



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
SALUDABLES. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA
PARA EDUCACIÓN INFANTIL**

**TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN INFANTIL**

AUTOR/A: Ana Rodríguez López

TUTOR/A: Isabel San Juan García

RESUMEN

A través de esta propuesta didáctica para educación infantil, se va a trabajar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en el centro escolar. Una alimentación adecuada y equilibrada proporciona múltiples beneficios en el desarrollo de los niños y niñas, por ello es necesario trabajar este aspecto ya que en las últimas décadas ha habido un aumento de problemas de salud relacionados con una alimentación no saludable en la infancia. Es fundamental el compromiso y colaboración por parte de todos los ámbitos de intervención: escuela, familia y sociedad.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimenticios saludables, dieta equilibrada, educación infantil, ámbitos de intervención y problemas nutricionales.

ABSTRACT

Through of this teaching proposal for early years education, we are going to work the acquisition of healthy eating habits in the school. A suitable and balanced diet provides multiple benefits in the children`s development, for this it is necessary work in this aspect because in the last decades there has been an increase of health problems connect with a bad food in the childhood. It is very important the agreement and cooperation of all intervention áreas: school, family and society.

KEYWORD: healthy eating habits, balanced diet, early years education, intervention areas and nutritional problems.

INDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 4 |
| 2. OBJETIVOS..... | 5 |
| 3. JUSTIFICACIÓN | 6 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 8 |
| 4.1. IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA. | 10 |
| 4.2. PROBLEMAS NUTRICIONALES | 11 |
| 4.3. ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN: FAMILIA, ESCUELA Y SOCIEDAD..... | 13 |
| 4.4. ESTILO DE VIDA SALUDABLE | 16 |
| 5. METODOLOGÍA..... | 18 |
| 6. PROPUESTA DIDÁCTICA | 19 |
| 6.1. INTRODUCCIÓN..... | 19 |
| 6.2. OBJETIVOS..... | 20 |
| 6.3. CONTENIDOS | 20 |
| 6.4. METODOLOGÍA..... | 21 |
| 6.5. RECURSOS | 22 |
| 6.6. ORGANIZACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL..... | 23 |
| 6.7. ACTIVIDAD PRINCIPAL..... | 24 |
| 6.7.1. “Con las manos en la masa” | 24 |
| 6.8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 27 |
| 6.8.1. “Nuestro libro de recetas”..... | 27 |
| 6.8.2. “La compra saludable” | 28 |
| 6.8.3. “La nevera de los alimentos” | 28 |
| 6.8.4. “La jirafa Bernarda” | 29 |
| 6.8.5. “Nos vamos al mercado” | 30 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 6.8.6. “Ginkana de alimentos” | 31 |
| 6.8.7. “El rincón de la cocina” | 32 |
| 6.9. EVALUACIÓN | 33 |
| 7. CONCLUSIONES | 35 |
| 8. REFERENCIAS | 37 |
| ANEXOS | 39 |
| ANEXO I. LA COMPRA SALUDABLE | 39 |
| ANEXO II | 40 |
| ANEXO III | 41 |

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, existe una preocupación por los hábitos alimentarios adoptados en la infancia. Son muchas las organizaciones preocupadas por este aspecto tanto a nivel mundial, como la Organización Mundial de la Salud, y a nivel nacional como el Ministerio de Sanidad y Consumo que lleva a cabo programas y estrategias.

Trabajar en la escuela para lograr una adecuada salud y bienestar en la infancia, es un objetivo que se desea alcanzar para el adecuado desarrollo de los niños y niñas. Para ello los centros educativos y el personal docente elabora proyectos y actividades para llevar a cabo en los colegios y en las aulas.

Este documento se centra en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, con el fin de que los niños y niñas de infantil adopten un estilo de vida saludable a través de la alimentación, a lo que sumamos la práctica de una actividad física moderada, evitando así el sedentarismo, que en las últimas décadas se ha instaurado en nuestra sociedad.

Nuestra alimentación ha ido evolucionando según el desarrollo de la sociedad, de los nuevos descubrimientos, avances y estilos de vida que hemos adoptado, dejando en un segundo plano la importancia que tiene una alimentación saludable.

En este sentido, es necesario llevar una dieta equilibrada, evitando así posibles problemas tanto en la infancia como en la edad adulta. Uno de los mayores problemas que debemos atajar es la obesidad y el sobrepeso en la infancia, relacionados directamente con el estilo de vida, y está en manos de la familia, escuela y sociedad poder llevarlo a cabo.

Debe de haber una colaboración y compromiso entre los diferentes ámbitos de intervención, ya que una buena salud en la infancia y la adquisición de hábitos saludables supone un seguro para la edad adulta. Según la OMS, salud es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no solamente ausencia de enfermedad, y está en manos de los distintos ámbitos de actuación que intervienen en la infancia, el lograrlo.

Para conseguir este estado de bienestar, presento una propuesta didáctica dirigida al aula de infantil, centrada en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.

2. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se pretenden conseguir con la realización de este trabajo son:

- Conocer la importancia y los beneficios que tiene una alimentación saludable en la infancia, así como identificar las consecuencias de una dieta inadecuada.
- Elaborar una propuesta didáctica para Educación Infantil con el fin de fomentar los hábitos alimenticios saludables.
- Reconocer los distintos ámbitos desde los que se puede actuar: familia, escuela y sociedad.
- Conocer las distintas estrategias y organizaciones comprometidas con la alimentación y los hábitos saludables y utilizar los programas destinados a este fin.

3. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema es debido a la importancia que considero que tiene la alimentación y la adquisición de hábitos saludables para el desarrollo en la infancia. A esto hace referencia 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. La primera área, conocimiento de sí mismo y autonomía personal, hace referencia a la adquisición de hábitos de salud, higiene, nutrición, seguridad y prevención que contribuyen al cuidado del propio cuerpo y a alcanzar autonomía personal. La autoestima también está en estrecha relación con el cuidado y el conocimiento del cuerpo, y los niños y niñas deben de tener una imagen positiva de sí mismos para su adecuado desarrollo. Mi proyecto se relaciona con los contenidos del bloque 4 del currículo, ya que en el aula se van a crear situaciones y acciones que favorecerán la salud y generarán bienestar tanto físico como psicológico. La adquisición y práctica de hábitos alimenticios saludables es la base de mi propuesta didáctica y otro contenido del currículo, al igual que la valoración que los niños puedan hacer de las prácticas cotidianas saludables en relación con la alimentación. También es fundamental acompañar una alimentación saludable con la práctica de actividad física en la vida cotidiana.

El área de conocimiento del entorno también está presente, ya que es importante que los niños y niñas conozcan los beneficios que aportan los seres vivos para las personas y los alimentos que nos proporcionan. También este proyecto incluye la cultura y la vida en sociedad, ya que de esta depende la forma de alimentarse de todos los miembros, tanto los adultos como los niños y niñas.

El tema de mi trabajo se relaciona con varias de las competencias específicas dispuestas en el **Plan de Estudios del Grado de Educación Infantil de la Universidad de Valladolid**, 11 de marzo de 2008. Estas competencias son:

- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

- Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
- Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- Potenciar en los niños y niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

Basándome en el currículo y en las competencias del Grado de Educación Infantil, he considerado que la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la infancia es esencial para alcanzar la salud y el bienestar pleno. Este aspecto es clave en la infancia tanto en su desarrollo presente como en su futuro.

Viendo los actuales problemas de salud en la infancia y el aumento del consumo de la comida preparada, creo necesaria una propuesta didáctica en el aula que permita a los alumnos conocer, valorar, ser críticos, adoptar estilos de vida saludables, etc. que les haga sentirse bien consigo mismos y gozar de buena salud.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Comenzaré definiendo qué es la alimentación, la cual es un proceso voluntario a través del cual incorporamos a nuestro cuerpo sustancias aptas para el consumo.

Según la Confederación española de cooperativas de consumidores y usuarios, la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, y cuando se trata de los niños y niñas adquiere todavía una mayor importancia. La infancia es la etapa en la que tenemos que empezar a actuar sobre los hábitos alimentarios y adquirir un estilo de vida saludable, que va a ayudar a definir la salud actual del niño y niña y del futuro adulto.

