicar el papel de la Comunidad Educativa en la adquisición de unos adecuados hábitos alimentarios, hemos optado por exponer las principales cuestiones que han de trabajar/desarrollar con el alumnado los distintos (y más visibles) roles dentro de la misma, es decir, el profesorado, las familias y el centro escolar. A pesar de esta diferenciación, cabe destacar que todo aquello que trabajen unos deberá ser potenciado y reforzado por los demás, ya que toda la comunidad educativa, de acuerdo con Domínguez (2004) de manera colaborativa y mediante experiencias gratificantes para los niños, ha de lograr su pleno desarrollo a todos los niveles.

Para ello, será imprescindible la buena y correcta comunicación entre la institución escolar y la familiar. Con ella, las familias podrán conocer lo que se trabaja desde el centro (y viceversa), los progresos de sus hijos, sus posibles necesidades... surgiendo de este modo la mutua confianza entre ambas. Compartimos completamente la opinión de que “la participación de las familias en el planteamiento educativo, sobre todo en la Educación Infantil, se considera como un criterio de calidad, garantía y eficacia de la acción educativa” (Domínguez, 2004, p.18).

Nos gustaría destacar de la opinión anterior, la referencia a la etapa escolar, es decir, *sobre todo en la Educación Infantil*, por dos razones:

1. Es en este periodo en el que los aprendizajes de los más pequeños se entremezclan con sus vivencias y todo lo que hacen y viven fuera del aula tiene tanta importancia educativa como lo que sucede en el interior.
2. Es también en esta etapa en la que los padres desconocen en muchas ocasiones los aprendizajes y vivencias que deben aportar al niño, lo que entra a solventar el maestro. Pero sin olvidar que así como los padres aprenden de los educadores, estos pueden aprender también de los padres.

Por lo tanto, podremos afirmar que para que haya un apoyo y una continuidad en dichos aprendizajes, la colaboración y la participación de los padres es indispensable, tal como recogen Palacios y Paniagua (1992). Es más, son numerosas las investigaciones que demuestran que los programas llevados a cabo en las escuelas, junto con la implicación de los padres, mejores y más duraderos efectos generan en los niños, y que “cuanto más estrecha y activa es esa implicación, mejores y más satisfactorios resultan ser los efectos sobre el niño.” (p.8).

4.3.1. Papel del profesorado

Pautas generales que debe seguir el profesorado respecto a la enseñanza de los hábitos alimentarios saludables, tanto con las familias como con el alumnado¹⁴:

- Mostrar empatía con la familia y las situaciones que atraviesan.
- Si el maestro observa prácticas educativas poco apropiadas en los padres, este debe llamar su atención, siempre que no amenace su sentimiento de competencia.
- Otorgar buenas razones para cambiar aquellas conductas que se consideren necesarias para alcanzar el objetivo final: adquirir hábitos de alimentación saludable. Siempre teniendo en cuenta que han de ser buenas para quien debe cambiar.
- Conocer que, aunque se conozcan los beneficios, cambiar las costumbres o las conductas es realmente muy complicado. No tomarse una negativa como un fracaso.
- Es un proceso gradual por lo que se necesita tiempo, constancia, convicción, mostrar que el cambio es posible y que merece la pena.
- El maestro no debe esperar que la participación sea positiva, ni tan siquiera igual en todos los casos o en todas las familias.
- Evitar la competición con los padres clarificando la complementariedad y diferenciación de los respectivos roles.

¹⁴ De acuerdo con las ideas recogidas en varios títulos citados en la bibliografía: “Infantil: Colaboración de los Padres” de Palacios y Paniagua (1992) y “Educación para la salud: la alimentación” de Banet et al. (2004).

- Tener en cuenta tanto las posibles patologías como las diversas situaciones de salud que presente el niño, así como si tuviera necesidades educativas especiales. Es esencial coordinarse tanto con la familia como con los demás profesionales.
- Fomentar la realización de ejercicio físico entre los más pequeños como complemento de una adecuada alimentación, ya que es un factor importante y claramente relacionado con la adquisición de hábitos de vida saludables.

4.3.2. Papel de las familias

En general, se diferencian claramente dos aspectos en los que los padres pueden colaborar en la escuela (Palacios y Paniagua, 1992): el intercambio de información y la implicación directa, siendo el primero un nivel de participación más elemental y el segundo más comprometido y que, a su vez, puede dividirse en implicación esporádica (en momentos determinados) e implicación sistemática (de carácter más estable). Esta última es la forma de mayor interés ya que, como explicábamos anteriormente, está relacionada con la obtención de mejores y más duraderos efectos en los niños.

A pesar de ello, continuamos encontrando “escuelas cerradas a los padres”, por lo que hemos de trabajar paulatina y conjuntamente para conseguir cambios poco a poco. Para ello, podemos utilizar experiencias concretas, como la presentada en este trabajo, con el fin de ir introduciendo esta práctica en la rutina habitual del centro, implicando siempre a toda la comunidad educativa.

Respecto al papel que las familias desempeñan en la educación alimentaria y nutricional de sus hijos, además de lo hasta ahora mencionado, destacaría los siguientes aspectos:

En el periodo de 1 a 3 años comienza lo que se denomina “periodo imitativo de la conducta del adulto” (Frontera y Gimeno, 2015, p.87), lo que los padres pueden aprovechar, ya que lo que ellos hagan y coman, querrá hacerlo y comerlo el pequeño. Este momento es muy apropiado también para sentarlo a la mesa, enseñarle el nombre de los alimentos y que comience a observar la dinámica social y comportamental que se genera en torno a las comidas. A estas edades, los niños se interesan por las características físicas de los alimentos (sabor, color y textura), muestran sus preferencias por unos u otros, así como también rechazan aquellos que no les resultan agradables, procurando imponer sus gustos, lo que los padres, como adultos responsables, no deben permitir, teniendo que contrariarles en muchas ocasiones.

Además, tienen preferencia por los colores vivos, por lo que se aconseja que tanto la vajilla como la presentación de los platos sea llamativa para ellos, que los invite a comer, a disfrutar, a estar positivos y alegres durante las comidas, convirtiendo estos momentos en situaciones satisfactorias y placenteras.

A medida que el niño crece, aumenta su autonomía alimentaria queriendo decidir en lo referente a sus comidas, de acuerdo a sus propios criterios, que se ajustan a aquellos alimentos que más le gustan, independientemente de si son o no los más adecuados y saludables. Además, las posibilidades de comer fuera de casa también aumentan y con ello la probabilidad de favorecer sus preferencias. Que se den estas situaciones es lo que los padres han de evitar, fomentando la ingesta de alimentos saludables y procurando evitar, en la medida de lo posible, incluso en escasas ocasiones, el consumo de los no saludables, ya que puede favorecer la adquisición de una preferencia en el niño.

Para que al pequeño le resulte más sencillo la aceptación de los alimentos saludables se aconseja que se le presente cocinado de múltiples maneras y que, al principio, se le ofrezcan pequeñas cantidades, así como que no se le obligue o fuerce a comer. La adquisición de hábitos alimentarios saludables requiere paciencia, tiempo, buen humor y práctica familiar.

Por último, indicar que los padres juegan también un importante papel a la hora de garantizar la educación física de sus hijos, una responsabilidad más que han de asumir, al verse reducido el número de horas dedicadas al deporte y al ejercicio físico en la escuela, anteponiendo la educación más intelectual frente a aquella, que queda relegada a un segundo plano.

4.3.3. Papel del centro escolar

Cada centro escolar será responsable de crear un “modelo de colaboración con los padres” (Seco, 2014), con el fin de promocionar la salud de manera coherente, sin contradicciones, aunando esfuerzos para que escuela y familia actúen a la par.

Asimismo, el centro escolar será el encargado de facilitar la principal comida de los niños en numerosas ocasiones, ya que actualmente, como comentábamos antes¹⁵, tanto el padre como la madre trabajan. La escuela, a través del comedor escolar, debe

¹⁵ En los apartados 4.2.1. El hábito de la alimentación en Educación Infantil y 4.2.3. Situación actual: causas y consecuencias.

garantizar una alimentación equilibrada y una planificación de menús adecuados a cada edad, con comida de calidad y bien presentada, para así, abrir el apetito. Además, de acuerdo con Fuentes (2004), la escuela ha de convertir las horas de comer en momentos educativos en los que los niños irán adquiriendo correctos hábitos alimentarios, de limpieza y orden, se trabajará la socialización, la coordinación psicomotora, la destreza en el uso de los distintos utensilios, se educarán los sentidos, así como podrán fomentarse actitudes de ayuda y cooperación, entre otras.