Dada la importancia de la alimentación y la adquisición de hábitos alimenticios saludables desde la infancia, existen distintas instituciones, organizaciones, programas que promocionan la salud y la adquisición de estos hábitos en la etapa escolar.

Según la OMS (1948), salud es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no solamente ausencia de enfermedad. La Carta de Ottawa (1986), escrita después de una conferencia de la OMS, define el concepto de promoción de la salud como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”.

Existen varios factores que determinan la salud, uno de los más importantes es la alimentación. Llevar una dieta equilibrada y una adecuada actividad física contribuye a la promoción y mantenimiento de la salud y depende de la persona mejorar su salud, como dice la Carta Ottawa. De aquí que la OMS, cuyo objetivo es mejorar la salud, se empiece a preocupar y establezca, en mayo de 2004, una estrategia para reducir los problemas que conlleva una inadecuada alimentación y la falta de ejercicio a nivel mundial. Esta estrategia sobre la alimentación, actividad física y salud mundial tiene varios objetivos; reducir los factores de riesgo a causa de una alimentación no saludable, dar a conocer los beneficios de una alimentación saludable, establecer políticas y planes de acción a nivel mundial, entre otros. La OMS y la FAO llevaron a cabo en Río de Janeiro, en noviembre del 2003, una iniciativa para la promoción del consumo de frutas y verduras, la cual está integrada en la estrategia mundial sobre alimentación, actividad física y salud. Esta iniciativa elaboró indicaciones sobre alimentación y medidas para

prevenir enfermedades a través de una dieta equilibrada y el consumo de frutas y verduras. Existen datos que revelan la importancia de la ingesta de estos productos en la reducción de enfermedades crónicas, estos datos indican que se podrían salvar 1,7 millones de vidas cada año (Informe sobre la salud en el mundo, OMS 2002).

La OMS, la Comisión Europea y el Consejo de Europa crearon, en el año 1991, un programa a nivel europeo llamado Red Europea de Escuelas Promotoras de la Salud que actúa en 43 países europeos. Este proyecto se centra en la importancia de la promoción de la salud en las escuelas y la colaboración entre los sectores sanitario y educativo. Los centros educativos son clave para crear un ambiente favorable de salud y llegar a los alumnos y alumnas, profesores y profesoras y familias. Existe una relación intersectorial e internacional.

A nivel nacional actúa AESAN (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición), que depende del Ministerio de Sanidad y Consumo y cuya función es la protección de la salud de los consumidores, la educación y promoción de una alimentación saludable y la prevención de la obesidad. Aparte de estas funciones, AESAN se encarga de realizar estudios sobre el consumo de alimentos, así como de hacer encuestas para conocer el tipo de alimentos y la cantidad que la población infantil y adolescente consume, como es el caso de la encuesta ENALIA.

Esta encuesta está incluida en el proyecto Menú de la UE, coordinado por la EFSA (European Food Safety Authority), la cual realiza encuestas destinadas a conocer qué es lo que come la población de los países de la Unión Europea con el fin de tomar medidas para garantizar la seguridad alimentaria y las dietas saludables.

A través de AESAN se inició, en el año 2005, una estrategia destinada a llevar a cabo iniciativas que ayuden a la población española, especialmente a la infancia y la juventud, a adquirir hábitos de vida saludable en relación con una alimentación saludable y la actividad física. Es la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), que se realizó desde el Ministerio de Sanidad y Consumo. Incluye a todos los ámbitos de actuación como la familia, el centro escolar, el sector empresarial y la sanidad. Tiene diversos planes de actuación territorial a nivel de comunidades, escolares y empresariales, además de programas como el Código PAOS, que controla la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a niños y

niñas y jóvenes para la promoción de hábitos de vida saludable. O el programa PERSEO que está dirigido a prevenir la obesidad entre los escolares a través de una dieta saludable y ejercicio.

A nivel de Castilla y León existe una Guía para la promoción de la salud en los centros escolares (2006) cuyo objetivo es mejorar la salud de los niños y niñas en el ámbito escolar, ya que es aquí donde ocurren gran parte de los aprendizajes y adquisición de hábitos. Existen programas, proyectos y campañas dirigidos a los centros escolares de Castilla y León para la promoción de una alimentación saludable, como es la campaña “Los desayunos del Corazón” que promueven una nutrición saludable.

En este recorrido sobre la promoción de la salud y una alimentación saludable, desde lo general a lo particular, tenemos por último, el Programa Thao- Salud Infantil, que se lleva a cabo en distintos municipios. Palencia cuenta con la actuación de este programa y su objetivo es prevenir la obesidad infantil a través de una alimentación saludable y ejercicio físico. Este programa colabora con la Estrategia NAOS.

4.1. IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA.

La dieta es el conjunto de alimentos que disponemos y que ingerimos a través de la alimentación. No todas las dietas son adecuadas ni nos aportan los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable. Por ello es importante llevar una dieta equilibrada que nos aporte una variedad de alimentos que incluya todos los nutrientes beneficiosos y necesarios para nuestro organismo (proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, lípidos) y en cantidades apropiadas a las características de cada persona. La dieta depende de varios factores como la religión, la cultura, la disposición geográfica... Es importante que en nuestra alimentación estén presentes alimentos nutritivos, variados y saludables lo que significa llevar una dieta equilibrada.

Hay una gran diferencia entre la dieta de países desarrollados y los países subdesarrollados o en vía de desarrollo, ya que el consumo de alimentos de estos últimos es menor y carente de algunos nutrientes esenciales, lo que se convierte en una de las principales causas de muerte especialmente entre la población infantil. Todo lo

contrario ocurre en las sociedades de los países desarrollados que, debido a la amplia oferta de alimentos y a la evolución de los hábitos alimentarios, en muchas ocasiones provocan determinadas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares o la obesidad. Esta evolución de los hábitos alimentarios es debida a la economía, la incorporación de la mujer al mundo laboral, a los cambios en la organización familiar, etc. Se ha incrementado el consumo de la comida rápida y la comida ya preparada y lista para consumir.

Los cambios culturales y geográficos han afectado a los hábitos y estilos de vida de las familias y de los niños y niñas. Ha aumentado en la dieta de los niños y niñas la ingesta de grasa, un 39,8% según el estudio enKid que fue realizado a una muestra de la población española con edades comprendidas entre los 2 y 24 años. (Serra- Majem et al., 2006.). Este estudio también afirma que el consumo de frutas y verduras es bajo, solo el 14% de los niños y niñas consume tres piezas de fruta al día, a diferencia del alto consumo de bollería industrial y comida rápida.

Para luchar contra estos malos hábitos alimentarios, España y otros países del mediterráneo cuentan con una dieta saludable denominada **Dieta Mediterránea** que se compone de productos frescos y de temporada y es rica en vegetales, cereales, legumbres, frutas, carnes y pescados, productos lácteos, aceite de oliva..., combina todos los productos de una manera equilibrada y completa. La Fundación Dieta Mediterránea considera a la dieta un estilo de vida ya que una alimentación saludable unida a un ejercicio físico moderado da como resultado ese estilo de vida que beneficia nuestra salud.

4.2. PROBLEMAS NUTRICIONALES

A partir de la segunda mitad del siglo XX, países como España y otros países de Europa, empiezan a experimentar un despegue económico dejando atrás el hambre y la posguerra. La alimentación se fue quedando en un segundo plano en las preocupaciones de los ciudadanos y pasamos a ser una sociedad con abundancia alimentaria. Los hábitos y prácticas alimentarias dependen de los valores, conocimientos, ideas,

prejuicios, etc. sobre la comida y también de las situaciones y condiciones sociales. Por tanto, la alimentación está estrechamente relacionada con la sociedad: a medida que esta se desarrolla, los problemas alimentarios y necesidades cambian. En los últimos años del siglo XX se han producido cambios económicos, políticos, las sociedades se han modernizado, ha habido avances en la investigación científica, etc.

Nos hemos alejado de las dietas tradicionales y hemos adoptado nuevos estilos de vida y maneras de comer, como los cambios en la estructura familiar al no comer en casa y en familia, no disponer de tiempo para preparar la comida, debido al trabajo fuera del hogar y tendemos a la comida rápida y preparada con alto valor calórico.