Para todo ello, opinión que compartimos con la autora, es esencial que el maestro o responsable del comedor se adecúe a los niños, es decir, conozca el nivel evolutivo de cada uno de ellos, sus características¹⁶, sus necesidades y su grado de autonomía, para potenciar una actitud positiva ante la comida, motivar al desganado, relajar al nervioso, permitir que el niño esté activo y participe en los momentos de la comida, establecer relaciones afectivas y comunicativas, etc. En definitiva, crear un “momento de relajación, placer, bienestar y descubrimiento”¹⁷ a la hora de comer. Y todo, mostrando una actitud tolerante y comprensiva, así como marcando unas normas mínimas, coherentes y lógicas, practicando con el ejemplo, evitando situaciones contradictorias.

Igualmente, se han de tener en cuenta otros aspectos además de los hasta ahora mencionados, como son:

- El espacio: debe ser suficientemente grande y acogedor para que el niño se encuentre a gusto, relajado, pueda conversar y moverse cómodamente.
- El tiempo: debe ser adecuado a la edad y al ritmo de los niños y tener en cuenta tanto los momentos de preparación y recogida, antes y después de las comidas, como los hábitos higiénicos asociados.
- El clima: ha de ser tranquilo y distendido. Además, se debe procurar que los niños no vayan cansados a comer, por lo que han de planificarse cuidadosamente las actividades de antes y después de la comida.
- El material utilizado: tiene que ser abundante y proporcional a la edad.

¹⁶ Especialmente si padecen alguna alergia o intolerancia alimentaria

¹⁷ Fuentes, 2004, p.6

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. Introducción

La creación de hábitos saludables, y más concretamente el de la alimentación, requiere de un esfuerzo conjunto, de disponer del tiempo necesario para ello (que será diferente para cada niño), de paciencia (puesto que en la creación de todo hábito hay altibajos), de marcar directrices claras, de practicar con el ejemplo, de tener en cuenta todas las características, necesidades y particularidades de cada niño (edad, contexto, etc.) y de perseverancia. Teniendo en cuenta estos preceptos, hemos elaborado nuestra propuesta de intervención educativa, que incluye una propuesta específica para trabajar con el alumnado en el aula e información a los padres sobre las pautas alimentarias saludables que pueden seguir con sus hijos, y que esperamos sirva no solo como complemento de nuestra formación sino como efectiva aportación a la comunidad educativa.

Por un lado, respecto a la propuesta de intervención dirigida al alumnado, esta está destinada al alumnado de 1º curso del 2º ciclo de Educación Infantil. Está diseñada para realizarla durante el segundo trimestre escolar y continuar con su práctica durante el resto del curso y cursos sucesivos. No obstante, gracias al periodo de prácticas, la hemos podido llevar a cabo durante el tercer trimestre con las modificaciones y adaptaciones necesarias. Es preciso puntualizar que antes de su puesta en práctica (aunque en el centro escolar no lo hayamos podido hacer) solicitaremos a las familias que rellenen una sencilla encuesta anónima (anexo 2) respecto a los hábitos que llevan a cabo sus hijos, que nos servirá como punto de partida e información inicial.

Por otro lado, respecto a la información dirigida a los padres, esta se recoge en un blog “habitossaludablesenlainfancia.wordpress.com” al que tendrán acceso desde la primera reunión de presentación del curso, en la que se les presentará dicho blog así como los objetivos, la temporalización y las razones que nos han llevado a realizar la propuesta, invitándoles a establecer una relación familia-escuela óptima para la consecución de dichos objetivos. Para ello, profesores y familias nos mantenemos en contacto diario a través de un correo electrónico general en el que los maestros les indicaremos cómo ha resultado cada jornada escolar, lo que se ha trabajado, el comportamiento que han tenido, etc. así como desde el centro les ofrecemos la posibilidad de entrar al aula y compartir con nosotros una o varias jornadas, aportando sus conocimientos, habilidades

y/o destrezas de manera que los niños aprendan no solamente entre ellos y con la maestra, sino con toda la comunidad educativa. Para aquellas familias que no dispongan de ordenador con acceso a internet, se les facilitará la información de las bibliotecas públicas en las que podrán disponer de ordenadores gratuitos para su uso y podrán tener acceso a los emails enviados por las maestras al final de la semana, ya que les entregaremos una copia de los mismos a sus hijos el último día.

Además, ofrecemos la posibilidad de hacer actividad física en familia por las tardes, ya que se imparten dos veces al mes clases de zumba para familias, hacemos recorridos en bicicleta por los alrededores del colegio y organizamos una marcha solidaria anual a la que toda la comunidad está invitada.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivos generales de etapa

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos generales de etapa relacionados con el tema propuesto son:

- “a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.”
- “c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.”
- “e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.”
- “f) Desarrollar habilidades comunicativas.” (p. 7)

5.2.2. Objetivos de área

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, el currículo se organiza en torno a tres áreas y los objetivos que trabajamos con esta propuesta son los siguientes:

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- “1- Conocer su cuerpo y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.”
- “4- Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.”

“5- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.”

“9- Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.”

“10- Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hechas.” (p.10)

Área de conocimiento del entorno

“4- Conocer algunos animales y plantas y valorar los beneficios que aportan a la salud y el bienestar.” (p.12)

Área de lenguajes: comunicación y representación

“2- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.”

“3- Expresarse con un léxico preciso y adecuado a los ámbitos de su experiencia, con pronunciación clara y entonación correcta.” (p.14)

5.2.3. Objetivos didácticos

- Reconocer los distintos tipos de alimentos y clasificarlos como saludables y no saludables.
- Adquirir hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación y la higiene. (comer saludablemente, realizar ejercicio diario, masticar bien, lavarse los dientes y las manos, sentarse bien y tener buenos modales en la mesa).
- Trabajar los sentidos a través de la observación, manipulación y experimentación.
- Conocer las normas sociales básicas en torno a la mesa: modales, colocación y utilización de utensilios.
- Identificar las principales comidas del día y relacionarlas con su noción temporal.

5.3. Contenidos

5.3.1. Conceptuales

- Adquisición de nuevo vocabulario: los alimentos.
- Reconocimiento de los distintos alimentos a través de fotos y/o el alimento al natural.
- Comprensión de los términos saludable y no saludable relacionándolo con cada tipo de alimento estudiado.
- Identificación de las cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Relación con el momento del día en que comemos: al levantarnos, media mañana, mediodía, tarde y noche.

5.3.2. Procedimentales

- Realización de acciones que favorecen la salud y el bienestar: hábitos saludables en alimentación e higiene.
- Cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas y la higiene.
- Desarrollo de los sentidos a través de la observación, manipulación y experimentación.
- Puesta en práctica de las normas sociales en torno a la mesa: modales, colocación e utilización de utensilios.

5.3.3. Actitudinales

- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas.
- Gusto por realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas.
- Interés por las distintas actividades propuestas y por alcanzar los hábitos saludables desarrollados.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.

5.4. Metodología de enseñanza

Para la realización de esta propuesta hemos seguido los principios metodológicos mencionados en el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León y que son, en su mayoría, los utilizados a su vez en el centro escolar en el que lo pusimos en práctica.

El alumnado irá formando sus aprendizajes a través de la acción (principio de actividad), será el protagonista de su propio aprendizaje a través de la observación, la manipulación y la experimentación, motivando de este modo su propio aprendizaje; se le proporcionarán momentos tanto para la formulación de preguntas como para la reflexión y la construcción de esquemas mentales que le ayuden a unir sus experiencias vitales y sus conocimientos previos con aquellos que adquiera durante el desarrollo de las sesiones, obteniendo de este modo un aprendizaje significativo (principio de globalización y significatividad).

El principio de socialización también está presente al contener la propuesta actividades grupales, que favorecen las relaciones entre iguales; así como actividades en las que se trabajan valores y normas de nuestra sociedad, lo que les permite obtener las capacidades necesarias para desenvolverse socialmente, para la interacción social.

A su vez, hemos utilizado el principio lúdico puesto que el juego es muy importante a estas edades. Es una poderosa herramienta que les ayuda a expresar sus sensaciones y sentimientos, a la vez que se divierten y aprenden. Tenemos en cuenta también el principio de creatividad, ya que permitimos al niño manifestar su singularidad y originalidad a través de creaciones con plastilina y otros materiales.