Los avances científicos y el estudio de muchos de los alimentos cuyos nutrientes son beneficiosos o perjudiciales para nuestra salud, han cambiado también nuestra visión sobre estar saludables a través de la alimentación. Son muchas las organizaciones e instituciones que promueven un estilo de vida saludable a través de la alimentación como lo es la Fundación Dieta Mediterránea o la Estrategia NAOS que se dirige a la prevención de la obesidad, uno de los problemas que más afecta a la población de los países desarrollados en relación con la alimentación, a causa del exceso en la ingesta de alimentos hipercalóricos y la falta de actividad física.

El sobrepeso y la obesidad han ido aumentando en las últimas décadas en los países desarrollados, de ahí que la OMS pidiera que se desarrollara una estrategia a nivel mundial para tratar de prevenir este problema alimentario. En España el Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró la Estrategia NAOS por la preocupación del aumento de población obesa y especialmente entre la población infantil, cuyos datos están en un 13,9% de niños y niñas con obesidad y en un 26,3% con sobrepeso, (Estrategia NAOS). Esta estrategia tiene como objetivo principal *“Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas”*. Es importante llevar a cabo una educación nutricional en diversos ámbitos, familiar, educativo y social. La obesidad en la infancia es una señal de un probable problema de salud en la edad adulta, además es en las personas con nivel socioeconómico más desfavorecido de países desarrollados donde hay un mayor índice de niños y niñas con este problema de salud. OMS, 2000.

La obesidad infantil tiene impacto en la salud física de los niños y niñas y también en su salud emocional y social, ya que suelen tener baja autoestima, una imagen corporal negativa, aislamiento en el centro escolar por parte de los compañeros, etc. En cuanto a la repercusión en la salud física, la obesidad y el sobrepeso en la infancia, debido a los malos hábitos alimenticios y nutricionales, conlleva un aumento del riesgo cardiovascular, la diabetes tipo 2, que cada vez es más frecuente en los niños y niñas, trastornos en el sistema inmune, algunos tipos de cánceres en la edad adulta, etc.

4.3. ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN: FAMILIA, ESCUELA Y SOCIEDAD.

Es durante la infancia cuando se instauran los hábitos que van a afectar a la salud actual y futura de la persona y son los centros educativos, la familia y el entorno los ámbitos socializadores donde tiene lugar el desarrollo de los niños y niñas y el aprendizaje de conductas y hábitos, que en manos de estos agentes está que sean adecuados.

El primer ámbito donde se empiezan a adquirir hábitos saludables es en el **familiar**. Los padres y madres son los primeros educadores de sus hijos, por lo que depende en gran medida de ellos que los niños y niñas lleven un estilo de vida saludable y una alimentación adecuada. Es necesario que los niños y niñas tengan modelos positivos a los que puedan imitar y para ello los padres y madres tienen que adoptar un estilo de vida saludable. Para ellos el adulto debe de construir una imagen positiva hacia la comida, así los niños y niñas irán incorporando alimentos a su dieta de una forma placentera y natural y no como algo obligado e impuesto. Los padres y madres son los primeros responsables de la alimentación de sus hijos y no deben derivar esta labor directamente a la escuela.

Como he reflejado en el punto 2, la alimentación y el estilo de vida de las familias han cambiado debido a las nuevas estructuras familiares o la incorporación de la mujer al trabajo. Sin embargo la función de la familia sigue siendo la educación de los hijos en todos los aspectos y es necesario para su futuro el inculcar hábitos de vida saludables.

Respecto al ámbito **escolar**, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala el centro educativo como un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

La escuela es un ámbito donde los niños y niñas pasan mucho tiempo y es el lugar ideal para la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables, además los profesores y profesoras junto a las familias realizan un trabajo conjunto en el aprendizaje de los niños y niñas. Intervienen en la educación que se lleva a cabo en los centros las Administraciones Educativas, el propio centro educativo, profesores y profesoras y el AMPA. La escuela debe incorporar en su currículum la educación para la salud y los contenidos que en ella aparecen, como es la alimentación y nutrición, y deben de tener un carácter transversal. Es fundamental que los profesores y profesoras tengan información sobre estilos de vida saludables y que la den a conocer a sus alumnos y alumnas, a través de talleres y actividades. Además algunos centros incluyen cursos de formación dirigidos al profesorado para que conozcan los materiales didácticos y orientaciones relacionados con la alimentación.

Existe la Red de Escuelas para la Salud en Europa (REEPS) que se creó en 1991 y es llevada a cabo por la OMS, el Consejo de Europa y la Comisión Europea. Actualmente se lleva a la práctica en 43 países europeos, entre ellos España, y utilizan un programa innovador, el cual introduce ideas y enfoques que reflejan la influencia positiva que tiene la promoción de la salud en los centros educativos, tanto en niños y niñas de 4 a 18 años, como en el personal docente. Se consideró que la escuela es un ámbito que favorece el intercambio de experiencias y relaciones entre el sector sanitario y el educativo.

Los principios para llevar a cabo las escuelas promotoras de la salud son “toda la población infantil y juvenil tienen el derecho a la educación, la salud y la seguridad, así como el derecho a ser educada dentro de una escuela promotora de salud”, (Red de Escuelas para la Salud en Europa).

Por escuela saludable se entiende aquella en la que todos los miembros de la comunidad educativa, adopta estilos de vida saludables dentro de un ambiente que favorece la salud.

Las escuelas promotoras de la salud pretenden favorecer los estilos de vida saludable facilitando al alumnado y al profesorado diversas opciones. También ofrecen un marco de trabajo dirigido a la promoción de la salud donde se tienen en cuenta distintos aspectos del centro, espacios, actividades, etc. Estas escuelas integran la educación para la salud en el proyecto curricular y permiten a los alumnos tomar decisiones responsables en relación con la salud a través de los conocimientos y habilidades proporcionados.

Hay que hacer también referencia al comedor escolar, ya que juega un papel muy importante en la alimentación y adquisición de hábitos saludables de los niños y niñas que disfrutan de este servicio, alrededor de un 20% del alumnado.

El marco jurídico que regula el servicio de los comedores escolares está establecido en la Orden del Ministerio de Educación y ciencia de 30 de diciembre de 1993 (BOE 12/10/93). Aquí se establecen temas como el funcionamiento de los comedores y la organización. Los menús escolares son supervisados por el Ministerio de Sanidad y Consumo y por profesionales sanitarios con formación en nutrición y dietética. Garantizan menús equilibrados, variados y adaptados a cada grupo de edad con el fin de que satisfagan sus necesidades nutricionales. Estos menús serán proporcionados a los padres mensualmente, para que complementen la alimentación en las demás comidas. El comedor escolar también debe tener en cuenta el tiempo dedicado a la comida, ya que es necesario para que los niños coman de forma relajada y placentera.

En cuanto a la **sociedad**, es importante dar a conocer y sensibilizar a la población de los beneficios de un estilo de vida saludable, el cual incorpora la alimentación, la actividad física o hábitos de higiene.

Los medios de comunicación también intervienen en la adopción de estilos de vida divulgando información y productos. Los niños y niñas pasan una media de 2 horas 30 minutos frente al televisor, por lo que surgió la necesidad de regular aquellos anuncios de productos alimenticios destinados a los niños y niñas. Para ello crearon el Código PAOS (Código de autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a

menores), el cual establece los principios que han de seguir en el diseño, la ejecución y la difusión de los anuncios publicitarios. La finalidad del Código PAOS, además de regular la publicidad dirigida a los niños y niñas y reducir la presión comercial sobre ellos, que no inciten a los niños y niñas a comprar o pedir a sus padres, es disminuir la prevalencia de la obesidad y sobrepeso y sus consecuencias, tanto en el ámbito de la salud pública como en sus repercusiones sociales. Los mensajes publicitarios no deberán mostrar estilos de vida poco saludables, como es el sedentarismo, o la sustitución de alguna de las tres comidas principales por un producto. Para garantizar el cumplimiento de este Código, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria creará una comisión formada por representantes de distintas organizaciones de consumo.

Las Administraciones Públicas realizan campañas de información para que los ciudadanos sean conscientes de la importancia de una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico. Para ello se facilitan guías como “La alimentación de tus niños y niñas” (Estrategia NAOS, 2010), páginas web del Ministerio de Sanidad y Consumo o actividades destinadas a este fin.

4.4. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas y estos pueden ser saludables o no. La OMS pide que se lleve un estilo saludable a lo largo de toda la vida, con el objetivo de preservar la vida, mantenerse sano y disminuir o evitar la discapacidad y el dolor en la vejez.

Un estilo de vida saludable incluye la adquisición de hábitos alimentarios saludables, la actividad física y hábitos de higiene, entre otros.

La práctica moderada de la **actividad física** contribuye a la prevención de determinadas enfermedades como la obesidad y otras enfermedades crónicas, permite llevar una vida más saludable y aporta multitud de beneficios a nuestro cuerpo. La obesidad es una enfermedad que es consecuencia de una alimentación inadecuada y de la falta de actividad.

Un problema de nuestra sociedad es el sedentarismo, el cual, cada vez está más instaurado en la infancia y adolescencia. La falta de actividad física es una posible causa de que en las últimas décadas se haya deteriorado la salud infantil, además de los cambios en la alimentación. Este descenso de actividad infantil es debido a la urbanización de algunos espacios, la inseguridad en la calle para que los niños y niñas jueguen solos, la desaparición de zonas verdes, la utilización de medios de transporte mecanizados, el aumento del tiempo dedicado a los videojuegos y a la televisión, etc. (Guía escuela activa).

Algunos proponen una escuela activa, la cual depende del equipo directivo del centro, y los profesionales del centro deben de ser conscientes de los problemas que lleva consigo el sedentarismo. Intervienen todos los miembros de la comunidad educativa y la guía Escuela Activa ofrece propuestas para llevar a cabo esta iniciativa. La escuela activa es aquella que promueve la práctica de actividad física en todos los miembros que intervienen en la educación y concretamente en los niños y niñas, tanto dentro como fuera del centro. Es necesario crear en la escuela un ambiente que motive al niño y a la niña para realizar actividades físicas y que ese ambiente permita y sea propicio para el ejercicio físico.

Tanto la Estrategia NAOS como el programa PERSEO están destinados a la promoción de la alimentación y de la actividad física. Este último ha diseñado material didáctico destinado a promover hábitos de actividad física en la infancia y adolescencia.

Es importante que todos seamos conscientes sobre los beneficios y problemas que derivan de la actividad física o la falta de ella, y para ello, la comunidad escolar debe de informarse y sensibilizarse en este tema.

El ejercicio favorece no solo el aspecto físico y funcionamiento del cuerpo, sino también la salud psicológica, el rendimiento académico o la integración social. Así como en la alimentación los adultos somos modelos a seguir, en la práctica de la actividad física debemos propiciar actividades que requieran movimiento, así como cambiar algunos aspectos de nuestro estilo de vida.

5. METODOLOGÍA

Lo primero que me he planteado en la realización de mi trabajo es para qué quiero trabajar sobre este tema y cuál es la importancia que tiene en la infancia. Después de buscar en diferentes fuentes: libros, documentos y webs, he podido elaborar una fundamentación teórica la cual permite saber por qué es importante llevar una alimentación adecuada y los beneficios de esta, las consecuencias de una dieta incorrecta, cuáles son los ámbitos de intervención en los que no solo está la familia, sino que también participan la escuela y la sociedad, y por último, cómo podemos llevar un estilo de vida saludable y qué nos aporta. Además de conocer las diversas estrategias, organizaciones y agencias que se dedican al estudio de las consecuencias de la alimentación y a la realización de programas para fomentar los hábitos de vida saludables.

A partir de ahí, he realizado una propuesta didáctica para Educación Infantil que fomenta la adquisición de hábitos alimenticios saludables con diversas actividades. He propuesto una actividad principal que después se complementa con otras actividades, de tal manera que los niños y niñas puedan ir adquiriendo nuevos conceptos relacionando unos contenidos con otros.

He utilizado una actividad “la compra saludable” que llevé a cabo en el aula en mi periodo de prácticas y que realicé en ese momento para este trabajo. Me planteé llevar a cabo la propuesta didáctica durante una semana, al conocer distintos programas que se realizan en algunos centros educativos durante un periodo de tiempo.

En este trabajo he hecho partícipe a toda la comunidad educativa tanto a padres y madres, maestros y maestras y alumnos y alumnas, ya que todos intervienen en la educación de los niños y niñas y cuanto más apoyo y participación haya en todos los ámbitos más eficaz será la propuesta didáctica.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

6.1. INTRODUCCIÓN

Mi propuesta didáctica “**Comer bien se nota**” se va a llevar a cabo durante una semana en periodo escolar, en la que participarán tanto los alumnos y alumnas y maestros y maestras del 2º ciclo de Educación Infantil, como las familias. Son tres clases las que van a participar y cada una de ellas cuenta con 25 niños y niñas aproximadamente. La participación de las familias en esta propuesta va a ser de gran utilidad y apoyo, ya que la experiencia no se debe quedar solo en el aula o centro escolar, sino que tiene que continuar en el hogar y en el entorno del niño y de la niña. Los padres y madres van a servir como modelos a sus hijos e hijas y podrán adquirir algunas estrategias que las podrán trabajar y ampliar en casa.

Esta propuesta consta de diversas actividades destinadas a favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables. Se realizarán también talleres y salidas del centro para consolidar los conocimientos y prácticas saludables. Se trabajará en los distintos momentos del día y se aprovechará la hora del almuerzo, el cual será el momento adecuado para comer bien. Las actividades y talleres se llevarán a cabo en el aula y en otros espacios del centro, y serán programados por los maestros y maestras del segundo ciclo de Educación Infantil.

La propuesta didáctica consta de una actividad principal “Con las manos en la masa”, la cual servirá de hilo conductor y nos dará pie para desarrollar las diferentes actividades complementarias que se incluyen en la propuesta. Estas pequeñas propuestas permitirán a los niños y niñas afianzar los conocimientos y lograr la adquisición de hábitos alimenticios saludables, así como la actividad principal que facilitará a los niños y niñas un conocimiento previo de los diferentes alimentos y de la importancia que tiene una alimentación saludable basada en el equilibrio y variedad.

Durante esta semana, la actividad escolar se dedicará a esta propuesta didáctica, dejando algunos momentos para las rutinas, juegos y otras actividades.

6.2. OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer los alimentos saludables.
- Adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Identificar los grupos de alimentos.
- Conocer los establecimientos y profesionales dedicados a la alimentación.
- Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada.
- Colaborar con las familias en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer los diversos beneficios que nos aportan los alimentos a nuestra salud.
- Participar en las actividades propuestas.

Algunos objetivos más específicos se detallan en cada una de las actividades propuestas.

6.3. CONTENIDOS

Conceptuales:

- Hábitos alimenticios saludables.
- Grupos de alimentos; frutas y verduras, cereales, lácteos, carnes y pescados y dulces.
- Alimentos saludables.
- Recetas con alimentos saludables.
- Comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Establecimientos destinados a la alimentación y profesionales.
- Dieta equilibrada.

Procedimentales:

- Adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Clasificación de los alimentos.
- Elaboración de recetas saludables.
- Práctica de una dieta sana.

- Concienciación sobre la importancia del desayuno.

Actitudinales:

- Colaboración con las familias.
- Gusto y participación en las actividades propuestas.
- Interés en las distintas actividades llevadas a cabo durante la semana.
- Valoración de la dieta como un factor importante para la salud.

6.4. METODOLOGÍA

La metodología que se llevará a cabo en la propuesta didáctica estará basada en la **participación** de los niños y niñas en las distintas actividades, en las cuales cada uno tendrá su tiempo de intervención, de plantear preguntas, resolver cuestiones, etc. Es importante en la etapa de infantil que los niños y niñas se involucren en cada actividad y momento del día, por ello el maestro propiciará estas situaciones para que el aprendizaje sea significativo para los niños y niñas. Se les plantearán preguntas y problemas cuando estén trabajando en la actividad y durante la asamblea. El momento de la asamblea es importante y adecuado para recordar y expresar conocimientos, experiencias, sentimientos, etc. por parte de los niños y niñas. De este modo comparten con el resto de sus compañeros los aprendizajes que van adquiriendo y aprenden unos de otros.