Además de atender al grupo en su totalidad, tomaremos una atención pormenorizada a cada individuo del grupo-clase, en función de sus necesidades, fomentando las características individuales de cada alumno y respetando sus diferencias, así como sus ritmos de aprendizaje (principio de individualización). Así pues, siguiendo este mismo principio y la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1987), se le otorgarán al niño situaciones de aprendizaje, organización de espacios y tiempos, selección de materiales y recursos muy diversos con el fin de captar su atención y mantenerla durante todo el proceso de aprendizaje así como llegar a desarrollar y potenciar las distintas inteligencias de cada individuo.

Asimismo, cabe destacar la utilización de bits de inteligencia¹⁸ similares a los creados por Glenn Doman (citado por Estalayo y Vega, 2001) para presentar los alimentos y su clasificación de acuerdo a si son más o menos saludables y para estimular en mayor o menor medida el consumo de los mismos, así como los utilizamos también para acercar por primera vez la rueda de los alimentos a los niños.

Y, por último, respecto a nuestro rol como profesores, de acuerdo con las ideas aportadas por Montessori (citada por Delgado, 2011), debemos adquirir el rol de organizadores, dejando que el niño sea el protagonista de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y vaya desarrollándose de manera autónoma. Seremos organizadores de espacios, tiempos, materiales y actividades, explicando las mismas para su correcta comprensión, motivándoles, captando su interés y atención, estimulando su participación, favoreciendo un ambiente distendido en el que se sientan a gusto, además de ir resolviendo situaciones imprevistas como enfados, frustraciones, etc., así como seguiremos las pautas anteriormente referenciadas en el apartado 4.3.1. Papel del profesorado.

5.5. Temporalización

Esta propuesta de intervención está desarrollada con la intención de utilizar de la forma más eficiente posible el tiempo empleado, es decir, logrando los objetivos propuestos en el menor tiempo posible a la vez que desarrollamos contenidos, habilidades y destrezas incluidas en el currículo de Educación Infantil. Además, el planteamiento está diseñado para continuar recordando y poniendo en práctica durante todo el año lo aprendido y no únicamente durante las 13 sesiones de 30-45 minutos programadas durante el segundo trimestre escolar (anexo 3).

5.6. Distribución de espacios y agrupamientos

Respecto a los espacios, utilizaremos esencialmente el aula habitual, aunque también usaremos el gimnasio que permitirá llevar a cabo las actividades que requieran mayor movimiento y potenciar el ejercicio físico, al tratarse de un aula diáfana y amplia.

La mayoría de las actividades se realizarán en gran grupo, dispuestos en asamblea y posteriormente completarán de manera individual un ejemplo o ejercicio de lo que hayamos aprendido ese día. Eso sí, a la hora de trabajar individualmente, siempre

¹⁸ Método de innovación educativa que el grupo-clase utiliza para trabajar la lectoescritura

tendrán el apoyo de sus compañeros de equipo (sentados en la misma mesa). Estos equipos serán lo más heterogéneos posibles, de manera que los alumnos se complementen y puedan aprender unos de otros. Además, en algunas actividades se dispondrán en parejas y procuraremos estén formadas por niños que normalmente no trabajen juntos, es decir, que no pertenezcan al mismo equipo, de modo que fomentemos la socialización en el grupo para que todos vayan conociéndose.

5.7. Recursos didácticos

- Recursos personales: maestra y familias.
- Recursos materiales: pizarra digital, ordenador, cartulina, folios, caja mágica, pinturas, lápices, plastilina, pegamento, fichas de trabajo, cartel de los consejos, mochilas, alimentos, rueda de los alimentos, cartas, platos, vasos y cubiertos de plástico, gomets, bits de inteligencia, contador de ejercicio, acceso a internet, mesas, sillas, manteles, servilletas, exprimidores, recipientes, agua, jabón, toalla, cepillo de dientes, cuentos, marionetas...
- Recursos organizativos: gimnasio y aula ordinaria.

5.8. Atención a la diversidad

El grupo-clase al que dirigimos esta propuesta no requiere de necesidades educativas especiales, aunque lógicamente todos ellos son diferentes. No podemos olvidar que cada individuo es distinto al igual que sus capacidades, su facilidad o no para aprender y su velocidad en la adquisición de conocimientos. Cada uno lleva un ritmo y la atención a la diversidad en estos grupos también es clave. Como ya hemos comentado, a la hora de realizar los distintos equipos de trabajo, les agruparemos de modo que formen equipos los más heterogéneos posibles según los caracteres y las capacidades de los alumnos, de manera que todos puedan aportar al grupo y puedan aprender unos de otros. También consideramos importante que los grupos/parejas no siempre sean los mismos, por lo que los variaremos lo posible para fomentar el compañerismo, que aprendan a trabajar con distintas personas y que todos se conozcan y se valoren entre sí. Además, prestaremos atención individualizada a todo el alumnado siempre que sea necesario.

5.9. Secuencia de actividades

5.9.1. Actividad de introducción-motivación

Actividad 0: “La caja mágica de los consejos” (10’) – (5’ las demás sesiones)

Organización: en asamblea

Descripción: la actividad consiste en presentar, de manera llamativa, los consejos y hábitos saludables relacionados con la alimentación que se trabajan a lo largo de la propuesta. Meteremos en una caja, cubierta con una tela el primer día, todas aquellos materiales que vayamos a utilizar cada día para presentar los alimentos, los hábitos de higiene, etc. y tras mencionar las “palabras mágicas” podremos abrir la caja y aparecerán aquellos objetos con los que trabajaremos posteriormente y que nos servirán a su vez de pistas, ya que les plantaremos diariamente que creen que significan todos esos objetos que la caja nos proporciona. Las “palabras mágicas” serán la clave que utilizaremos cada día para indicarles el momento en el que vamos a trabajar esta propuesta y que nos servirán para atraer su atención y calmarles en caso necesario. Además, el día que presentemos los alimentos y el que comencemos a presentar los hábitos, los niños recibirán una carta de la caja mágica explicándoles en cierta manera lo que van a trabajar (anexo 4).

Recursos: caja mágica, cartas, bits de inteligencia, alimentos, fichas, mural de los buenos consejos... y todos aquellos recursos que utilizaremos en las demás actividades.

5.9.2. Actividades ordenadas por sesiones

SESIÓN N°1

Actividad 1: “Tutti frutti” – actividad de desarrollo (30’)

Organización: en asamblea + sentados en las mesas por grupos de trabajo

Descripción: presentación de las frutas y su clasificación (muy saludables, saludables o no saludables) con los bits de inteligencia. Ellos mismos irán identificando cada una de ellas, de manera que sabremos de dónde parten (actividad de iniciación – conocimientos previos) así como aquello que desconocen, en lo que tendremos que insistir más en posteriores sesiones. Dispondremos de algunas de ellas para su manipulación y observación al natural y no solo en la lámina. Posteriormente, les entregaremos a cada uno de ellos un “minibit de inteligencia” con las frutas aprendidas, y ya sentados en las mesas tendrán que colorearlas y escribir su nombre según se indica.

Al finalizar, uno a uno irán presentando a toda la clase el “minibit” que le ha tocado y lo pegaremos en nuestra rueda de los alimentos en su lugar correspondiente (verde). Cabe destacar que en la presentación de la rueda de los alimentos, cada color tiene asociado un gesto. En este caso son movimientos rápidos del cuerpo de un lado a otro con una gran sonrisa. Lo repasaremos al día siguiente durante 5’.

Recursos: bits de aprendizaje de los alimentos, rueda de los alimentos, minibits, pinturas, lápices, pegamento y frutas.

SESIÓN N°2

Actividad 2: “Verduras, ¡qué locura!” – actividad de desarrollo (30’)

Organización: en asamblea + sentados en las mesas por grupos de trabajo.

Descripción: presentación de las verduras y su clasificación con los bits de inteligencia. Sigue la misma estructura que la actividad n°1 y el mismo gesto ya que sigue perteneciendo al color verde de la rueda. Lo repasaremos al día siguiente durante 5’.

Aclaración: esta actividad sigue la misma descripción que la anterior lo que es favorable para los niños al aportarles seguridad y porque es de este modo como se trabaja, de acuerdo con Estalayo y Vega (2001) con los bits de inteligencia.

Recursos: bits de aprendizaje de los alimentos, rueda de los alimentos, minibits, pinturas, lápices, pegamento y verduras.

SESIÓN N°3

Actividad 3: “Los músculos cuidamos si los tomamos” – actividad de desarrollo (30’)

Organización: en asamblea + sentados en las mesas por grupos de trabajo.

Descripción: sigue el mismo mecanismo que las actividades anteriores pero esta vez presentando los alimentos que nosotros, como adultos, sabemos que nos aportan mayor contenido proteico, de ahí que les indiquemos con el título que tomando estos alimentos cuidamos nuestros músculos (color rojo). Gesto asociado: “sacar músculo”. Lo repasaremos al día siguiente durante 10’.