Los niños y niñas **experimentarán y manipularán** los diferentes materiales para conseguir nuevos conocimientos y un aprendizaje más enriquecedor, además investigarán las posibilidades de acción en las diversas actividades que se van a desarrollar durante la semana. La comida, que va a ser la protagonista, es algo que los niños y niñas pueden tocar, probar, oler, etc., por lo que van a poder estar en contacto directo con ella.

A través de la actividad principal podrán establecer relaciones entre unas actividades y otras y entre sus conocimientos previos y los nuevos aprendizajes, esto es lo que se conoce como **aprendizaje significativo**. Este está presente en toda la etapa de

Educación Infantil y es fundamental para que los niños y niñas vayan evolucionando en sus aprendizajes.

El juego simbólico es característico de esta etapa, por lo que se le dará prioridad durante esta semana al **rincón** de la cocina, para que los niños y niñas puedan adoptar diferentes roles y afianzar más los conocimientos que van adquiriendo

Se llevará también a cabo el principio de **individualización**, ya que respeta el ritmo de aprendizaje y las necesidades de cada niño y niña. El maestro o maestra prestará ayuda y mayor atención a aquellos que la necesiten.

El trabajo en grupo en esta propuesta didáctica es fundamental, ya que todas las actividades requieren de la colaboración y participación del grupo. Tendrán que colaborar y aprender los unos de los otros, compartir, ayudarse... para poder llevar a cabo la actividad, aunque también se requerirá cierta autonomía de los niños y niñas.

En cuanto a la **atención a la diversidad**, es necesario que la propuesta didáctica esté abierta a posibles modificaciones y adaptaciones, con el fin de que todos los niños y niñas puedan llevar a cabo la actividad. Estas adaptaciones serán realizadas por el maestro o maestra dependiendo de las características del niño o la niña.

En los centros educativos cuentan con distintos especialistas, que durante el desarrollo de la propuesta didáctica pueden colaborar si fuese necesario. El maestro o maestra también prestará mayor atención y les ayudará en las dificultades que presenten.

6.5. RECURSOS

Recursos **humanos**: las personas que intervienen en el desarrollo de esta propuesta didáctica son los maestros y maestras del 2º ciclo de Educación Infantil, maestros y maestras especialistas, los niños y niñas, las familias y los profesionales del sector alimentario.

Recursos **materiales**: para la actividad principal los materiales de los que se va a disponer son los alimentos, utensilios de cocina que no conlleven ningún peligro para los niños, manteles y platos. Se utilizarán también para la realización de las actividades

complementarias papel continuo, cartulinas, pinturas, rotuladores, tijeras, cuaderno, cuento “La jirafa Bernarda”, pegamento y el mural el cual se creará a partir de la realización de las actividades con fotografías, materiales que han utilizado para la nevera, etc. Este mural les servirá de apoyo y su realización afianzará los nuevos conocimientos adquiridos. Se mantendrá durante un tiempo para poder seguir trabajando en los hábitos alimenticios saludables. Para la ginkana se van a utilizar utensilios de cocina con vasos y platos de plástico, cubos, alimentos de juguete y alimentos.

6.6. ORGANIZACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL

Espacial: las actividades se llevarán a cabo el aula y en los diversos espacios de ésta, como el rincón de la cocina o la asamblea, el patio, la frutería y la panadería.

Temporal:

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-----------------------------------|--|---|---|------------------------------|
| La compra saludable 45 minutos | La nevera de los alimentos 45 minutos | Cuento “La jirafa Bernarda” 15 minutos | Nos vamos al mercado 1 hora 30 minutos | Ginkana 1 hora 15 minutos |
| | | | | |
| Con las manos en la masa | Con las manos en la masa | Con las manos en la masa | Con las manos en la masa | Con las manos en la masa |
| | | 30 o 40 minutos | | |
| | | | | |
| Nuestro libro de recetas | Nuestro libro de recetas | Nuestro libro de recetas | Nuestro libro de recetas | Nuestro libro de recetas |
| | | 20 minutos | | |

6.7. ACTIVIDAD PRINCIPAL

6.7.1. “Con las manos en la masa”

Es importante comer bien y adquirir hábitos alimenticios saludables por lo que es un aspecto que los niños y niñas deben de adquirir y darle la importancia que se merece. Para conseguir este objetivo voy a desarrollar una propuesta durante una semana que después se va a poder ampliar y trabajar tanto en la escuela como en casa.

La propuesta didáctica gira en torno a una actividad llamada **“Con las manos en la masa”** y se va a desarrollar principalmente en los almuerzos. El almuerzo es una comida complementaria que los niños y niñas realizan en la escuela y este debe de ser saludable, variado y equilibrado. Se pretende con esta actividad ayudar a los niños y niñas a adquirir hábitos alimenticios saludables a través de la elaboración de diferentes recetas sanas y equilibradas y aprovechando el almuerzo ya que se lleva a cabo en la escuela.

Esta actividad se llevará a cabo durante la semana dedicada a la buena alimentación y cada día se realizará en el aula. Es una actividad que requiere de cierto tiempo pero les va a ayudar a ampliar sus conocimientos, creatividad, relación con los demás, etc.

Para la realización de esta actividad se va a contar con la ayuda de las familias y, para ello, los maestros y maestras mantendrán una reunión previa. En esta reunión se pedirá a los padres y madres su colaboración y se les explicará qué queremos conseguir con esta propuesta didáctica. También se les mantendrán informados sobre el desarrollo de la semana y podrán participar de forma activa en esta actividad.

En esta reunión se organizará el desarrollo de la actividad principal, los tiempos, grupos y espacios. El maestro o maestra formará pequeños grupos entre los padres y madres para asignar un grupo de alimentos que deberán llevar a la escuela. Cada grupo se encargará, un día a la semana, de proporcionar al aula los alimentos necesarios para la elaboración del almuerzo. Serán cinco los grupos que se formarán y los grupos de alimentos van a ser: frutas (dos se encargarán de las frutas), lácteos, cereales y dulces. Se tendrá en cuenta que no todos los padres ni madres van a poder asistir al centro o participar en la actividad por diversos motivos.

Los grupos estarán formados de 4 o 5 padres y madres, según la implicación de estos, y se organizará la actividad de la siguiente manera:

| | |
|-----------|--|
| Lunes | Fruta: plátano, mandarina, kiwi. |
| Martes | Lácteos: queso, jamón, leche. |
| Miércoles | Cereales: pan de molde, paté, aceitunas, pepinillos. |
| Jueves | Fruta: plátano, miel, cereales. |
| Viernes | Dulce: chocolate líquido, bizcocho, galleta |

Los niños y niñas serán los encargados de traer los alimentos, proporcionados por los padres y madres, al aula y aquellos que puedan podrán asistir a la elaboración del almuerzo en el horario acordado.

Con todos estos ingredientes, los niños realizarán cinco sencillas recetas en el aula que después tomarán en el almuerzo. Se convertirán en pequeños cocineros y se pondrán manos a la masa. Podrán asistir en la realización de la receta aquellos padres y madres que ese día les haya tocado el turno para traer los alimentos.

El **objetivo** de esta actividad es realizar un almuerzo saludable y ser capaz de elaborar comidas variadas y equilibradas para llevar una alimentación saludable. Vamos a motivar a los niños y niñas con platos atractivos que sean fáciles de elaborar, ya que es importante que desde la infancia los niños y niñas empiecen a incorporar nuevos alimentos a su dieta, y deben ser saludables y nutritivos. Además se va a fomentar el gusto y el interés por la comida saludable y casera y ellos mismos van a experimentar y manipular los alimentos También se pretenden trabajar otros objetivos como fomentar la creatividad, la participación, la relación con los demás...Se trabajarán los grupos de alimentos; fruta, lácteos, cereales y dulces, elaboración de recetas saludables, gusto por la comida, creación de nuevos platos y relación entre compañeros y compañeras.

Desarrollo de la actividad:

Una hora antes del almuerzo, los niños y niñas se prepararán para realizar la receta del día. Primero deberán de lavarse las manos que forma parte de los hábitos saludables llevados a cabo en la escuela y fuera de ella. El maestro o maestra será el guía en la actividad y contará con la ayuda de los padres y madres que hayan podido asistir. Se preparará el aula para la elaboración de la receta y agruparemos a los niños y niñas en cuatro mesas, de tal forma que todos puedan llegar a los ingredientes y ayudarse los unos a los otros. Se pondrán manteles y servilletas para mantener la limpieza en el aula, aunque después de la actividad, entre todos recogerán. Cada padre o madre se pondrá en una mesa y el maestro o maestra se colocará en frente de todos para ir guiando al grupo, después pasará por las mesas ayudando a los niños y niñas.

Las recetas que se elaborarán son muy simples para que los niños y niñas puedan llevarlas a cabo de manera autónoma y después puedan disfrutar de su realización en el almuerzo.

Cada día de la semana está dedicado a un grupo de alimentos para que la alimentación sea variada y equilibrada y se consigan unos hábitos alimenticios saludables a través de la elaboración de recetas.

A continuación presento las recetas que se van a realizar en el aula:

Lunes: “Palmeras de frutas”. Con los plátanos, las mandarinas y los kiwis, los niños y niñas van a elaborar un plato saludable y muy llamativo para ellos. Los padres y madres traerán los kiwis pelados y preparados en gajos, ya que es complicado pelar esta fruta para los niños. Los niños y niñas pelarán y cortarán los plátanos en el aula, con ayuda de cuchillos de punta redonda, y las mandarinas también las pelarán y separarán los gajos. Después realizarán la receta para comerla y disfrutarla en el almuerzo. También se trabajará la importancia de la fruta y las diversas vitaminas que tienen y que son beneficiosas para nuestro organismo.

Martes: “Rollitos de jamón y queso”. Es el día de los lácteos por ello los niños y niñas harán un rollito de jamón y queso acompañado de un vaso de leche.

Miércoles: “Caritas”. Utilizarán pan de molde como cereal e irán adornándolo y convirtiéndolo en una cara untando el paté, poniendo las aceitunas como ojos y nariz y los pepinillos como cejas y boca.

Jueves: “Crispi de plátano”. Utilizando el plátano como alimento principal, los niños y niñas cubrirán la fruta con miel y después pegarán los cereales formando así un crujiente de plátano. Otra receta divertida donde los niños y niñas disfrutarán tanto en su elaboración como en el almuerzo.

Viernes: “Chupachups de bizcocho”. Los niños y niñas harán bolas con el bizcocho, siguiendo los pasos del maestro o maestra. Una vez hechas, las bañarán en chocolate y después pondrán la galleta, troceada por ellos, cubriendo el chupachups de bizcocho. Por último pincharán un palo en la bola para poder comérsela.

6.8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

6.8.1. “Nuestro libro de recetas”

Qué mejor manera de recordar lo que vamos aprendiendo durante la semana que mediante un libro donde los niños y niñas puedan reflejar y plasmar aquellas recetas que van realizando. Esta actividad se llevará a cabo durante la semana y el encargado del día dibujará, con ayuda de sus compañeros y compañeras, los ingredientes que han utilizado para la elaboración del almuerzo.

Esta actividad tiene el **objetivo** de afianzar los conocimientos adquiridos en la actividad “Manos en la masa” y les permitirá posteriormente seguir aumentando el libro de recetas con las nuevas comidas que vayan conociendo y haciendo en sus casas con sus padres y madres. Esta actividad se llevará a cabo después del recreo y tendrá una duración de aproximadamente 20 minutos. Este libro se quedará en el aula, concretamente en el rincón de la cocina, para que todos puedan verlo cuando quieran y poner las nuevas recetas que hayan aprendido.

6.8.2. “La compra saludable”

Los niños y niñas conocerán cómo se agrupan los alimentos según sean frutas y verduras, cereales, lácteos, carnes y pescados y por último duces. Cada uno de estos grupos de alimentos nos aportan unos nutrientes que necesitamos para poder vivir y mantenernos sanos. A través de los almuerzos, los niños y niñas verán qué tipo de alimentos van a utilizar para elaborar recetas beneficiosas para la salud.

Con esta actividad **se pretende** que los niños y niñas conozcan y clasifiquen los alimentos, para que posteriormente puedan saber qué deben comer y con qué frecuencia.

En esta actividad se les explicará y trabajará con los niños y niñas distintos alimentos conocidos y el grupo al que pertenecen. Para ello, el maestro o maestra utilizará la comida del rincón de la cocina y en la asamblea, entre todos, irán colocando los alimentos en las distintas cestas de la compra. Estas cestas tendrán diferentes tamaños según lo saludables que sean, así las cestas de las frutas y verduras, cereales y lácteos serán las más grandes. Esto les ayudará a los niños y niñas a entender que este tipo de alimentos tiene una gran importancia en una dieta saludable.

Cada niño y niña tendrá una ficha y tendrá que seleccionar, entre diversos objetos, los alimentos y colorearlos. Posteriormente tendrá que recortar y colocar en cada una de las cestas los alimentos, según el grupo al que pertenezcan. *Ver anexo 1.*

La actividad se realizará en el aula el primer día de la semana para que los niños y niñas vayan asociando los conocimientos y puedan realizar las otras actividades complementarias y tendrá una duración de 45 minutos aproximadamente. Las cestas de la compra se colocarán en la pared del aula para que los niños y niñas tengan un apoyo visual a lo largo de la semana y puedan recurrir a ello.

6.8.3. “La nevera de los alimentos”

Esta será otra de las actividades que se llevará a cabo para que los niños y niñas conozcan e identifiquen qué alimentos debemos comer y con qué frecuencia. Es importante, para llevar una alimentación saludable, comer de una forma adecuada,

variada y equilibrada, sin excesos de algunos grupos de alimentos y escasez de otros. Esta actividad tiene como referencia la pirámide que proporciona la Estrategia NAOS (*ver anexo 2*), en la que podemos ver la frecuencia con la que tenemos que consumir los diferentes tipos de alimentos.

El **objetivo** que se persigue con esta actividad es que los niños y niñas identifiquen qué alimentos son saludables y con qué frecuencia se deben consumir.

Para ello el maestro o maestra elaborará, con ayuda de los niños y niñas, un mural en el que dibujará una nevera con sus correspondientes apartados, que se asocian a la frecuencia con la que debemos de comer los alimentos. El maestro o maestra asignará un alimento a cada niño y niña y este lo dibujará en el mural poniéndolo en el estante al que pertenece. Anteriormente el maestro o maestra ha trabajado qué estantes pertenecen a los alimentos que se comen todos los días, algunos días a la semana o en ocasiones. Los niños y niñas dibujarán la fruta, la verdura, los cereales y los lácteos en el estante más grande que es el de todos los días y el de los alimentos más saludables, el pescado, la carne o los huevos se dibujarán en un estante intermedio que corresponde a los alimentos que se comen algunos días a la semana. Por último los dulces y grasas se colocarán en el estante más pequeño ya que si los comemos frecuentemente, no llevaremos una dieta saludable.

Se realizará la actividad después de que los niños y niñas hayan conocido los distintos grupos de alimentos y tendrá una duración de 45 minutos aproximadamente.

El mural se dejará durante toda la semana para que los niños y niñas puedan ir incorporando más alimentos que vayan aprendiendo, que hayan utilizado en las recetas, etc. Les servirá como apoyo para incorporar nuevos conceptos y recordar la actividad. Una vez que el material del mural se retire, este pasará al rincón de la cocina para que los niños y niñas sigan recordando los alimentos saludables.

6.8.4. “La jirafa Bernarda” cuento de Mariana Medina, I.E.S Fermín Ávila.