Recursos: bits de aprendizaje de los alimentos, rueda de los alimentos, minibits, pinturas, lápices, pegamento y alimentos.

SESIÓN N°4¹⁹

Actividad 4: “Energía y alegría” – actividad de desarrollo (30’)

Organización: en asamblea + sentados en los pupitres.

Preparación: antes de comenzar esta actividad repasaremos los alimentos hasta ahora conocidos, haciendo especial mención a aquellos que menos conocían los niños, así como recordaremos el modo en el que trabajamos.

Descripción: sigue el mismo mecanismo que las actividades anteriores pero esta vez presentando los alimentos que nosotros, como adultos, sabemos que nos aportan mayor contenido energético, de ahí también su título (color amarillo). Gesto asociado: movimiento rápido de brazos como si estuviéramos corriendo acompañándonos con la palabra “energía”. Lo repasaremos el día siguiente durante 10’.

Recursos: bits de aprendizaje de los alimentos, rueda de los alimentos, minibits, pinturas, lápices, pegamento y alimentos.

SESIÓN N°5

Actividad 5: “Recordando por colores” – actividad de repaso o síntesis (5’)

Organización: en asamblea

Descripción: se reparten trocitos de papel de los 3 colores: muy saludable (verde), saludable (amarillo) y no saludable (rojo). Les indicaremos un alimento (de cualquier grupo) y los niños tendrán que levantar el papel del color que corresponda.

Recursos: papeles de colores.

Actividad 6: “Adivina adivinanza” – actividad de repaso o síntesis (5’)

Organización: asamblea

Descripción: este juego consiste en adivinar entre todos el alimento que les indicaremos mediante una serie de adivinanzas.

¹⁹ Recogemos material gráfico de las cuatro primeras sesiones en el anexo 5

Una fruta soy amarilla y alargada
dulce y saludable al tiempo
y siempre que tú me tomes
tendrás cara de contento

Verdurita como yo
no hay ninguna tan salada
por “coli” empieza mi nombre
y por “flor” este acaba

Me encontrarás normalmente
frío y con un cucurucho
poco saludable soy
no debes tomarme mucho

Este alimento estupendo
cada día desayunas
lo sacamos de la vaca
y a crecer nos ayuda

Esta es la bebida
que es mejor para nosotros
del grifo o de una botella
la sacamos para todos

Con esta última adivinanza incorporamos la importancia de beber agua como principal bebida en nuestra dieta y la clasificamos como la bebida más saludable, colocándola en el centro de nuestra ruleta de los alimentos. Indicamos también aquellas que no son saludables para el cuerpo humano como los refrescos o el café.

Recursos: adivinanzas, círculo azul pequeño con el dibujo de un vaso de agua dentro.

Actividad 7: “Saludable... o no saludable” – actividad de consolidación (20’)

Organización: asamblea (explicación) y mesas de trabajo (desarrollo)

Descripción: Se entrega unas fichas al alumnado con una serie de alimentos de los ya conocidos. Tendrán que recortar con el punzón aquellos que son considerados saludables y pegarlos en el recuadro y tachar los no saludables.

Recursos: ficha con alimentos, punzones, almohadillas y lápices.

SESIÓN N°6

Actividad 8: “Cinco comidas al día” – actividad de desarrollo (20’)

Organización: asamblea (para explicación) + en las mesas (para el desarrollo)

Descripción: les preguntaremos, dialogando con ellos y mediante apoyo de imágenes que les ayuden a relacionar, en qué momentos del día comen. Los contaremos entre todos y les indicaremos que lo ideal es hacer 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Les presentaremos una pequeña melodía para que les ayude a recordar el número de comidas que han de hacer diariamente. Repaso 5' al día siguiente.

Posteriormente, centrándonos en el desayuno, entregaremos a cada niño una ficha con diversos alimentos y han de rodear los más saludables para tomar en el mismo.²⁰

Recursos: ficha con alimentos, pinturas de colores.

Actividad 9: “Bolsas misteriosas” – actividad de desarrollo (15’)

Organización: en las mesas.

Descripción: en cinco bolsas opacas metemos un alimento por bolsa (del mismo grupo: frutas por ejemplo), alimentos que no pueden ser vistos por el alumnado. Les indicaremos que vamos a hacer una competición de detectives para ver qué equipo descubre el alimento que se oculta en su bolsa. Con los ojos cerrados iremos dejando que palpen, uno por uno, el alimento dentro de la bolsa y no podrán decir de cuál se trata. Una vez que lo hayan tocado todos los miembros del grupo, dirán a la vez tras contar “tres” el nombre del alimento que creen haber tocado. El equipo sumará un punto por cada miembro del mismo que haya dicho la respuesta correcta. Una vez se proceda con un grupo se le aplaudirá y pasaremos a hacer lo mismo con el siguiente.

Recursos: 5 frutas y 5 bolsas opacas.

SESIÓN N°7

Actividad 10: “Cartel de los buenos consejos” – actividad de desarrollo (10’)

Organización: asamblea

Descripción: La caja mágica nos invita a que realicemos nuestro cartel de los buenos consejos que utilizaremos para recordarnos aquellos que nos está enseñando y completaremos cada día.

²⁰ Recogemos material de actividades 7 y 8 en el anexo 6.

- Nuestro primer consejo: “alimentación saludable” (que nosotros escribiremos).
- Asimismo, pondremos (relacionándolo con las pistas que nos ha dejado la caja ese mismo día): “ejercicio diario”.
- Iremos incrementando los consejos conforme los vayamos viendo²¹.

Recursos: papel continuo para realizar el cartel, rotuladores, pinturas, pegamento.

Actividad 11: “Ejercicio cada día” – actividad de desarrollo (30’)

Organización: gimnasio

Descripción: distribuimos por la mitad del suelo del gimnasio dibujos de alimentos con los “minibits”. Pedimos a los niños que saliendo desde el lado contrario a los recortes, vayan corriendo, lo más rápido que puedan y cojan uno (solo uno), y vuelvan seguidamente con él en la mano hasta el sitio. Seguidamente, colocaremos aros de color verde en una zona del gimnasio, de color rojo en otra zona y de color amarillo en otra. Observarán el bit que han cogido, pensarán en el color correspondiente de acuerdo a si es muy saludable (color verde), saludable (amarillo) y no saludable (rojo). Saliendo del sitio tendrán que correr hacia el aro del color que le corresponda a su alimento. La primera vez que se realice, antes de ir al aro nos indicarán el color escogido en alto, de manera que podamos indicarles si es o no correcto. Y, posteriormente, realizaremos el ejercicio una segunda vez, pero en esta no les indicaremos nada. Después, corregiremos entre todos si han hecho la clasificación de manera adecuada. Si está correctamente clasificado daremos saltos de alegría mientras aplaudimos y si no estuviera bien, tendremos que agacharnos llevándonos las manos a la cabeza y el niño que haya errado se desplazará en cuadrupedia hasta el aro correcto.

Aclaración: esta actividad nos servirá no solo como introducción de la necesidad de hacer ejercicio diariamente sino también de evaluación del proceso de enseñanza.

Recursos: “minibits” de alimentos y aros.

SESIÓN N°8

Actividad 12: “Contador de ejercicio” – actividad de control y autoevaluación (5’)

Organización: asamblea

²¹ Cartel completo y actividad 11 en anexo 7

Descripción: explicaremos a los niños que llevaremos un marcador de la actividad física que hayan hecho diariamente, poniendo caras contentas o tristes de acuerdo a lo que hayan realizado dentro y fuera del colegio. Se completará junto con las rutinas diarias de comprobar la asistencia a clase.

Recursos: folio o cartulina con tabla de resultados, rotulador o bolígrafo.

Actividad 13: “Masticar bien: ¡qué importante es!” – actividad de desarrollo (10’)

Organización: asamblea.

Descripción: la caja mágica nos indica la importancia de masticar (lo apuntamos en nuestro “cartel de los buenos consejos”). Les explicamos que utilizamos varias partes del cuerpo a la hora de masticar y que vamos a ejercitar cada una de ellas. Hacemos varias praxias con la boca, la lengua, los dientes y los músculos de la cara indicándoles que imiten los movimientos. Terminamos estos ejercicios simulando que masticamos. Además, les invitamos a que seguidamente, en el almuerzo, tengan en cuenta las veces que mastican cada bocado (lo que realizaremos de manera diaria, como recordatorio).

Recursos: caja mágica y una dentadura.

Actividad 14: “Arriba y abajo, los dientes me lavo” – actividad de desarrollo (20’)

Organización: en asamblea.

Descripción: Un nuevo consejo nos trae la caja mágica tras el almuerzo y el recreo. Lo anotamos en nuestro cartel: “Lavarse los dientes” y leemos el cuento que nos ha dejado para poder comprender los beneficios y perjuicios que acarrea hacerlo o no. El cuento se titula “El sapo dentado”²² y acompañaremos su lectura con “marionetas” que darán paso a los personajes (anexo 8). Seguidamente, dialogaremos sobre lo que nos enseña el cuento y les pondremos una canción de cómo deben lavarse los dientes para finalizar²³.

Recursos: cuento, marionetas (foto + palillo), canción, ordenador, conexión a internet, pizarra digital.

²² Recuperado de: : <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-sapo-dentado> de P. P. Sacristán

²³ Recuperada de: <https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM> de LittleBabyBum (2014)

SESIÓN N°9

Actividad 15: “Manos limpias cocineros” – actividad de desarrollo (45’)

Organización: asamblea (explicación) + distribuidos por las mesas.

Descripción: la caja mágica nos trae como consejo la importancia de “lavarse bien las manos antes de comer o cocinar” (lo anotamos en nuestro cartel así como recordamos rápidamente los consejos que ya tenemos apuntados). La actividad consiste en convertirnos en cocineros por un día y prepararnos un rico vaso de zumo de naranja para cada uno, no sin antes habernos lavado bien las manos, para lo que aprenderemos las pautas ayudándonos de pictogramas y acudiremos a los lavabos para ponerlas en práctica. Para hacer el zumo, habremos pedido a las familias que incluyan una naranja en las mochilas de los niños y solicitaremos que algunos familiares vengan a ayudarnos en la organización (si están disponibles). Organizados por mesas (1 mesa – 1 adulto), iremos exprimiendo las naranjas (previamente cortadas) y vertiendo el líquido obtenido en los vasos de los niños, que finalmente beberemos todos a la vez (anexo 9).

Recursos: rutina para lavarse las manos con pictogramas, exprimidores, recipientes, cuchillo, vasos, naranjas, agua, jabón, toalla.

SESIÓN N°10

Actividad 16: “¡A comer!” – actividad de desarrollo (40’)

Organización: asamblea (explicación) + mesas

Descripción: En la caja mágica encontraremos manteles, platos y cubiertos de plástico. La actividad consiste en aprender a poner la mesa antes de comenzar a almorzar para lo que también tendremos que lavarnos las manos previamente. Según vayan terminando de colocar sus utensilios (anexo 9) podrán utilizarlos en sus respectivos almuerzos y tras finalizar no olvidaremos recoger la mesa, es decir, todo el material usado.

Recursos: manteles individuales de papel con las marcas de los objetos, platos, tenedores y cucharas de plástico, vasos y servilletas.

SESIÓN N°11

Actividad 17: “Nos vamos al restaurante” – actividad de desarrollo (45’)

Organización: asamblea + distribuidos por las mesas.

Descripción: en asamblea explicamos el nuevo consejo que nos da la caja mágica “sentarse bien y tener buenos modales” (que escribimos en el cartel). La actividad consiste en realizar un juego de rol por parejas. Deben imaginar que van a un restaurante: uno hará de comensal y otro de camarero. Les iremos indicando los pasos que deben dar:

1. Camarero: ¡Buenos días!
2. Comensal: ¡Buenos días! ¿Mesa para uno, por favor?
3. Cam.: Por supuesto. El camarero pondrá la mesa para uno y le indicará: ¡aquí mismo! (señalando silla).
4. Com.: ¡Muchísimas gracias! (se sienta en la silla correctamente).

Así concluye el juego. Cuando lo hayan hecho una vez, cambiarán los roles.

Aclaración: primero se explicará con el ejemplo de una pareja (pediremos ayuda a una pareja de niños que les resulte sencillo seguir indicaciones para que los demás lo vean). Después, asignaremos papeles (con gomets) y parejas y lo haremos siguiendo las indicaciones todos a la vez.

Recursos: mesas, sillas, platos, vasos, cucharas, tenedores, servilletas, gomets.

SESIÓN N°12

Actividad 18: “Ordenando” – actividad de evaluación + consolidación (45’)

Organización: asamblea + sentados en las mesas.

Descripción: realizaremos un repaso, con ayuda de nuestro cartel, de todos los consejos que hemos aprendido, realizando diversas preguntas: algunas en alto (para observar quién contesta) y otras las realizaremos específicamente a cada niño (los que veamos que menos hayan podido contestar).

Seguidamente, y ya sentados en las mesas, les entregaremos una ficha en la que deben ordenar lógicamente las imágenes (anexo 10). Para ello, colorearán de color azul la que corresponda al primer lugar, de color rosa al segundo lugar y de color naranja el tercero. Con ayuda de la pizarra digital, lo haremos con ellos.

Además, en la segunda ficha tendrán que tachar aquellas imágenes en las que aparezcan personas que no siguen los consejos saludables y rodear aquellas que sí los sigan.

Recursos: pizarra digital, fichas con imágenes, lapiceros, pinturas.

SESIÓN N°13

Actividad 19: “Colocamos alimentos” – actividad de evaluación (40’)

Organización: asamblea + sentados en las mesas.

Descripción: tras un pequeño repaso grupal a los bits de inteligencia de los alimentos y su clasificación, se entregará al alumnado una ficha con un recuadro con una cara sonriente y una cara triste, así como se le entregarán dos minibits de alimentos que tendrán que clasificar bajo las caras. Estos minibits serán distintos para cada niño (al menos para cada niño sentado a la misma mesa). Después los pegarán y según vayan terminando podrán colorearlos, así como podrán colorear el dibujo que encontrarán al final de la página: manzanas. Les indicaremos que lo pinten siguiendo una serie lógico-matemática: manzana roja, manzana verde, roja, verde... (anexo 10).

Recursos: minibits de alimentos, pegamento, ficha, pinturas de colores.

5.9.3. Actividades: atención a la diversidad

Actividad 20: “alimentos con plastilina” – actividad de ampliación (10-15’)

Organización: sentados en las mesas. Actividad que utilizaremos para aquellos niños que terminan con más premura las actividades solicitadas.

Descripción: les entregaremos una bola de plastilina y pediremos que hagan tantas figuras que representen a alimentos saludables como puedan.

Recursos: plastilina

5.10 Evaluación

5.10.1. Evaluación del alumnado

La evaluación del alumnado será continua y global, procurando seguir el proceso de formación de cada alumno: detectando sus necesidades, dificultades y logros, y orientándolo en la medida de lo posible para alcanzar los objetivos propuestos. Le daremos suma importancia tanto a los contenidos y procedimientos como a los valores y actitudes presentados por los alumnos en las distintas situaciones, así como al cumplimiento de las normas establecidas en el aula.

Los instrumentos utilizados para realizar esta evaluación serán: la observación directa, utilizada para extraer información a modo de evaluación inicial; observación sistemática, permitiéndonos recoger información tanto del resultado como del proceso de enseñanza-aprendizaje; así como los productos elaborados por los niños. Registraremos comentarios, anotaciones, propuestas, etc. en un diario de prácticas y, respecto a la consecución de los objetivos planteados, el registro de observación sistemática que utilizaremos será una escala de valoración que contendrá los siguientes criterios de evaluación y en la que 1 = casi nunca, 2 = algunas veces, 3 = casi siempre y 4 = siempre:

Criterios de evaluación	Final			
	1	2	3	4
Reconoce los distintos alimentos y los clasifica como saludables y no saludables, valorando los beneficios que aportan a su salud.				
Conoce y practica hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación y la higiene:				
• Come saludablemente				
• Realiza ejercicio diario				
• Mastica bien				
• Se lava los dientes diariamente				
• Se lava las manos antes de comer, cocinar y/o poner la mesa				
• Se sienta bien				
• Tiene buenos modales en la mesa				
Realiza actividades cotidianas de manera autónoma.				
Observa, manipula y experimenta a través de sus sentidos.				
Conoce las normas sociales básicas en torno a la mesa: modales, colocación e utilización de utensilios.				
Identifica las principales comidas y las relaciona con noción temporal.				
Utiliza un léxico adecuado y comprensible, se comunica oralmente.				

Muestra interés hacia las diferentes actividades escolares.				
Cumple las normas establecidas.				
Actúa con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hechas.				