Todas las comidas del día son fundamentales en la alimentación de los niños y niñas para su correcto desarrollo y estas comidas deben de ser saludables y adecuadas en cantidad y calidad. El desayuno es la primera comida del día y una de las más

importantes, ya que nos proporciona la energía necesaria para afrontar el día. Ningún niño o niña debería salir de su casa sin desayunar porque afecta a su rendimiento en el centro escolar.

El **objetivo** de esta actividad es conocer la importancia de un desayuno saludable y los beneficios que nos aporta.

Para trabajar este aspecto se trabajará en el aula el cuento de “La jirafa Bernarda”, el cual cuenta una historia muy clara sobre la importancia de desayuno adecuado y compara lo que les sucede a unos personajes que no desayunan y lo que le sucede a otro que sí lo hace. También trata los beneficios que nos aporta a nuestra salud y cómo influye en nuestra actividad física. *Ver anexo 3.*

El cuento se guardará en el rincón de la cocina para que los niños y niñas puedan tenerlo a su alcance.

6.8.5. “Nos vamos al mercado”

Ya han trabajado muchos conceptos relacionados con la alimentación y han puesto en práctica hábitos alimenticios saludables a través del almuerzo. Conocen muchos alimentos pero todavía no hemos visto dónde los compramos. Hoy en día, muchas familias realizan la compra en los grandes supermercados dejando a un lado los tradicionales mercados y pequeños comercios de alimentación, por lo que muchos niños y niñas desconocen cómo es una frutería o una pescadería

Por ello las tres aulas de infantil harán una visita a un mercado próximo al centro escolar, pero esta salida se realizará en tres días, un día cada aula.

El **objetivo** de esta actividad es visitar los establecimientos tradicionales donde compramos la comida y conocer al frutero/a y al panadero/a y su profesión.

Se llegará a un acuerdo para visitar los establecimientos a una hora concreta y los profesionales dedicarán una parte de su tiempo a explicar a los niños y niñas cómo es su trabajo, de dónde vienen los alimentos, cómo se hace el pan, cómo se hace la compra, etc.

Cuando los niños y niñas y el maestro o maestra lleguen al aula, se trabajará y profundizará más sobre el tema. En asamblea recordarán qué han visto, qué les ha sorprendido, quiénes eran las personas que han conocido, etc. El maestro o maestra, durante la visita, realizará fotografías para ponerlas después en el mural de la clase donde quedará reflejada la experiencia fuera del centro escolar. También se expondrán algunas fotografías en el rincón de la cocina ya que este es permanente y el mural no.

6.8.6. “Ginkana de alimentos”

Se llevará a cabo en el patio una actividad conjunta para las tres aulas de infantil. Esta será una de las últimas actividades después de haber conocido cuáles son los alimentos de una dieta saludable y otros contenidos relacionados con este tema. Aprovecharán la ginkana para practicar actividad física ya que es otro hábito fundamental para mantener la salud. En esta actividad se afianzarán los conocimientos ya adquiridos y para ellos re realizarán seis pruebas.

Los **objetivos** de esta actividad son consolidar los conocimientos aprendidos, realizar actividad física y fomentar el compañerismo.

La ginkana será realizada y programada por los tutores de las tres aulas y maestros y maestras que prestarán su apoyo. Cada maestro o maestra estará en una prueba y los niños y niñas estarán divididos en seis grupos. Esta división de grupos estará ya establecida y los niños y niñas estarán mezclados independientemente de la edad. Esto facilitará el desarrollo de las pruebas porque se pueden ayudar entre ellos. Cada grupo tendrá un sello en la mano que les distingue del resto de grupos, de tal manera que siempre sepan con qué compañeros están jugando. En esta actividad ningún grupo gana o pierde, se trata de que todos aprendan a través de diferentes pruebas y del compañerismo.

La ginkana está dividida en las siguientes pruebas:

- **El arenero:** en esta prueba los niños y niñas deberán de encontrar los alimentos saludables entre aquellos que no lo son. Estos estarán escondidos en el arenero y se utilizarán alimentos de juguete.

- **Desayuno y comida:** los niños y niñas deberán distinguir aquellos alimentos que tomamos en el desayuno y en la comida. Para ello tendrán que ir corriendo hasta la mesa donde se encuentran distintas comidas dibujadas en cartulinas, después tendrán que regresar hasta el punto de inicio y pegar en el lugar correspondiente el plato que han cogido.
- **El huevo:** tendrán que ir con un huevo, que se encuentra encima de un plato, manteniendo el equilibrio hasta la mesa que se encuentra a cierta distancia. Una vez allí cascarán el huevo y lo batirán dejándolo preparado para hacer una tortilla.
- **Decora el plato:** con algunos ingredientes como fruta en rodajas, verdura, pan y otros ingredientes, los niños y niñas tendrán que decorar un plato como si lo fueran a servir después a alguien, utilizando algunos de los ingredientes que se encuentran en la mesa.
- **A ver si aciertas:** en esta prueba, los niños y niñas tendrán que encestar pelotas con los dibujos de algunos alimentos en su lugar correspondiente. Habrá cinco cubos en los cuales habrá dibujado frutas y verduras, cereales, lácteos, carnes y pescados y dulces.
- **Ponemos la mesa:** los niños y niñas deberán de poner la mesa y para ello, se les proporcionará los utensilios necesarios. Pondrán el mantel, los platos, los vasos, los cubiertos, las servilletas, el pan y el agua y los tendrán que colocar de manera adecuada, para ello contarán con la ayuda de una imagen.

6.8.7. “El rincón de la cocina”

El rincón de la cocina es un rincón presente en la mayoría de las aulas de infantil, por lo que se aprovechará este espacio para continuar el aprendizaje y dejar los materiales de las actividades en él. Además de tener el mural de la clase en el que se expondrán fotografías y dibujos en él, en este rincón los niños y niñas podrán jugar con los alimentos de juguete, ver el libro de recetas, utilizar los utensilios de cocina para realizar comidas, etc. Se utilizarán algunos momentos libres del día para que los niños y niñas puedan acudir a este rincón, aunque después de la semana en la que se llevará a

cabo la propuesta didáctica, también se utilizará con todos los materiales que se han añadido.

Los **objetivos** del rincón son complementar las actividades e introducir el juego como parte fundamental del aprendizaje.

6.9. EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta didáctica será **global** donde se tendrán en cuenta todas las capacidades de los niños y niñas en todas las áreas de conocimiento, será **continua** ya que se tendrá en cuenta todos los logros y dificultades que tendrán lugar a lo largo de la semana, y por último deberá ser **cualitativa** en la que se ofrezca información acerca de los progresos y el aprendizaje de los niños y niñas.

La evaluación se basará en la observación en la que el maestro o maestra verá en el aula día a día los progresos o dificultades. También se llevará a cabo en las asambleas donde se realizarán preguntas a los niños y niñas para ver los contenidos y conocimientos aprendidos.

El maestro o maestra utilizará diferentes instrumentos de evaluación, como son el diario en el que anotará las anécdotas, acontecimientos, posibles mejoras, etc. y una tabla de seguimiento donde se reflejará parte del aprendizaje de cada niño, a través de los criterios de **evaluación**. Esta tabla será la siguiente:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | CONSEGUIDO | EN PROCESO |
|---|-------------------|-------------------|
| Indica los alimentos saludables. | | |
| Identifica las principales comidas del día. | | |
| Come de manera adecuada los alimentos en el almuerzo. | | |
| Señala los grupos de alimentos. | | |
| Menciona las distintas profesiones y | | |

| | | |
|---|--|--|
| profesionales relacionados con la alimentación. | | |
| Practica hábitos alimenticios saludables. | | |
| Comenta en la asamblea sobre los beneficios de una dieta saludable. | | |
| Participa y disfruta de la actividad. | | |
| Colabora con sus compañeros en la realización de las actividades. | | |
| Muestra interés en la elaboración de las comidas en el aula. | | |

Figura 1: Tabla de evaluación.

Las familias también aportarán información acerca de cómo el niño o niña evoluciona en sus hábitos alimenticios en casa, si los ha adquirido o está en proceso. Esta información la obtendrán, el maestro o maestra, a través de entrevistas o en momentos puntuales a la entrada o a la salida del centro.