Tabla 1: escala de valoración – criterios de evaluación

5.10.2. Evaluación de la propuesta y de la práctica docente

“El conocimiento sobre el análisis de la propia práctica y el juicio valorativo compartido sobre la misma son el germen de la formación, la innovación y el cambio educativo” (Díaz et al., 2007, p.36)

La propuesta la evaluaremos fijándonos en los siguientes puntos a lo largo de su desarrollo: objetivos, contenidos y evaluación adecuados con los fines propuestos, temporalización apropiada, utilidad de los recursos, motivación suficiente para lograr un aprendizaje significativo, secuenciación, agrupamientos y medidas adoptadas para atender dudas, dificultades e inquietudes del alumnado correctos, etc. Para ello, utilizaremos un cuaderno de campo en el que anotaremos nuestras impresiones, positivas y negativas, así como los aspectos mejorables y las sugerencias de mejora.

Además, tendremos en cuenta nuestra autoevaluación tras cada sesión, identificando puntos fuertes y débiles, para posteriormente buscar solución a estos últimos, así como también propondremos cómo mejorar cada aspecto. Y, a su vez, pediremos la opinión de las familias a través de unas encuestas (anexo 11), en las que se reflejará si ha habido verdadero aprendizaje, si ponen en práctica lo aprendido también en casa y no solo en el colegio, así como les invitaremos a que nos indiquen sus impresiones, positivas y negativas, al respecto.

6. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN PERSONAL

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de hábitos de vida saludables y, cuanto antes se comience, mejores resultados se obtendrán a largo plazo en la salud y calidad de vida del menor. Son numerosos los autores que comparten la idea con nosotros de que los adultos hemos de orientarles y facilitarles el proceso, teniendo en cuenta que hemos de definirles adecuadamente esos hábitos (qué, cómo,

cuándo y dónde practicarlos), ofrecerles dichas acciones secuenciadas en pasos que puedan recordar e integrar poco a poco, así como hacerles partícipes del por qué han de hacerlo, es decir, explicarles los beneficios que les reporta, practicándolos a la vez con ellos, siendo coherentes nuestras palabras con nuestros actos.

Asimismo, somos plenamente conscientes, a la finalización de este trabajo, que el entorno familiar es el principal referente en estas edades, es el más importante y cercano durante los primeros años de vida y los verdaderos responsables de facilitar una alimentación saludable al niño, por lo que su inclusión en la propuesta es de vital importancia. Aunque también podemos hacer una gran labor desde el entorno escolar y extraescolar proporcionando, tanto al alumnado como a las familias, un diseño de alimentación adecuado y las pautas, los beneficios y los perjuicios de llevar o no una vida saludable, supliendo su posible desconocimiento por parte de las familias ya que, como apuntan Navas y Sierra (2015) es “escasa la participación del médico pediatra en el diseño de la alimentación por encima de los primeros dos años de vida” (p.134), y puede que las familias no tengan otro modo de acceder a esa información.

Eso sí, no todo ha de quedar únicamente en la familia, los propios niños, los maestros y la escuela. Consideramos imprescindible que toda la comunidad se involucre, incluyendo políticos, instituciones, etc., creando un entorno coherente que facilite y posibilite la adquisición de una alimentación saludable y de buenos hábitos de vida. Por lo tanto, y de acuerdo con Bach et al. (2015), debemos tener en cuenta los “determinantes sociales de la salud, donde quedan reflejadas las responsabilidades compartidas de los distintos actores y contextos” (p.321).

Dentro de nuestro ámbito de actuación, como docentes de Educación Infantil y de acuerdo con el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, nuestra principal finalidad es “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas” (p.7) así como:

“se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una

imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal” (p.7)

Por ello, hemos diseñado nuestra propuesta de intervención en la que abordamos el aprendizaje de hábitos de vida saludable como ha de hacerse, de manera global, teniendo en cuenta una alimentación adecuada, la realización de actividad física y el desarrollo de las relaciones sociales derivadas de estas situaciones junto con los hábitos de higiene y sueño.

Consideramos que el objetivo general así como los objetivos específicos planteados en el TFG se alcanzan con éxito gracias a la propuesta. Lamentablemente, no la hemos podido poner en práctica en su totalidad, aunque sí una parte de ella, que hemos ido adjuntando en los anexos. La principal razón que nos ha impedido su práctica plena, ha sido el poco tiempo del que disponíamos y nuestra situación como estudiantes en prácticas en el centro escolar.

Con los niños del colegio Amor de Dios de Valladolid, los resultados generales obtenidos han sido favorables, dejando en ellos una impronta que deseamos continúen ampliando en años posteriores. Eso sí, hemos sido capaces de prever algunos problemas que pueden surgir y limitar nuestro plan desde esta perspectiva, así como también sus fortalezas.

Lo primero, la necesidad de motivación constante, que hemos conseguido de manera satisfactoria pero que puede generar futuros problemas en su puesta en práctica, ya que la capacidad de concentración de los niños a esta edad es limitada. También, las dificultades de comunicación encontradas con algunos de los niños, especialmente los de origen inmigrante y que dada su corta edad, aún no conocen el idioma, por lo que consideramos necesario acompañar nuestras palabras con gestos coherentes (dramatización) que nos ayuden y apoyen en la explicación (lo que también favorecerá a otros niños que puedan presentar otras limitaciones), así como ofrecerles el apoyo que necesiten, adaptando los materiales y el tiempo a su nivel, es decir, siendo flexibles. Asimismo, consideramos que podríamos adaptar fácilmente esta propuesta para cursos superiores de Educación Infantil e ir incrementando la dificultad paulatinamente. Y, por último, sería ventajoso que otros docentes llevaran a cabo la propuesta para enriquecer con sus diferentes perspectivas la misma así como cubrir y mejorar sus posibles puntos débiles.

Con las familias, lamentablemente, no pudimos trabajar nada aunque sabemos, por comentarios realizados por los padres en algunas visitas que hicieron al centro durante el practicum, que los aprendizajes acerca de los alimentos y los hábitos de vida traspasaron más allá del aula, puesto que los niños los compartieron con sus padres y les incitaron a seguir los consejos aprendidos, por lo que el principal objetivo que buscábamos con la propuesta se ve cumplido tan solo con la puesta en práctica de una parte del mismo.

Cierto es que consideramos “delicado” tratar estos temas con los padres, ya que estos pueden sentirse ofendidos o ver amenazado su sentimiento de competencia, de ahí que consideremos sumamente relevante todo lo referido en el apartado 4.3.1. Papel del profesorado, teniendo esas pautas generales siempre presentes en nuestro día a día. Asumiendo también, por otro lado, que, al igual que los niños, no todas las familias son iguales, esperando una reacción totalmente distinta de cada una de ellas.

Muy relacionado con esta situación, y analizando la misma buscando posibles inconvenientes que pudiéramos encontrarnos, nos topamos con el dilema de cómo actuar ante aquellas familias que no poseen suficientes recursos para otorgarle una alimentación saludable y variada como la que los niños necesitan. Para ello, consideramos imprescindible el apoyo del centro escolar, y como bien apuntábamos anteriormente el apoyo de políticos e instituciones, que permitan ofrecer desayunos, almuerzos y comidas saludables en estos casos en el comedor del colegio, ya que estas comidas son las que, dado los horarios regulares de apertura, se podrían asumir fácilmente desde el centro.

Finalmente, concluir indicando que nos sentimos orgullosos del trabajo realizado con los niños y entendemos que lo ideal sería continuar trabajando al respecto para evitar prorrogar la propagación de esta declarada “epidemia” y que la obesidad deje de ser un problema para los ciudadanos del futuro. Hemos de tomar conciencia de este hecho y conseguir disminuir esas cifras exorbitantes que imperan en estos momentos y podremos hacerlo paso a paso, desde cada centro escolar, cada aula, cada familia y cada individuo con nuestro ejemplo.

7. REFERENCIAS

7.1. Referencias bibliográficas

Amigo, I. y Errasti, J. M. (2006). <i>¡Quiero chuches! Los 9 hábitos que causan la obesidad infantil</i> . Bilbao. Desclée de Brower.
Bach-Faig, A., Prados, A. y Salvador, G. (2015). <i>Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo VI.1. Hábitos alimentarios y estilos de vida en niños/as y adolescentes</i> . Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
Banet et al. (2004). <i>Educación para la salud: la alimentación</i> . Barcelona. Grao.
Costa, M. y López, E. (2008). <i>Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables</i> . Madrid. Ediciones Pirámide.
Dalmau, J. y Moráis, A. (2015). <i>Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo II.4. Alimentación del niño de 1 a 3 años</i> . Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
De Knop, P. (1993). <i>El papel de los padres en la práctica deportiva infantil</i> . Deportes Unisport Andalucía nº16. Málaga. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
De Paz, P. (2015). <i>Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros</i> . La Rioja. Unir Editorial.
Delgado, I. (2011). <i>El juego infantil y su metodología</i> . Madrid. Paraninfo.
Díaz, F. et al. (2007). <i>Modelo para autoevaluar la práctica docente</i> . Colección: Monografías escuela española. Educación al día. Madrid. Wolters Kluwer España.
Domínguez, G. (2004). <i>Los valores en la Educación Infantil</i> . Madrid. Editorial la Muralla.
Estalayo, V. y Vega, M ^a R. (2001). <i>El método de los Bits de Inteligencia</i> . Zaragoza. Edelvives.
Frontera, P. Y Gimeno, M. (2015). <i>Niños bien alimentados. Menús saludables y</i>

<i>nutritivos</i> . Madrid. Editorial Síntesis.
Fuentes, M. (2004). <i>Educación para la salud: la alimentación. Capítulo 5: descubramos el arte de comer</i> . Barcelona. Editorial GRAÓ.
Gardner, H. (1987). <i>Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples</i> . Ciudad de México. Fondo de cultura económica.
Jiménez, A. I. y Ortega R. M ^a . (2015). <i>Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo II.5. Alimentación del preescolar [4 a 6 años] y escolar [7 a 10 años]</i> . Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
Mateix, J. (2005). <i>Nutrición para educadores (2ª edición)</i> . Madrid. Editorial Díaz de Santos.
Navas, V. y Sierra, C. (2015). <i>Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo II.7. Errores y mitos en la alimentación infantil</i> . Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
Palacios, J. y Paniagua, G. (1992). <i>Infantil. Colaboración de los padres</i> . Ministerio de Educación y Ciencia.
Pastor, M ^a .R. (2015). <i>Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo VI.2. Programación de menús infantiles</i> . Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
Seco, M.J. (2014). <i>Cuerpo de maestros. Educación Infantil. Volumen práctico</i> . Sevilla. Editorial MAD.
Seldin, T. (2016). <i>Cómo educar niños maravillosos con el método Montessori</i> . Madrid. Gaia Ediciones.
Valverde, P. et al. (1990). <i>Educación a los tres años</i> . Ministerio de Educación y Ciencia, Dirección General de Renovación Pedagógica.
Zabalza, M.A. (1996). <i>Didáctica de la educación infantil</i> . Madrid. Narcea S.A. de Ediciones.

7.2. Webgrafía

<p>Comisión Intercentros responsable de la elaboración del proyecto de Plan de Estudios del Grado de Maestro – o Maestra- en Educación Infantil de la UVa (23-03-2010). <i>Memoria del plan de estudios del título de grado maestro –o maestra- en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid (versión 4)</i>. Basado en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de Octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. Recuperado de: http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaINFANTIL(v4).pdf</p>
<p>Consejería de Educación de la Comunidad de Castilla y León (2 de enero de 2008). DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. <i>B.O.C.Y.L.</i> Nº.1, 6-16. Recuperado de: http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed</p>
<p>LittleBabyBum (2014). <i>Así es como se lavan los dientes</i>. Canciones infantiles. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM</p>
<p>Organización Mundial de la Salud (2016). <i>Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil?</i> Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/</p>
<p>Sacristán, P.P. (2008). <i>El sapo dentado</i>. Adaptación en español. Recuperado de: https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-sapo-dentado</p>
<p>Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (2016). <i>La rueda de los alimentos. Una herramienta didáctica para alimentarse mejor y más fácilmente</i>. Recuperado de: http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/PDF/RuedadelosAlimentos_InstruccionesUso.pdf</p>
<p>UNED (2018). <i>La dieta equilibrada</i>. Guía de alimentación y salud: guía de nutrición. Recuperado de: http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/la_dieta_equilibrada.htm</p>

Unicef (2005). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*.

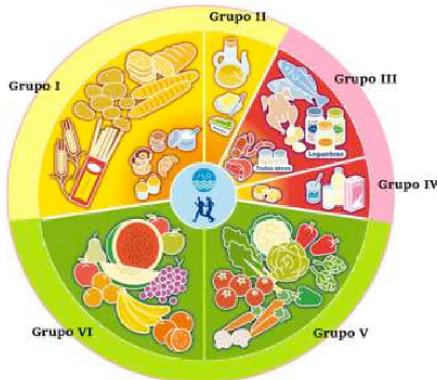
Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

ANEXOS

8. ANEXOS

8.1. Anexo 1

Grupos de alimentos según la Sociedad Española de dietética y Ciencias de la Alimentación (2016).



GRUPO	FUNCIÓN
I, II	Energéticos
III, IV	Plásticos
V, VI	Reguladores

Alimentos energéticos: nos proporcionan energía. Son los carbohidratos y las grasas.

- Grupo I: aportan glúcidos y fibra (si cáscara). Cereales y derivados, patatas y azúcar.
- Grupo II: aportan lípidos. Grasa, aceite y mantequilla.

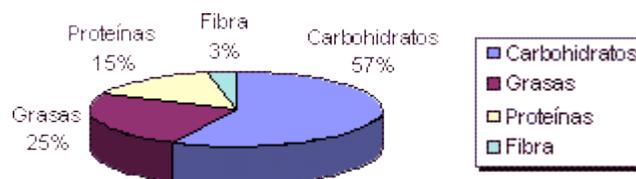
Alimentos plásticos: permiten el crecimiento y desarrollo de las estructuras del cuerpo. Son ricos en proteínas.

- G.III: aportan proteínas y vitaminas. Carne, pescado, huevos, legumbres y f. secos.
- Grupo IV: aportan proteínas, vitaminas y grasas. Leche y derivados.

Alimentos reguladores: regulan la mayoría de actividades metabólicas del organismo.

- Grupo V: aportan vitaminas, minerales y glúcidos. Hortalizas.
- Grupo VI: aportan vitaminas, minerales y glúcidos. Frutas.

Además, la dieta saludable recomendada debe seguir las siguientes proporciones de macronutrientes:



Fuente: UNED: Guía de alimentación y salud. La dieta equilibrada

8.2. Anexo 2

Encuesta inicial:

Queridas familias:

Tal como les indicamos en la reunión, les solicitamos su ayuda para recopilar algunos datos generales respecto a los hábitos alimentarios que poseen los niños de 1º Educación Infantil, con el fin de realizar la propuesta que les planteamos de la manera más eficaz posible. Para ello, les solicitamos que rellenen la siguiente encuesta anónima.

Muchísimas gracias.

1. ¿Cuántas comidas diarias realizáis?
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. +5

2. ¿Cuántas creéis que tenéis que realizar?
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. +5

3. ¿Vuestra hija o vuestro hijo come de todo? Es decir, ¿alimentos variados no siempre los mismos?
 - a. Sí
 - b. No

Comentarios:

4. ¿Come solo o sola? Es decir, ¿es capaz de comer de manera autónoma (utiliza los cubiertos, mastica bien...)?

- a. Sí
- b. No

Comentarios:

5. ¿Hacéis las comidas en familia o por separado?

- a. En familia
- b. Separados: primero los niños después los adultos
- c. A diario separados, el fin de semana juntos
- d. A diario juntos, el fin de semana separados
- e. Otros

Comentarios:

6. ¿Ven o escuchan la televisión mientras comen?

- a. Sí
- b. No

Comentarios:

7. ¿Hacéis alguna actividad física en familia?

- a. Sí
- b. No

Comentarios:

8. ¿Hacen actividad física regularmente? (a diario o cada dos días)

a. Sí

b. No

Comentarios:

9. ¿Os ayudan a preparar la comida, poner la mesa, recogerla...?

a. Sí

b. No

Comentarios:

10. ¿Cuántas horas duermen diariamente?

a. 8 horas

b. entre 7 y 8 horas

c. Menos de 7 horas

d. 9 horas

e. + de 9 horas

8.3. Anexo 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión n°1	Repaso 5'	Sesión n°2	Repaso 5'	Sesión n°3
Repaso 10'	Sesión n°4	Repaso 10'	Sesión n°5	Sesión n°6
Repaso 5'	Sesión n°7	Sesión n°8	Sesión n°9	Sesión n°10
Sesión n°11	Sesión n°12	Sesión n°13		

Tabla 2: Temporalización de la propuesta

Esta temporalización será flexible adaptándonos siempre a las necesidades del alumnado, pudiéndose modificar siempre que sea necesario.

8.4. Anexo 4

Carta inicial

¡Hola chicos!

Soy Boxy, la caja mágica de los consejos. Mi amiga Natalia me ha pedido que venga a conoceros y que os cuente unos cuantos consejos para que podáis crecer sanos y fuertes como lo hizo ella cuando iba al colegio como vosotros.