El maestro o maestra evaluará su propia práctica docente y tendrá en cuenta si se han conseguido los objetivos propuestos, si ha resultado una actividad motivadora y significativa para los niños y niñas, si los recursos utilizados y la organización han sido adecuados, si la participación de los padres y madres ha enriquecido la propuesta didáctica, etc.

7. CONCLUSIONES

Una de las conclusiones que he podido obtener acerca de la realización de este trabajo ha sido la necesidad que existe hoy en día de realizar proyectos, propuestas didácticas, programas, etc. en educación infantil sobre una alimentación saludable y la adquisición de hábitos saludables. Cada vez son más los problemas de salud que se derivan de una alimentación inadecuada y las consecuencias que ésta produce en los niños y niñas. Estos problemas afectan al desarrollo de los niños y niñas y a la salud en la infancia y en la edad adulta.

La información que he obtenido a través de las distintas organizaciones y asociaciones dedicadas al fomento y estudio de la salud y en concreto a la alimentación, me ha permitido conocer los problemas, cambios, consecuencias de una alimentación no saludable, etc. que en las últimas décadas se han producido en la infancia. Por ello he considerado necesario la realización de una propuesta didáctica en la que se trabaje la adquisición de hábitos alimenticios saludables en educación infantil. Considero fundamental la adquisición de estos hábitos desde la infancia puesto que esta etapa es clave en el desarrollo del niño y niña y es en ella donde se empieza a formar personas libres, autónomas y críticas.

Los cambios en nuestra alimentación en las últimas décadas han sido bastante significativos, y no le damos la importancia que se merece al llevar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación variada y equilibrada y al ejercicio físico.

Organizaciones como la OMS y Agencias como AESAN, ofrecen diversos programas, proyectos, actividades para llevar a cabo en los centros educativos. Los maestros y maestras pueden realizar algunas modificaciones para poder realizarlos en el aula y así trabajar en torno a una alimentación saludable y sus múltiples beneficios.

Otra de las conclusiones es que es necesaria la colaboración de los distintos ámbitos que intervienen en la infancia, ya que se debe fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables tanto en la escuela como en casa, además de concienciar a la sociedad sobre este aspecto. Tiene que haber una participación y compromiso entre todos los ámbitos para que la educación en hábitos saludables en la infancia sea eficaz.

Si queremos llevar a cabo esta propuesta didáctica en la escuela, es necesario la concienciación primero por parte del profesorado y de las familias, puesto que ellos son los primeros modelos a imitar por el niño y la niña. El maestro o maestra debe de informarse sobre los beneficios de una alimentación saludable, en qué consiste esta alimentación, que problemas presenta una mala alimentación, cómo se pueden adquirir hábitos saludables, etc.

Esta propuesta didáctica puede resultar interesante y significativa para los niños y niñas si se siguen trabajando, durante el curso, algunos de los aspectos en los distintos momentos del día, como en la asamblea o en el almuerzo. La adquisición de hábitos alimenticios saludables es un tema que debe de estar presente a lo largo de toda la etapa de infantil y puede complementarse con actividades o propuestas didácticas como esta.

He podido realizar esta propuesta didáctica a partir de la información encontrada en distintos documentos, webs, informes, encuestas, etc. También me he basado en los conocimientos previos que tenían los niños y niñas de infantil sobre la alimentación, gracias a mi experiencia en prácticas.

Esta propuesta didáctica no la he puesto en práctica en su totalidad, por lo que no puedo llevar a cabo una evaluación sobre su implementación.

8. REFERENCIAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid.
- Ballesteros, J.M. y Villar, C. (2010). Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Ministerio de Educación.
- Código PAOS. (2005). Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Comisión Intercentros (11 de marzo de 2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro- Maestra en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid. Universidad de Valladolid.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Díaz, C. y Gómez, C. (2008) Alimentación, consumo y salud. Obra social Fundación “la Caixa”. Colección Estudios Sociales. Barcelona.
- Estrategia NAOS. (2010). Guía La alimentación de tus niños y niñas. Madrid, 12- 21.
- Fundación Dieta Mediterránea. <http://dietamediterranea.com/> (Consulta: Mayo 2014).
- Junta de Castilla y León. (2010). Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León. Consejería de sanidad
- López, C., García, A., Migallón, P., Pérez, M., Ruiz, C. y Vázquez, C. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/es/>. (Consulta: Mayo 2014).
- OMS. Obesidad y sobrepeso. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> (Consulta: Mayo 2014).
- Programa Perseo. (2007). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Estrategia NAOS.
- Salud pública y Educación para la Salud (2001). Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.

- Salvador Llivina, T (2009). Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y consumo.
- Tur, J., Serra, M., Ngo de la Cruz, J. y Vidal, M. (2010). Una alimentación sana para todos. Estrategia NAOS.
- Valera Moreiras, G (2013). Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN (Fundación Española de la Nutrición).

ANEXOS

ANEXO I. LA COMPRA SALUDABLE



Esta actividad la realicé en el aula de 4 años durante mi periodo de prácticas y este fue el resultado.

ANEXO II. PIRÁMIDE NAOS. Me he basado en esta prámide para realizar la actividad “la nevera de los alimentos”.



ANEXO III. LA JIRAFRA BERNARDA

Bernarda era la jirafa más coqueta de la selva. Todas las mañanas, cuando se levantaba, adornaba su largo cuello con collares de flores de muchos colores y disfrutaba de su rico desayuno: una gran ensalada de hojas frescas que acompañaba con sorbitos de agua cristalina. Después de desayunar, se cepillaba a conciencia los dientes.



Vivía en la selva, rodeada de muchos árboles, cerca de un hermoso río. Cierta día, el sol asomaba resplandecientemente y, después de desayunar y lavarse los dientes, tuvo muchas ganas de salir a jugar. Fue a buscar a sus amigos, el tigre Ferchu y Adolfo, el león.

-¡Vamos a jugar! ¡Corramos por los pastizales! Yo me escondo, ¿me buscáis?

-No tengo ganas ni fuerzas –le contestó Adolfo, dando un gran bostezo.

-Yo tampoco, déjame dormir en mi árbol- agregó Ferchu.

Los dos estaban tumbados en la hierba, perezoso, sin ánimo ni energías.



-Amigos, esta mañana, las aves de nuestra selva dan un concierto sobre las rocas. Ya he visto pasar a un grupo de cotorras afilando sus picos y también a las cigüeñas, haciendo gárgaras en el río. Me han contado que las lechuzas van a encargarse de que haya silencio antes de comenzar y que los tucanes van a ser la primera voz. Si no tenéis ganas de jugar al escondite, vámonos ya al concierto, así seremos los primeros y nos sentaremos en la primera fila.

Adolfo y Ferchu se miraron y contestaron que no con un dedo, ellos preferían seguir descansando, así que Bernarda los dejó allí y se fue al concierto.



Disfrutó mucho de las canciones y del maravilloso espectáculo que ofrecieron las aves, aunque también le causó mucha risa el ataque de hipo que tuvo la paloma cuando empezó la función.

Al día siguiente, la jirafa repitió su rutina, se levantó, se puso un collar, desayunó abundantemente, se cepilló los dientes y salió a jugar y nuevamente se fue a buscar a sus dos amigos, pero se encontró el mismo panorama. Allí estaban, desganados y malhumorados.

Se quejaban porque hacía calor, porque había muchas moscas y el sol le molestaba. Nada les parecía bien. Bernarda se alejó de ellos y se fue a correr con la cebra. Después conversó con los monos y, finalmente bromeó con la serpiente. Adolfo y Ferchu, lentamente, comprendieron cuál era el secreto de la energía de Bernarda y por fin decidieron imitarla.



Después de compartir un sabroso desayuno, fueron corriendo a buscar a Bernarda para ir a jugar y a trotar por la selva. La jirafa no salía de su asombro al ver a sus amigos con tanta energía. Corriendo y se divertieron muchísimo, y desde ese día todo cambió para Ferchu y Adolfo. Se los ve fuertes, alegres y con ganas de que amanezca para desayunar con alimentos riquísimos y sanos y tener energía para jugar y disfrutar durante todo el día. Por Mariana Medina. I.E.S Fermín Ávila