Lo primero que debéis saber sobre mí es que siempre guardo muchas cosas divertidas dentro, con las que podréis jugar y aprender un montón de cosas. ¿Queréis ver lo que os traigo hoy y luego os explico cómo se utilizan?

Pues adelante, podréis abrimme, pero antes tenéis que decir las palabras mágicas, ¡claro!

Seguro que alguno ya sabe el consejo del que os voy a hablar, ¿lo habéis descubierto? "Tomar alimentos saludables".

Son esos alimentos que nos hacen crecer fuertes y guapos y altos... cada vez que los tomamos nuestro cuerpo hace...

¡incluso aunque a nosotros no nos gusten mucho!, el cuerpo siempre se pone contento cuando los toma.



Aunque tenéis que saber que también existen los alimentos no saludables, y tenemos que tener mucho cuidado con ellos, porque aunque nos gusten mucho (y de vez en cuando los podamos tomar) no son muy buenos para nuestro cuerpo...

Para descubrir si un alimento es saludable o no saludable os he ido dejando pistas y, entre todos, iréis descubriéndolas de maneras divertidas.

Eso sí, ¡os propongo una misión! Completad esa gran rueda de los alimentos conforme los vayáis aprendiendo, ¿de acuerdo?

¿Estáis preparados?

Carta sesión nº7

¡Hola de nuevo chicos!

Ya habéis aprendido un montón sobre la alimentación saludable ¿os ha gustado?

Pues bien, los próximos días os iré dejando otros muchos consejos que os servirán también para crecer súper sanos.

Los tenéis que ir completando en el cartel de los buenos consejos que os dejo junto a mí.

Espero que todos los consejos que os voy a ir facilitando los sigáis ¿de acuerdo?

¡PUES ADELANTE! ¿Cuál será el nuevo consejo de hoy?

BOXY

Carta final

¡Hola amigos!

¿Qué tal los consejos?, ¿os están gustando?, ¿os acordáis de todos?

Y los alimentos, ¿sabéis cuáles son saludables y cuáles no?

Aquí os dejo unos pocos alimentos para que los coloquéis según sean saludables o no saludables.

Hoy es el último día que estaré con vosotros puesto que tengo que marcharme a otro colegio para enseñar a más niños todos los consejos que habéis aprendido estos días.

No los olvidéis y seguidlos siempre para que podáis crecer sanos y fuertes.

Os mando un fuerte abrazo y un beso enorme.

BOXY

8.5. Anexo 5



Caja mágica de los consejos y Minibits de inteligencia de los alimentos



Bits de inteligencia de los alimentos

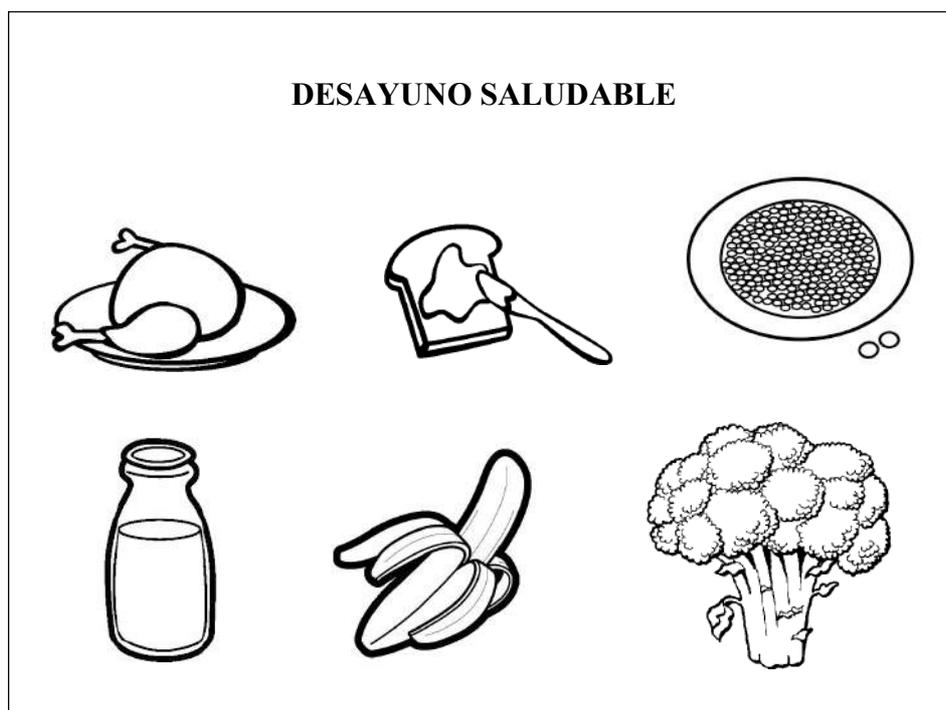


Rueda de los alimentos

8.6. Anexo 6

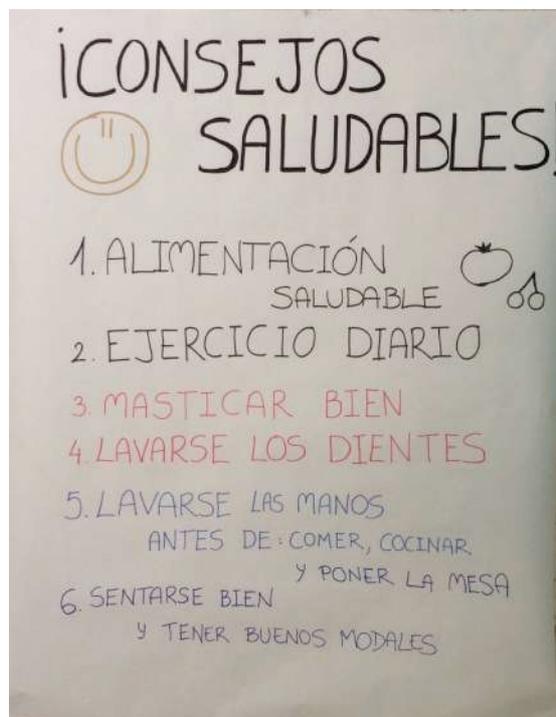


Actividad 7



Actividad 8

8.7. Anexo 7

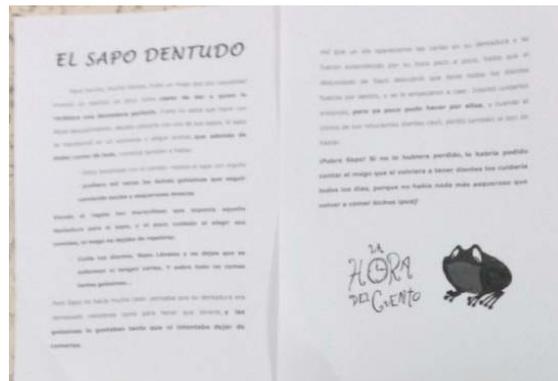


Cartel de los buenos consejos



Actividad 11

8.8. Anexo 8



Marionetas y cuento de “El sapo dentado”



8.9. Anexo 9



Actividad 15



Actividad 16

8.10. Anexo 10



Actividad 18



Actividad 19

8.11. Anexo 11

Encuesta final:

Queridas familias:

Les pedimos nuevamente su ayuda y les solicitamos que respondan a las siguientes preguntas sobre sus hijos e hijas con el fin de analizar la eficacia de la puesta en práctica de nuestra propuesta y poder medir, en cierto modo, si los contenidos expuestos van más allá del aula.

Para ello, les requerimos que rellenen la siguiente encuesta, aunque esta vez les agradeceríamos que indicasen el nombre de su hija o hijo al inicio de la misma.

Muchísimas gracias.

Nombre alumna/o:

1. ¿Habéis percibido el incremento del interés de vuestros hijos o hijas hacia su alimentación?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:

2. ¿Comparten con vosotros los consejos saludables que aprendemos en clase?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:

3. ¿Os incitan o animan a realizarlos?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:

4. ¿Ha variado en algo su elección o preferencia por algún alimento?
- a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios (¿por cuál?):
5. ¿Ha variado su actitud hacia la alimentación?
- a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:
6. ¿Ha variado su actitud hacia el cuidado de su cuerpo (actividad física, higiene...)?
- a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:
7. ¿Se ofrece a ayudar a cocinar, poner la mesa o recogerla?
- a. Sí
 - b. No
 - c. Comentarios:

Asimismo, les pedimos que nos indiquen alguna sugerencia, posibles mejoras o comentarios que les gustaría exponer respecto a esta propuesta, agradeciendo de antemano su colaboración:
