



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
CAMPUS MIGUEL DELIBES DE VALLADOLID

Grado en Educación Infantil

TRABAJO DE FIN DE GRADO: DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Autor: Marina Martín Girón

Tutora académica: Ángela Gómez Niño

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	6
2.	OBJETIVOS	6
3.	JUSTIFICACIÓN.....	7
4.	FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	8
4.1	CONCEPTO DE SALUD	9
4.2	CONCEPTO DE HÁBITO	10
4.3	ESTRATEGIA NAOS	11
4.4	PROGRAMA PERSEO	13
4.5	LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS	14
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
5.1.	INTRODUCCIÓN	16
5.2	CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA INTERVENCIÓN	17
5.3	JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA	17
5.4	OBJETIVOS	18
5.4.1	Objetivos generales	18
5.4.2	Objetivos específicos.....	18
5.5	CONTENIDOS	19
5.6	METODOLOGÍA	19
5.7	ACTIVIDADES	21
5.7.1	Actividad 1: “Comentamos acerca de la alimentación saludable”	21
5.7.2	Actividad 2: “¿Qué comes?”	22
5.7.3	Actividad 3: “El tren de la buena salud, o tren de los alimentos”	22
5.7.4	Actividad 4: “¿Para qué nos lavamos las manos antes de comer?”.....	23
5.7.5	Actividad 5: “Memory”	24
5.7.6	Actividad 6: “Semáforo de la buena alimentación”	25
5.7.7	Actividad 7: “Brocheta de frutas”	26
5.7.8	Actividad 8: “Adivina qué alimento es”.....	27
5.7.9	Actividad 9: “Aprendemos las verduras”	27
5.7.10	Actividad 10: “Visita a la cocina”	28
5.8	EVALUACIÓN.....	29
6.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	29
	Actividad 1: “Comentamos acerca de la alimentación saludable”	30
	Actividad 2: “¿Qué comes?”	30

Actividad 4: “¿Para qué nos lavamos las manos antes de comer?”	31
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
9. WEBGRAFÍA	34
10. ANEXOS.....	36
10.1. Anexo I: Tabla de registro.....	36
10.2. Anexo II: El tren de la buena salud	36
10.3. Anexo III: Memory	36
10.4. Anexo IV: Semáforo de los alimentos	37
10.5. Anexo V: Recortables de alimentos para el semáforo.....	37
10.6. Anexo VI: Brochetas de frutas	39
10.7. Anexo VII: Tarjetas (bits de inteligencia) alimentos	39
10.8. Anexo VIII: Ficha para colorear las verduras	39
10.9. Anexo IX: Ficha de colorear alimentos que se conservan en el frigorífico	40
10.10. Anexo XI: Tabla de evaluación de los alumnos.....	40
10.11. Anexo XII: Tabla de evaluación de los resultados de la propuesta.....	41

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como intención integrar una educación sobre los hábitos de salud y alimentarios saludables en Educación Infantil, a través de un Programa de Educación alimentaria y evaluarlo. Dicho programa va destinado a un grupo de 3º de Educación Infantil de un colegio de Valladolid y consta de diez sesiones, en las que se trabaja de manera progresiva y adecuada a la respuesta de los niños, ya sea positiva o negativa. Una vez aplicado y dado por finalizado el programa completo, se llevarán a cabo los procesos de evaluación pertinentes, entre los cuales se pueden incluir: ficha de evaluación de todo el grupo de alumnos, ficha de autoevaluación del profesor. Con los datos evaluativos obtenidos expresaremos los resultados de las actividades, que indicarán la progresión del alumnado en el aprendizaje de los conocimientos básicos, introduciéndolos en unos hábitos de salud correctos.

Las conclusiones de este TFG muestran: (1) la importancia que posee el desarrollo y aprendizaje de programas de educación alimentaria en edades tempranas, (2) que la buena alimentación del niño le dota de una mejora en su salud en la medida en la que crece, (3) que los niños aprendan nuevos términos que antes no conocían sobre el mundo de la alimentación, sabiéndoles utilizar correctamente, lo cual enriquece en gran medida su vocabulario, (4) que los alumnos son capaces de identificar los términos aprendidos con el alimento correspondiente, (5) que los niños han aprendido hábitos saludables que llevar a cabo en su vida desde edades tempranas.

PALABRAS CLAVE

Educación alimentaria, Educación Infantil, Alimentación Saludable, Hábitos de Salud.

ABSTRACT

This end-of-degree work is intended to integrate an education on healthy health and food habits in early childhood education through a food education program and to evaluate it. This program is intended for a group of 3^o of kindergarten of a school of Valladolid and consists of ten sessions, in which it is worked in a progressive and appropriate way to the response of the children, either positive or negative. Once the complete programme has been applied and terminated, the relevant evaluation processes will be carried out, among which the evaluation form of the entire student group, the Teacher's self-assessment sheet, can be included. With the evaluated data we will express the results of the activities, which will indicate the progression of the students in the learning of the basic knowledge, introducing them in the correct habits of health.

The conclusions of this GFR show: (1) The importance of the development and learning of food education programs at an early age, (2) that the good nutrition of the child gives him an improvement in his health as he grows, (3) that children learn new terms that previously did not know about the world of food, to use correctly, which greatly enriches your vocabulary, (4) that students are able to identify the terms learned with the corresponding food, (5) That children have learned healthy habits to carry out in their life from early ages.

KEY - WORDS

Food Education, Pre-school Education, Balanced Diet, Healthy Habits.

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para la elaboración del Trabajo Fin de Grado ha sido el de la alimentación en Educación Infantil, dado que considero que es uno de los aprendizajes que se deben empezar a introducir desde edades tempranas. El motivo por el que he elegido este tema radica en la importancia que tiene y lo poco valorado que está en el grado de Educación Infantil. Es algo básico que, si se enseña desde los 3 años, en la medida en que crezcan, los niños van a tener adquiridos una serie de hábitos de salud que podrán llevar a cabo para una mejora de su salud y de su esperanza de vida.

El trabajo se ha diseñado a partir de la lectura de varios artículos y libros sobre el tema y una correspondiente organización de la información recogida. Se ha planteado una propuesta educativa, centrada en un Programa alimentario, incluyendo las sesiones en las cuales se trabajan diferentes aspectos en torno al tema principal.

Para evaluar a los alumnos de este Programa me he basado en los objetivos propuestos y en su grado de cumplimiento. En cuanto a la evaluación del docente como encargada de hacer cumplir esos objetivos, la evaluación se basará en los resultados obtenidos al finalizar el Programa.

Por último, en el apartado de “Referencias”, incluyo todas aquellas que he utilizado para realizar dicho trabajo, así como un listado de “anexos”, donde aparece material complementario.

2. OBJETIVOS

1. Adquirir nociones básicas sobre el tema de la alimentación
2. Ser consciente de los hábitos que son saludables y los que no lo son
3. Conocer la importancia que tiene una buena y variada alimentación
4. Inculcar a los niños conductas alimentarias correctas
5. Generar actitudes positivas hacia los alimentos sanos
6. Crear en la escuela un entorno que promueva la vida saludable
7. Provocar en los niños las ganas de probar nuevos alimentos

3. JUSTIFICACIÓN

He elegido este tema por la importancia que adquiere el desarrollo de una buena alimentación, sobre todo desde edades tempranas, con el fin de que los niños se vayan introduciendo en unos hábitos saludables de vida y lo interioricen.

La alimentación infantil no es un tema que se suele trabajar demasiado en las aulas, pero que debería formar parte del currículo ya que es algo básico e imprescindible para la vida. Por ello es relevante trabajar este contenido desde la etapa de infantil para clarificar y afianzar aquellos conocimientos y procedimientos que necesitamos llevar a cabo para conseguir una vida sana.

Por lo tanto, debemos ser conscientes de que, gracias a la adquisición de una buena alimentación, estamos a la vez beneficiando en gran manera la salud de los niños.

Además, una de las consecuencias más importante, bajo mi punto de vista, que conlleva, sería la eliminación del miedo a probar nuevos alimentos, posibilitando así en los niños una dieta más variada.

Este trabajo permite elaborar una intervención educativa ajustada a las necesidades de los alumnos. Con él, pretendo, a parte del cumplimiento de los objetivos propuestos, el desarrollo y adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y uso adecuado de los útiles necesarios relacionados con el mundo de la gastronomía, como son los cubiertos, además de los espacios necesarios para ello.

Es fundamental también que los docentes trabajen de forma conjunta y motivadora, no solo entre ellos, sino con el alumnado al que va dirigido este programa. De esta manera es conveniente que se enseñe a través del ejemplo ya que *“educar con el ejemplo no es una manera de educar, es la única”* (Albert Einstein).

Como futura maestra, uno de mis principales puntos de interés es que mis alumnos lleven una alimentación sana y mi responsabilidad es transmitirles ese interés hacia comer sano desde edades tempranas. Esta gran inquietud por el tema de la educación alimentaria comenzó al cursar la asignatura “Infancia y hábitos de vida saludable”, la cual me hizo ser consciente de la gran importancia que tiene la alimentación sobre la salud y lo poco que se trabaja sobre ello en el ámbito educativo.

4. FUNDAMENTACION TEÓRICA

Hay una serie de indicadores claros que muestran un cambio en el estilo de vida. Entre ellos están el incremento, tanto en la oferta como en el consumo excesivo, de alimentos ricos en grasas y dulces, así como la disminución del consumo de frutas y verduras. Esto viene acompañado de una vida sedentaria, con poca dedicación al deporte, lo que provoca un aumento en el sobrepeso y la obesidad infantil. Hoy en día existe un elevado porcentaje de niños, niñas y adolescentes con este tipo de trastorno.

Como es sabido, todas las enfermedades acortan y ponen en peligro nuestra vida. La obesidad es una de las más agresivas en este caso, pudiendo llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta diez años. Para reducir las posibilidades de desarrollar esta enfermedad de forma temprana, es necesario llevar un estilo vida adecuado a nuestras posibilidades e incluyendo una adecuada alimentación y la realización de ejercicio físico diario.

Entre unos de los mejores valorados estilos de vida está el mediterráneo, por sus prácticas alimentarias y costumbres gastronómicas. Un gran número de científicos han evaluado la importancia de este estilo de vida, que acompaña uno de los modelos alimentarios más saludables y completos. Es un patrón nutricional saludable común a todos los países mediterráneos. Se considera, hoy en día, un modo de vida excelente, para preservar la biodiversidad y prevenir enfermedades provocadas por una mala alimentación.

Una de las responsabilidades más importantes de las que disponemos las maestras, es la de la posibilidad de cambiar los hábitos alimentarios a través de la educación, con la participación activa y el compromiso de las familias y profesionales del ámbito nutricional.

Para llevar a cabo estas actuaciones y poder cumplir los objetivos que nos proponemos, se tienen en cuenta actuaciones que la Estrategia NAOS y el Programa PERSEO desarrollan y que en el siguiente epígrafe describiré. En muchas escuelas se llevan a cabo, a lo largo del año escolar, proyectos relacionados con la alimentación, como por ejemplo el desayuno sano, que consiste en que cada alumno se encarga de llevar un alimento que se pueda incluir en un desayuno saludable.

Algo muy básico que todos sabemos es que una de las necesidades del cuerpo, es la alimentación, imprescindible para la vida. Pero esta alimentación no tiene ni debe de ser

de cualquier manera y sin conocimientos previos sobre ello. Para ellos es totalmente imprescindible la necesidad de adquirir una instrucción específica sobre el tema y hacer todo lo posible desde la escuela para establecer en los niños hábitos saludables.

La alimentación acompaña a la vida y debería ser adecuada y “personalizada” en cada etapa y circunstancia, para constituir una base de equilibrio y salud (Rosselló y Pallás, 1993).

4.1 CONCEPTO DE SALUD

El concepto de salud no ha sido el mismo desde que tenemos consciencia de él, sino que ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Esta evolución se ha producido en función del momento histórico, del sistema social y del nivel de conocimientos sobre el tema.

En la antigüedad, durante los primeros años de la historia, y sobre todo en pueblos de África o Asia, se concebía la salud con una visión mágica y/o religiosa, es decir, la enfermedad era fruto de un castigo divino. Más adelante y en Egipto, se inició el primer cambio, pasando a una concepción más científica sobre salud y enfermedad. En el pueblo romano fue donde se debutó con el término de salud social, de ahí los acueductos que crearon estas civilizaciones para la dotación de agua.

En un ambiente coloquial, y hasta hace poco tiempo, estar sano significaba poder realizar y desarrollar una vida diaria normal, con actividades cotidianas. González y Alcañiz (2006), afirmaban que alguien sano era todo aquel que disponía de capacidad de trabajo, aunque padeciese algunos síntomas de los que hoy consideramos alteraciones.

Existen multitud de definiciones para este término, pero podemos llegar a la conclusión que todas indican que es la falta de enfermedad o lesión alguna en el cuerpo de un ser humano. La RAE concreta esta definición como: “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

En la actualidad, el término salud es definido por la OMS (1948), como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de alteraciones o enfermedades. Además, indica que el desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental, ya que la capacidad de vivir en armonía en un mundo que está sometido a continuos cambios es indispensable para el desarrollo. Una de las finalidades de esta organización y en relación al ámbito infantil, es la de promover la salud y la asistencia

maternal e infantil, y fomentar, como ya hemos nombrado antes, la capacidad de vivir en armonía en el mundo cambiante.

4.2 CONCEPTO DE HÁBITO

Según la Real Academia Española (RAE, 1713), “hábito” es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

La creación de los hábitos saludables en niños debería ser un trabajo compartido entre los docentes y los padres. En lo que a nosotros nos concierne, como docentes es intentar fomentar una serie de hábitos saludables en los alumnos, a través de la introducción y asimilación de la información acerca del tema, así como la utilización de las herramientas necesarias para que sean capaces de llevar a cabo dichos hábitos de forma responsable e independiente, pudiendo reconocer las consecuencias que afectan a la salud.

La adquisición de hábitos conlleva unas fases, que hay que seguir para que el hábito finalmente quede interiorizado en el alumno. La primera fase es la preparación, en la cual se definen los elementos del programa a llevar a cabo, además de analizar las posibilidades del niño y la adecuación del entorno donde se va a adquirir dicho hábito. Además, antes de empezar con el programa, se debe motivar y fomentar el interés en el niño para adquirir el hábito, y es en esta fase donde se debe llevar a cabo.

La segunda fase es la de aprendizaje. Es el momento de enseñar el hábito una vez analizados los aspectos que han de posibilitar el aprendizaje. Para asegurarnos de que la introducción del hábito sea efectiva, se planteará de forma lúdica, como un juego, donde la imitación será la protagonista, ya que es una de las bases de la adquisición de un hábito. Por lo tanto, los docentes, esta etapa, tendrán un papel imprescindible. Mediante una actitud positiva servirá de guía al niño. Al mismo tiempo, será el encargado de hacer un seguimiento de las dificultades de cada alumno, y actuará en forma de apoyo en momentos complicados para los alumnos. A la hora de diseñar las actividades, lo ideal es que sean cortas y repetitivas para evitar la retirada de atención.

La tercera fase es la de automatización, donde los principales protagonistas son ellos, los niños, estando el docente en segundo plano y actuando solo en forma de motivador. Es el propio niño el que dota de sentido el hábito que está interiorizando.

La última fase es la de consolidación, en la que finalmente el niño es capaz de realizar la conducta en forma de hábito de forma autónoma, dándonos a entender que la ha interiorizado.

4.3 ESTRATEGIA NAOS

La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) surgió en 2005 como una estrategia de salud, que tiene como objetivo último la prevalencia de la obesidad, a través del fomento de una alimentación saludable. Además, impulsa una serie de iniciativas mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física, para reducir las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Una de las principales actuaciones de la Estrategia NAOS desde su lanzamiento, ha sido una correcta promoción de una alimentación variada y equilibrada, así como la introducción a la práctica de la actividad física, además de una detallada información al consumidor de la adopción de los estilos de vida más saludables y activos.

Como información imprescindible en este ámbito, cabe destacar la adecuada publicidad de los alimentos básicos y de consumo diario, especialmente cuando está dirigida a niños y adolescentes, ya que son más influenciados y susceptibles a la información. Para ello el código PAOS (Código de la Autorregulación de Publicidad de Alimentos dirigidos a menores, Prevención de la Obesidad y Salud, 2005), se encarga de aplicar un código de correulación que establece un conjunto de reglas, unidas a las empresas encargadas de hacer esta publicidad sobre los alimentos y la difusión de los mensajes dirigidos a menores.

Un aspecto muy claro para la comprensión de esta estrategia, es la pirámide NAOS de estilo de vida saludable:



Figura 1: Pirámide NAOS. AECOSAN

La Pirámide NAOS es la representación de las recomendaciones de frecuencia, tanto a nivel diario y semanal como ocasional, del consumo de los diferentes grupos de alimentos, así como de las distintas actividades de ejercicio físico que debemos realizar, entre las que están deportes, paseo, subir escaleras, etc.

Esta pirámide comprende en un mismo gráfico ambas recomendaciones y fue la primera que se creó en España con el fin de fomentar hábitos alimentarios de la Dieta Mediterránea, de fomentar la práctica de la actividad física entre la población y adoptar nuevos estilos de vida saludables para prevenir la obesidad.

Esta pirámide presenta 2 características significativas:

- Como se puede ver, no tiene forma de triángulo isósceles, sino que su forma está distorsionada para simular un barco, donde el agua está representada por el color azul en la parte inferior. Incluye un consejo: “bebe más agua”. Esto está basado en la dieta mediterránea, y se caracteriza por la abundancia de alimentos de origen vegetal.

– Es la única pirámide que combina las recomendaciones alimentarias con la actividad física en un mismo gráfico. De esta forma, cada nivel está representado por un color representando en rojo los alimentos y las actividades que se deben consumir o realizar ocasionalmente. En naranja aquellas que se deben consumir o realizar varias veces a la semana, y, por último, el color verde, se indican las que hay que consumir o realizar a diario. Entre las actividades que se proponen para desarrollar a diario o varias veces a la semana están: subir y bajar escaleras, pasear, andar en la bicicleta... Muchas de ellas están pensadas para poder hacer en el transcurso de la jornada diaria, es decir, ir andando a la compra o subir las escaleras de casa andando.

Esta pirámide no es la única y perfecta, es decir, es solo un modelo de cómo conseguir un estilo de vida saludable, combinando el ejercicio físico con una buena alimentación. Es una recomendación de como poder llevarlo a cabo y ponerlo en práctica con el fin de hacernos conscientes de la importancia que tienen nuestros hábitos de salud.

4.4PROGRAMA PERSEO

Es un programa piloto, que comenzó en junio de 2006, con la constitución de la Comisión Gestora y el Equipo de Expertos (profesionales de reconocido prestigio con experiencia en Didáctica y Salud Pública y Nutrición Comunitaria), y puesto en marcha por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación, Política Social y Deporte junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas.

Consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares, con las que se pretende promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias, actuando también sobre el comedor del centro correspondiente y sobre el entorno familiar con el fin de que los padres de los alumnos se decanten por la elección de las opciones más sanas para sus hijos.

Este programa está destinado al alumnado de educación primaria, de entre seis y diez años, de 67 centros escolares de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia Ceuta y Melilla, llegando a unos 14.000 niños y niñas.

Considero que un buen momento para empezar a trabajar con los niños el tema de la alimentación e introducirles en nuevos hábitos, es el periodo cuando se produce el cambio a la comida sólida. Desde estas edades se les debe hacer partícipes de sus propios procesos alimentarios, para hacerles conscientes de que los dulces que empiezan a pedir en esas edades, no es algo que se pueda consumir habitualmente.

Entre los objetivos que se propone conseguir con este programa, cabe destacar:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

4.5 LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

La educación para la salud debería de introducirse en el ámbito educativo, para mejorar los hábitos alimentarios de los niños, si pretendemos conseguir que el individuo se siente bien consigo mismo. Para ello, es necesario, desde la educación, indicar el camino para alcanzar ese objetivo a través de una educación para la salud en la escuela. Pero muchas veces, los docentes, son los primeros que carecen de una formación especializada en este ámbito.

Es preciso saber que los niños en edad escolar necesitan una dieta adecuada para crecer de manera sana, protegidos de las enfermedades que les puedan causar unos malos hábitos alimentarios. Por lo tanto, los programas de alimentación escolar son clave para que los niños se hagan con muchos de los conocimientos requeridos a la hora de llevar una buena alimentación.

La FAO (Food and Agriculture Organization en sus siglas en inglés), es una agencia de las Naciones Unidas fundada en 1945, que reconoce que las escuelas son un entorno ideal para contribuir a la alimentación y el desarrollo infantil y juvenil. La edad a la que los niños llegan a la escuela es la adecuada para empezar a crear en ellos buenos hábitos alimentarios, ya que suele ser cuando más receptivos son hacia los nuevos conocimientos. Afirma que promover una mejora de la dieta y de la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios en el bienestar que se extienden más allá de las aulas llegando a las casas. De esta forma, se intenta una colaboración con las familias de los niños a través de los almuerzos escolares. Al comenzar el curso se les propone una tabla con el tipo de almuerzo que deben de llevar cada día de la semana.

Podemos concretar, que el papel de la familia y la escuela es imprescindible en la adquisición de los hábitos de alimentación en la edad escolar. Es productivo, además, que los niños reciban una instrucción necesaria para desarrollarlos o modificarlos en el caso de no ser los adecuados (Navas y Mulero, 2010).

Por otra parte, uno de los problemas que podemos llegar a tener a la hora de trabajar este tema es la ineficacia, educativamente hablando. Esto se puede comprobar siendo conscientes de los problemas que padecen los niños en relación con la alimentación como bien afirmaban Blanco, España y Cabello (2016). Estos problemas se refieren a los relacionados con la negación a comer ciertos tipos de alimentos, y las consecuencias que esto provoca en la salud del niño.

Una de las formas de tratar la alimentación es vinculándola al placer. Es una técnica que, sobre todo en los niños, funciona muy positivamente. Esto nos lleva a reconocer y experimentar sabores, o, por otro lado, desarrollar tradiciones culturales, que como docentes debemos integrar en la educación.

Como conclusión de este epígrafe, la educación alimentaria, en todas sus áreas, debería ocupar un papel primordial, además de central en el currículo de todas las etapas, pero dicho papel debería de ser irremplazable en la etapa de educación infantil. Por lo tanto, las actividades propuestas para afianzar los contenidos alimentarios relacionados con la alimentación deben de ser tratados tanto a nivel global de centro, como específicamente implicados en diferentes áreas y asignaturas.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

La hora de comer debe convertirse para los niños en algo agradable. Esto es un objetivo que debemos conseguir los docentes en la escuela y los padres en casa. A medida que ha pasado el tiempo, los propios cambios sociales y culturales han convertido la actividad de comer en algo de poca importancia, que se realiza de forma rápida. Pero no debemos olvidar que un buen equilibrio en la alimentación se verá posteriormente reflejado en el desarrollo de los niños. Además, la hora de la comida debe suponer a los niños un momento de relación con los demás y de placer.

La propuesta que a continuación se describe está destinada a conocer las ideas básicas que el niño tiene sobre la alimentación saludable, además de inculcar una serie de hábitos para ello. Se proponen una serie de actividades, a partir de las cuales, los niños podrán modificar las ideas que tenían al principio y adoptar nuevos conocimientos y hábitos alimentarios. A través de las actividades lúdicas, ellos podrán relacionar esos juegos con su vida diaria, siendo más conscientes de los alimentos que deben ingerir más a menudo y aquellos de los que no deben abusar.

Actualmente se está haciendo un uso mayor de un servicio que muchos centros educativos ofertan en España, el comedor escolar.

El País, periódico de gran influencia entre la sociedad española anunció, en el año 2016, que durante el curso 2014-2015 el servicio del comedor se ofertó en 14.571 centros educativos, de los cuales 5.961 pertenecían a centros privados y 8.835 a centros públicos, según datos proporcionados por la Oficina de Estadística del Ministerio de Educación, Ciencia y Deporte. En total, 1.800.000 alumnos hicieron la comida principal del día en las instalaciones del colegio. El 57% pertenecían a primer ciclo de Educación Infantil, el 42,6% al segundo ciclo de Educación Infantil, el 41,3% a Educación Primaria y el 8,6% a Educación Secundaria, según anunciaba el INE (Instituto Nacional de Estadística).

Marcela Gonzalez-Gross (2011), catedrática de la Universidad Politécnica de Madrid y vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición, además de responsable del Grupo de investigación *ImFINE*, manifiesta que, “actualmente, tanto científicos, educadores como responsables de salud pública estamos de acuerdo, basándose en la

evidencia científica, en que el centro escolar (de cada etapa) es un sitio clave para realizar promoción de salud y prevención de enfermedades crónicas en la infancia y adolescencia”.

5.2 CONTEXTO PEDAGÓGICO DE LA INTERVENCIÓN

En este apartado se presenta el contexto educativo del centro y grupo a la que está destinada esta intervención y sus características.

La propuesta didáctica que se presenta a continuación fue destinada a una clase de 25 niños de cinco años de edad del Colegio Jesús y María de la ciudad de Valladolid.

Respecto a su nivel de aprendizaje, el alumnado es bastante homogéneo lo que permite un tipo de enseñanza-aprendizaje sin grandes saltos ni rupturas. Aunque sí que es cierto que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje diferente y es respetado por la profesora en el aula. Hay algún alumno que presenta dificultades en el ámbito lingüístico y motor. Durante la clase no suele hablar con sus compañeros ni con la profesora, a no ser que se le pregunte individualmente, pero si se le pregunta normalmente contesta correctamente.

Es preciso señalar que la mayoría de los niños que van a participar en las actividades que se llevaran a cabo en el aula, ya saben leer y escribir, aunque no con una gran fluidez, sino que lo van haciendo por silabas. Lo mismo ocurre en el ámbito lógico-matemático. Los niños dominan los números del uno al 20, aunque también hay excepciones. En cuanto a la disposición ante el aprendizaje por proyectos, la mayoría de los niños muestra una gran motivación y facilidad para aprender los contenidos que se trabajan. Además, muchos de ellos, saben contestar correctamente a las preguntas que la profesora les plantea tras cada actividad.

5.3 JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA

Como ya he señalado con anterioridad, considero que el tema de la alimentación saludable es uno de los que más preocupan, o así debería serlo, tanto a las familias como a las educadoras. Es decir, debemos ser conscientes que la escuela tiene una gran responsabilidad a la hora de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas relacionadas con la salud, ya que a esta edad son una autentica esponja y absorben todas las informaciones de manera muy rápida.

Además de ser un tema que abarca datos meramente informativos y teóricos que los niños deben de interiorizar, esta propuesta tiene una visión lúdica, ya que “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo” (Piaget, 1956).

Con respecto al Currículo de Educación Infantil de Castilla y León, nos centraremos en el bloque IV: El cuidado personal y la salud. Trabajaremos acciones y situaciones que favorecen la salud y generan un propio bienestar y el de las personas que nos rodean. Por lo tanto, basándome en el currículo y en las competencias del Grado de Educación Infantil, un aspecto clave en esta etapa es la adquisición de hábitos alimentarios saludables, ya que una forma de prevenir los futuros problemas de salud derivados de una mala alimentación en edades tempranas, es empezar con una educación alimentaria desde el primer ciclo de Educación Infantil.

Al fin y al cabo, los niños son los que deben sentirse bien consigo mismos y concebir el acto de comer como algo divertido.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivos generales

- Conocer la importancia del consumo de frutas y verduras
- Distinguir entre alimentos saludables y no saludables
- Manipular diferentes alimentos
- Diferenciar entre los distintos tipos de alimentos
- Favorecer una dieta nutritiva y equilibrada
- Concienciarse de la importancia de la alimentación sana
- Potenciar una actitud positiva ante la comida
- Implicar a las familias en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos

5.4.2 Objetivos específicos

- Prevenir enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios incorrectos.
- Educar el sentido del gusto hacia alimentos sanos
- Fomentar el consumo de frutas y verduras
- Identificar y discriminar gustos, cualidades y texturas
- Conocer, comprender y utilizar correctamente el vocabulario relacionado con el momento de la comida

- Estructurar y adquirir pautas de comportamiento ante la comida.
- Crear hábitos saludables y prevenir la obesidad

5.5 CONTENIDOS

5.5.1 Área 1: conocimiento de sí mismo y autonomía personal

➤ Bloque 4. El cuidado personal y la salud

- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Sensaciones y percepciones del olor y el gusto.
- Manipulación de alimentos y objetos relacionados con ello.
- Disposición a probar nuevos alimentos
- Identificación de aquellos alimentos que se deben consumir con más preferencia que otros.

5.5.2 Área 2: conocimiento del entorno

- Útiles y objetos para cocinar y comer (platos, cubiertos, servilletas, sartenes...)
- Diferentes tipos de alimentos
- Exploración de las propiedades de los alimentos

5.5.3 Área 3: Lenguaje: Comunicación y Representación

- Diferencia entre alimento y nutriente
- Incorporación de alimentos saludables a la dieta diaria
- Realización de un desayuno completo y equilibrado
- Práctica de los hábitos saludables aprendidos

5.6 METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este programa de intervención educativa, he aplicado una metodología determinada, partiendo de los conocimientos previos de los alumnos acerca del tema de la alimentación, para ir progresivamente consiguiendo los

objetivos que nos hemos planteado. Además, después de cada actividad habrá un momento de preguntas y dudas por parte de los alumnos, así como un turno de sugerencias e intereses en relación con el tema.

Las actividades como tal, se realizarán de forma grupal e individual y llevando a cabo siempre una metodología participativa, ya que aporta al alumno un papel protagonista en su proceso de aprendizaje, siendo él mismo, consciente de sus propios errores y avances. Hay que potenciar la actividad del alumnado, que debe de ser el protagonista de su proceso de construcción del conocimiento.

A la hora del trabajo en grupos, se fomentará un ambiente de organización y turnos de palabras, a través del diálogo y la búsqueda de objetivos, poniendo en común los diferentes puntos de vista.

“Los niños de Educación Infantil interiorizan su experiencia de una forma propia, al menos parcialmente: construyen sus propios significados. Estas “ideas” personales influyen sobre la manera de adquirir la información.” “Desde estas edades es necesaria la experimentación con los objetos y materiales de su entorno. En la vida cotidiana de los niños hay infinidad de vivencias que pueden favorecer una actitud científica hacia el conocimiento.” (Cabello Salguero, 2011).

Los principios metodológicos en los que está basada la propuesta son:

- Principio de actividad: física y mental, lo cual provoca una fuente de aprendizaje y desarrollo. A través del juego, acción y manipulación el niño construye sus conocimientos.
- Aprendizaje significativo: en la medida de lo posible, se procurará que los contenidos estén relacionados con sus experiencias y conocimientos. Para ello, se planificarán las actividades partiendo de las experiencias del alumno, comprobando lo que el niño sabe hacer por si solo y con ayuda.
- Individualización: durante las actividades, se tendrá en cuenta el ritmo de cada alumno, sus capacidades y necesidades.
- Trabajo grupal: a través de la cooperación, de manera que se trabaje de tal forma que todo el grupo pueda conseguir los objetivos propuestos por el grupo.
- Ambiente cálido de trabajo: se favorece un clima acogedor para que los niños se sientan queridos y parte imprescindible de su aprendizaje.

- Principio de socialización: se fomenta una interacción entre los niños que facilita el progreso intelectual, afectivo y social.

5.7 ACTIVIDADES

Las actividades que se plantean a continuación, están pensadas exclusivamente para despertar interés en los niños acerca del tema de la alimentación en sus edades. Además, en la medida de lo posible, dichas actividades se basarán en el principio de aprendizaje significativo (Ausubel, 1981), con el fin de que los niños y niñas entiendan y vivencien el conocimiento que están aprendiendo.

Es decir, se han diseñado en función de los objetivos y contenidos citados anteriormente, los cuales pretendemos llegar a conseguir con éxito.

Uno de mis principales objetivos, ha sido plantear las actividades hacia un enfoque lúdico y motivador, que despierte en los alumnos iniciativa por el tema.

A través de estas actividades, no solo aprenderán conceptos relacionados con la alimentación y hábitos a seguir, sino que indirectamente, se trabajarán valores como el respeto, trabajo en equipo, esfuerzo, etc.

5.7.1 Actividad 1: “Comentamos acerca de la alimentación saludable”

- Objetivo:
 - Conocer que sabe el alumnado acerca de los hábitos saludables y las conductas que deben seguir en su vida diaria.
- Espacio y tiempo:
 - La actividad se desarrollará durante la asamblea matinal en la alfombra. Su duración será de aproximadamente 20 minutos.
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - La docente será la encargada de guiar esta asamblea a través de una serie de preguntas sobre el tema a tratar. Algunas preguntas pueden ser las siguientes: ¿En qué consiste la alimentación saludable?, ¿Es necesario lavarse las manos antes de comer? ¿Cómo debemos comer, sentado,

andando, rápido, despacio...?), ¿Podemos comer golosinas todos los días? ¿Por qué?

Las preguntas con sus respectivas respuestas serán plasmadas en un mural realizado con papel continuo y rotuladores. Este mural, no solo nos servirá para el desarrollo de esta actividad, sino que podremos recurrir a él durante todo el programa, para añadir la información que consideremos oportuna.

5.7.2 Actividad 2: “¿Qué comes?”

- Objetivo:
 - Identificar los hábitos alimenticios de los alumnos y hacerles conscientes de los beneficios que nos aportan.
- Espacio y tiempo:
 - Esta actividad se podrá desarrollar tanto en las mesas como en la alfombra en forma de asamblea. Su duración será aproximadamente de 15 minutos.
- Tipo de agrupamiento:
 - Individual
- Desarrollo:
 - La docente se encargará de intentar que los niños hagan memoria para recordar los alimentos que han consumido el día anterior. A continuación, se irá preguntando a cada niño hasta tener el registro completo de todas las comidas realizadas. De esta forma, conoceremos sus hábitos alimentarios. Los datos les plasmaremos en una tabla de registro. **Anexo I**

5.7.3 Actividad 3: “El tren de la buena salud, o tren de los alimentos”

- Objetivo:
 - Identificar los diferentes grupos de alimentos que aparecen en la pirámide alimenticia a través de un cuento.

- Espacio y tiempo:
 - Esta actividad se realizará en el lugar de la asamblea. Su duración es de 30 minutos aproximadamente (con variaciones según la forma en la que se cuente el cuento).
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - Una vez colocados en asamblea, contaremos el cuento. Antes de la realización de la actividad, habremos diseñado un tren de cartón con diferentes vagones, tantos como pisos tiene la pirámide alimenticia. En cada vagón se encontrarán los diferentes grupos alimenticios. Por ejemplo; en el vagón verde, incluiremos los cereales, frutas y verduras, el siguiente será el de color azul, donde incluiremos todos los tipos de lácteos más habituales, el penúltimo será de color amarillo, y representaremos las carnes y pescados, y por último en los dos últimos vagones de color rojo y naranja representaremos los alimentos que debemos consumir ocasionalmente, como las carnes rojas, los dulces y bollería industrial. A la vez que se va contando el cuento iremos explicando lo que observamos en cada vagón. Toda la información se irá apuntando en el mural de la actividad 1. Una vez terminada la actividad, se colgará el mural en un lugar visible del aula, con el fin de que los niños puedan acercarse y verlo siempre que quieran. **Anexo II.**

5.7.4 Actividad 4: “¿Para qué nos lavamos las manos antes de comer?”

- Objetivo:
 - Identificar el lavado de manos como un hábito saludable antes de realizar cada comida.
- Espacio y tiempo:
 - La actividad se desarrollará en las mesas del aula y tendrá una duración de unos 30 minutos. Cabe señalar, que para poder ver el resultado debemos esperar al menos tres días.

- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - No hará falta dividir a los niños en grupos, ya que están organizados en mesas de seis alumnos cada una. A cada mesa les repartiremos una manzana, previamente pelada por la profesora, y un cuchillo de plástico a cada niño. Cada equipo, con las manos tal y como están, tendrán que trocear la manzana. Para que todos los niños participen en la actividad, la manzana irá rotando entre todos los integrantes de la mesa, con el fin de que todos puedan partir un trozo. Una vez troceada la manzana entera, meterán los pedazos en un bote transparente con una etiqueta, en la cual pondremos “muestra sin lavarnos las manos” y lo cerrarán. Cada mesa tendrá su bote correspondiente, el cual diferenciaremos con el color de la tapa.
 - A continuación, realizaremos la misma tarea, pero previamente habiéndonos lavado las manos y limpiando el lugar donde vamos a cortar la manzana. Esos pedazos, se meterán en otro bote diferente, el cual tendrá una etiqueta que pondrá “muestra con las manos lavadas”. Al cabo de tres días observaremos las diferencias entre un bote y otro.

5.7.5 Actividad 5: “Memory”

- Objetivos:
 - Relacionar cada fruta con su apariencia física y memorizar sus nombres
- Espacio y tiempo:
 - Esta actividad se realizará en el aula, y de forma conjunta en la alfombra. Será la profesora la encargada de ir haciendo turnos con los niños para que todos salgan, al menos una vez, a jugar. Tendrá una duración de 15 minutos. Si queremos jugar más veces el tiempo se ampliará.
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - Previamente a realizar la actividad con los niños, la maestra diseñará un tablero del “memory” con diferentes frutas. **Anexo III.**

Este tablero se recortará haciendo las diferentes piezas del y se las mostrará a los alumnos repitiendo en alto que frutas aparecen. A continuación, se colocarán en el medio de la asamblea las piezas del “memory” boca abajo y, por turnos de uno en uno, irán saliendo para dar la vuelta a dos fichas, intentado coincidir. Al mismo tiempo, cada vez que dan la vuelta a una pieza, tendrán que decir el nombre de la fruta que han levantado.

5.7.6 Actividad 6: “Semáforo de la buena alimentación”

- Objetivos:
 - Identificar que alimentos debemos consumir y con qué frecuencia según los tres colores del semáforo.
- Espacio y tiempo:
 - Esta actividad la desarrollaremos en el aula y tendrá una duración de 30 minutos.
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - La profesora realizará el mural del semáforo y recortables con diferentes alimentos que los alumnos deberán picar con el punzón. **Anexo IV y V.** Lo primero será que los niños piquen los diferentes tipos de alimentos que les haya tocado (dos por cada niño). Una vez que todos hayan picado sus alimentos, y habiendo colgado previamente el mural del semáforo en una pared, a una altura adecuada, asequible para los niños, se irán levantando por mesas y acercándose al mural deberán colocar sus alimentos en el sitio correspondiente, fijándose en la pirámide alimenticia. Al terminar de poner todos los niños sus piezas en el lugar correspondiente del semáforo, se hará un repaso conjunto de la actividad, para asegurarnos de que tienen claros los conceptos relacionados con la buena alimentación.

5.7.7 Actividad 7: “Brocheta de frutas”

- Objetivos:
 - Trabajar la coordinación óculo-manual en la utilización de cubiertos
 - Reforzar los hábitos de higiene y el aprendizaje del nombre de diversas frutas.
- Espacio y tiempo:
 - Utilizaremos el aula para realizar esta actividad y emplearemos 45 minutos aproximadamente.
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - Para desarrollar esta actividad pediremos ayuda al padre/madre de algún alumno, que su profesión sea cocinero, o que simplemente le guste cocinar. Primero haremos una asamblea en la que dialogaremos sobre las normas de higiene y de precaución a seguir a la hora de cocinar o manipular alimentos: lavarse las manos, lavar los alimentos que vayamos a utilizar (fruta, verdura...), no coger utensilios peligrosos con los que nos podamos cortar (cuchillos, tijeras...), no tocar los electrodomésticos peligrosos cuando estén funcionando (horno, microondas, batidora...). Además, debemos enseñarles ciertas normas de comportamiento antes, durante y después del momento de comer (no levantarse de la mesa hasta que no se termina de comer, sentarse bien en la silla, masticar despacio, ayudar a poner y recoger la mesa...). Al terminar la asamblea cada niño se colocará en su correspondiente sitio para comenzar a hacer la brocheta. Se les repartirá 3 tipos de frutas enteras a cada niño, fresa, mandarina y plátano. Los niños, con cuchillos de plástico, deberán cortar las piezas de frutas en pedazos e ir insertándolos en el palo de brocheta con la ayuda de la educadora y del padre/madre, poniendo en práctica todo lo hablado en la asamblea. Para concluir con la actividad, degustaremos cada uno nuestra brocheta.

Anexo VI.

5.7.8 Actividad 8: “Adivina qué alimento es”

- Objetivos:
 - Reconocer los distintos alimentos a partir de la descripción por parte de la profesora
- Espacio y tiempo:
 - El aula será el lugar donde realizaremos esta actividad. Tendrá una duración de 20 minutos.
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - Los niños estarán sentados en el círculo en forma de asamblea. En el medio del círculo habrá unas tarjetas (bits de inteligencia) con los dibujos de diferentes tipos de alimentos. **Anexo VII.** La profesora en voz alta empezará a describir el alimento y los niños, a mano alzada, tendrán que adivinar el alimento que está siendo descrito. El niño que primero acierte el alimento, cogerá la tarjeta del alimento correspondiente y se llevará como premio un gomet.

5.7.9 Actividad 9: “Aprendemos las verduras”

- Objetivos:
 - Aprender el nombre de las verduras más conocidas y saludables
- Espacio y tiempo:
 - La actividad la desarrollaremos en el aula
- Tipo de agrupamiento:
 - Gran grupo
- Desarrollo:
 - Para empezar con la actividad haremos una asamblea, donde introduciremos a los niños en el mundo de las verduras, primeramente, preguntándoles que cosas saben acerca de las verduras y el nombre de algunas de ellas. A continuación, repartiremos unas hojas con varios tipos de alimentos, entre ellos frutas. **Anexo VIII.** Lo que deben de

hacer con esa hoja, cada uno en su mesa, será colorear del color correspondiente solamente las verduras.

5.7.10 Actividad 10: “Visita a la cocina”

- **Objetivos:**
 - Conocer las instalaciones de la cocina del centro, a los cocineros y los utensilios y electrodomésticos que se utilizan para conservar los alimentos.
- **Espacio y tiempo:**
 - La actividad la desarrollaremos en la propia cocina del centro educativo.
- **Tipo de agrupamiento:**
 - Gran grupo
- **Desarrollo:**
 - Después del recreo, ya una vez en clase, se les explicará a los niños en que va a consistir la actividad y las normas que deben de seguir para poder realizarla. Al sacar a los niños fuera de su ámbito habitual de trabajo, podemos encontrarnos con ciertos imprevistos o malos comportamientos por parte del alumnado.

El traslado al comedor le haremos de forma conjunta desde la clase en fila de uno, para controlar que van todos los niños. Una vez allí, los camareros recibirán a los niños amablemente y procederán a enseñarles su espacio de trabajo y los utensilios que utilizan para cocinar. También les mostrarán la despensa y las neveras, a la vez que les explicarán por que unos alimentos necesitan estar en la nevera para conservarse y otros no.

Todos lo aprendido en el comedor, lo trabajarán posteriormente en el aula con la maestra, a través de una ficha donde aparecerán varios tipos de alimentos. Tendrán que colorear solo aquellos alimentos que deben conservarse en un frigorífico, según lo que el personal del comedor les haya dicho. **Anexo IX.**

5.8 EVALUACIÓN

La evaluación de este programa se realizará en 4 momentos diferentes. La primera antes de comenzar la propuesta donde haremos una exploración de las ideas previas de los alumnos sobre el tema.

La segunda se llevará a cabo durante la propuesta. Los alumnos serán los encargados, después de cada sesión, de hacer una autoevaluación sobre cómo se han sentido realizando las actividades y lo que han aprendido. Con esto, se va creando un hábito en los alumnos a expresarse de forma oral y a saber valorar como ha ido la actividad. En resumen, esta evaluación será continua tras cada sesión a través de una serie de preguntas hacia ellos sobre lo que hemos trabajado anteriormente. A continuación, analizaremos los resultados y opiniones obtenidas por los niños, además de hacer una observación directa durante el desarrollo de las sesiones.

Al finalizar la propuesta, haremos dos evaluaciones, una sobre los objetivos conseguidos o no, tanto generales como específicos, además de las capacidades de los niños, es decir, como son sus actitudes ante el tema o incluso su potencial de aprendizaje. **Anexo XI.** La segunda es la evaluación del docente a través de una hoja de registro donde se podrá evaluar todo el proceso de la sesión. **Anexo XII.**

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Considero que la propuesta diseñada con anterioridad, podría resultar muy significativa para los niños, a la vez que llamativa y motivadora. Esto se podría afianzar en gran medida si todos los hábitos enseñados durante este programa se siguiesen trabajando, ya sea a lo largo del curso en el aula, como fuera del aula, en sus casas.

A la hora de realizar la propuesta didáctica, me he basado en información de páginas web, pero sobre todo están diseñadas a partir de conocimientos previos e imaginación.

A continuación, describo los resultados que podríamos obtener al poner en práctica alguna de las actividades, y reflexiones personales sobre ellas.

Actividad 1: “Comentamos acerca de la alimentación saludable”

Esta actividad, bajo mi punto de vista, es la menos efectiva a la hora de que los niños interioricen información esencial sobre el tema de la alimentación. No obstante, pienso que los niños podrían tener un gran interés contestando de forma activa a las preguntas.

Por otro lado, considero que la realización del mural puede servir de gran ayuda para organizar las ideas y toda la información obtenida de los niños. Además, al ir recogiendo todas las ideas de cada alumno en el mural, la información resulta ser más rica y positiva y se ayuda en gran medida a mantener la atención de los niños durante más tiempo, incluso participando y dando opiniones sobre los comentarios de sus compañeros.

En cuanto a las preguntas, estaban formuladas de tal manera que los niños las entendieran. De todas formas, si algún niño tiene problemas para entender la pregunta se le explicaba de nuevo, o en algunos casos, se le puede decir a otro niño que se lo explique con sus palabras. De esta manera, no tiene por qué haber impedimentos en llevar una asamblea sin grandes dificultades.

Actividad 2: “¿Qué comes?”

Esta actividad se desarrollaría preguntando a cada niño de forma individual, mientras el resto juega libremente. En la mesa del profesor, el docente llamará a cada niño para que se acercara allí y le comentara las comidas que había realizado el día anterior.

A continuación, adjunto una tabla con dos ejemplos posibles de dos alumnos y sus respectivas comidas durante un día.

Alumno	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Marcos	Vaso de leche y galletas	Sándwich de jamón y queso	Puré de verduras y escalopines de pollo	Zumo y fruta	Sopa de verduras y filete de pollo
María	Taza de	Fruta	Macarrones	Bocadillo de	Huevo frito

	colacao y donuts	troceada y galletas	con tomate y merluza con ensalada	lomo	con patatas
--	------------------	---------------------	-----------------------------------	------	-------------

Bajo mi punto de vista, esta actividad puede tener unos resultados muy positivos para la profesora, ya que así podría controlar los hábitos alimentarios que tienen sus alumnos. Además, los niños son capaces así, de reflexionar sobre sus buenos o malos hábitos de alimentación. Con esto me refiero a que se dan cuenta de que no deben de comer todos los días dulces, así como que deben realizar las cinco comidas al día, terminándose todo lo que les ponen en el plato.

Otra opción de llevar a cabo esta actividad, sería en gran grupo, con el fin de que el resto de alumnos pueda reflexionar acerca de la alimentación de sus compañeros. De esta forma la actividad resulta más enriquecedora.

Actividad 4: “¿Para qué nos lavamos las manos antes de comer?”

Como ya he explicado en el epígrafe 5.7.4, se repartirá una manzana pelada a cada mesa de seis alumnos junto con un cuchillo de plástico a cada uno. Entre todos, partirán la manzana en pedazos y la meterán en un bote con la etiqueta que indica que era la muestra de manzana que había sido cortada sin lavarse las manos. La segunda parte de la actividad se realizaría de la misma manera, pero previamente los niños se lavarán las manos.

Primeramente, se realizaría una observación de las diferencias entre las muestras de los dos botes, a la mañana siguiente. Las diferencias, al cabo de pocas horas serán insignificantes. La más notable podría ser que los pedazos de manzana troceada con las manos sucias, están de color más oscuro. Al cabo de tres días, se realizará una observación detallada de los resultados y se podrá comprobar que los trozos de manzana de la muestra sucia están cubiertos de moho y los de la muestra limpia solamente se han oscurecido ligeramente.

Esta actividad, puede ser una de las que más impactó a los niños, ya que ellos siempre se piensan que tenían las manos limpias al solo tocar las pinturas o los lápices y los cuadernos. Por lo tanto, a través de esta actividad se darán cuenta de que las manos

se ensucian y se llenan de gérmenes continuamente. También les hará ser capaces de tomar conciencia de cómo afectan esos gérmenes a la comida.

7. CONCLUSIONES

En este apartado se presentan las conclusiones finales extraídas tras la realización de este trabajo, además de las opiniones personales e inquietudes que me han ido surgiendo.

Como ya he mencionado anteriormente, la etapa de Educación Infantil es un momento crucial en el aprendizaje de los niños, es el momento idóneo para adquirir conocimientos, en este caso hábitos saludables relacionados con la alimentación. Estos son aprendidos la gran mayoría por imitación y, los docentes, junto con los padres, son los primeros agentes de socialización que tienen los niños. Por lo tanto, estos tienden a imitar nuestros hábitos y conductas, ya sean saludables o no. Es por ello por lo que debemos ser los primeros en formarnos acerca del tema, en este caso sobre los hábitos saludables, ser conscientes de su importancia, y las consecuencias que esto provoca si no lo llevamos a cabo. Esto lo podemos hacer con ayuda de profesionales en el ámbito de la salud.

Cabe destacar que el tema del que trata este trabajo, es poco tratado en la educación, como ya he explicado con anterioridad pero que, poco a poco va adquiriendo mayor importancia en nuestra sociedad. Aun así, los altos índices de obesidad, nos hace crear dudas y da pie a pensar que algo no estamos haciendo bien a la hora de educar en el tema de la alimentación saludable. Esto puede ser ya que muchas familias no son conscientes de la verdadera importancia que tiene llevar a cabo unos buenos hábitos alimenticios desde la infancia y de las posibles consecuencias que pueden verse reflejadas en el futuro de los niños.

En definitiva, podemos llegar a la conclusión de que una de las claves para que los niños adquieran los suficientes conocimientos sobre el tema y aprendan a comer bien, radica en una colaboración conjunta entre los docentes y las familias. Esto quiere decir que no sirve de nada que se apliquen y adquieran conocimientos en el aula si luego en casa no se ponen en práctica. En relación con esto, y con el fin de saber si se están siguiendo las pautas enseñadas en la escuela en casa, tendrá lugar una reunión con los padres, donde se les preguntará que cambios han realizado en los hábitos de salud de sus hijos. Es complicado, aun así, que los niños, meses después de concluir el programa

sigan adoptando los hábitos saludables en sus casas, por lo tanto, debemos, en la medida de lo posible mantener esos hábitos en el ámbito escolar, aun habiendo terminado el proyecto.

Con respecto a los resultados de este programa, y basándonos sobre todo en la actividad 2, podríamos hacernos, al finalizar, una pregunta para constatar la información obtenida de los alumnos, ¿es adecuada la alimentación que llevan a cabo los niños de esta clase?, a la cual se puede contestar según los resultados que tengamos de las actividades desarrolladas. Referente a uno de los objetivos generales que se pretendían cumplir con este programa, y bajo mi punto de vista uno de los más importantes para los niños en el tema de la alimentación, potenciar una actitud positiva ante la comida, considero que se ha cumplido holgadamente, ya que todos los alumnos, a medida que iba avanzando el programa, han sido capaces de probar todo tipo de alimentos que se han utilizado para trabajar este tema, teniendo una actitud positiva y motivada ante las actividades propuestas. Esto ha hecho que el programa se haya podido desarrollar con fluidez.

Para concluir, este trabajo de fin de grado, no solo me ha servido para aprender conceptos relacionados con la alimentación, sino para descubrir y reforzar mis puntos débiles y mis potencialidades como futura docente.

Una de las cosas que más he desarrollado a nivel personal a través de este trabajo ha sido la capacidad creativa, para poder mejorar el diseño de actividades que motiven a los niños al aprendizaje. Además, he podido comprobar que es muy importante no trabajar la alimentación únicamente con actividades puntuales, sino que lo debemos introducir, en la medida de lo posible en las primeras etapas de escuela, como un tema transversal, para hacer que la escuela se convierta en promotora de la salud.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cabello, A, España, E., Blanco, A. (2016). La competencia en alimentación. Barcelona: Octaedro.
- Cabello Salguero, M. (2011). La importancia de un "rincón de observación y experimentación" o "de los experimentos" en nuestras aulas.
- 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. (BOCYL, miércoles, 2 de enero de 2008)

- González, C y Alcañiz, L. (2006). Gordito no significa saludable. Barcelona: Grialbo.
- Navas, J., Mulero, J. (2010). Nutrición para educadores de enseñanza Primaria. Murcia: UCAM Publicaciones.
- Rosselló, M., Pallás, R. (1993). Comer bien para vivir mejor. Madrid: Editorial Popular S.A.

9. WEBGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud- <http://www.who.int/es>
- Proyecto de vida saludable jardín infantil Mar y Cielo- https://www.bienestarmada.cl/prontus_bienestar/site/artic/20130829/asocfile/20130829120603/proyecto_nutricional.pdf
- Programa PERSEO- <http://www.ame-ab.es/cms/alimentacion-y-salud/proyectos/programa-perseo/>
- Organización de Las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura- <http://www.fao.org/about/es/>
- Estrategia NAOS (AECOSAN)- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- AECOSAN (Agencia Española de Consumo, seguridad, alimentaria y Nutrición) http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- AECOSAN <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Universidad de Valladolid. Memoria de Grado en Educación Infantil. Disponible en : <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/26265/1/TFG-L1691.pdf>
- Real Academia Española (RAE)- <http://www.rae.es/>
- Marcela Gonzalez-Gross (2011), Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable- ImFine <http://www.imfine.es/es/component/content/category/8-imfine.html>

- Piaget, 1956. Teoría del juego de Piaget
<https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piaget-vigotsky-kroos/>
- Ausbel, 1981. Significado y aprendizaje significativo
<http://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1J3D72LMF-1TF42P4-PWD/aprendizaje%20significativo.pdf>

10. ANEXOS

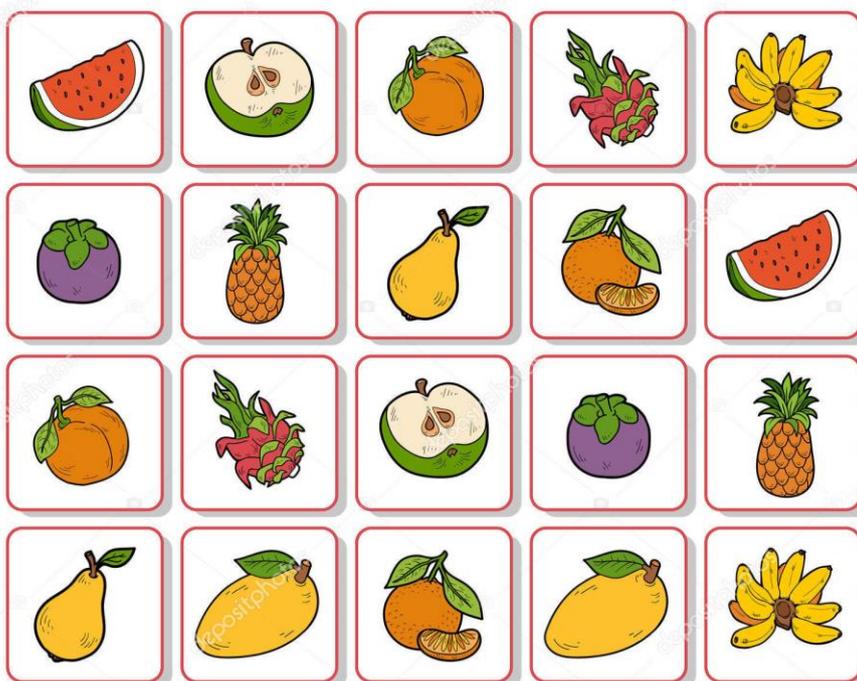
10.1. Anexo I: Tabla de registro

Alumno	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena

10.2. Anexo II: El tren de la buena salud



10.3. Anexo III: Memory



10.4. Anexo IV: Semáforo de los alimentos

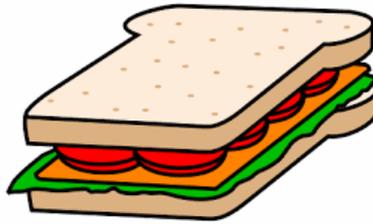
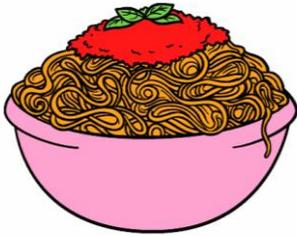
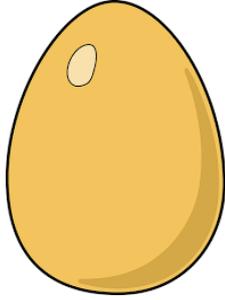


10.5. Anexo V: Recortables de alimentos para el semáforo

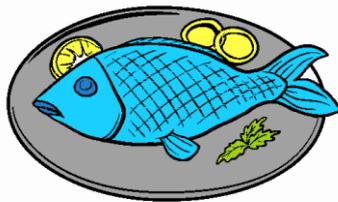
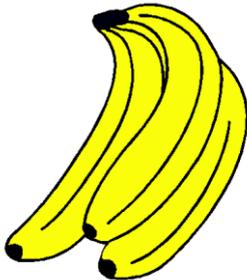
- Luz roja



- Luz naranja



- Luz verde



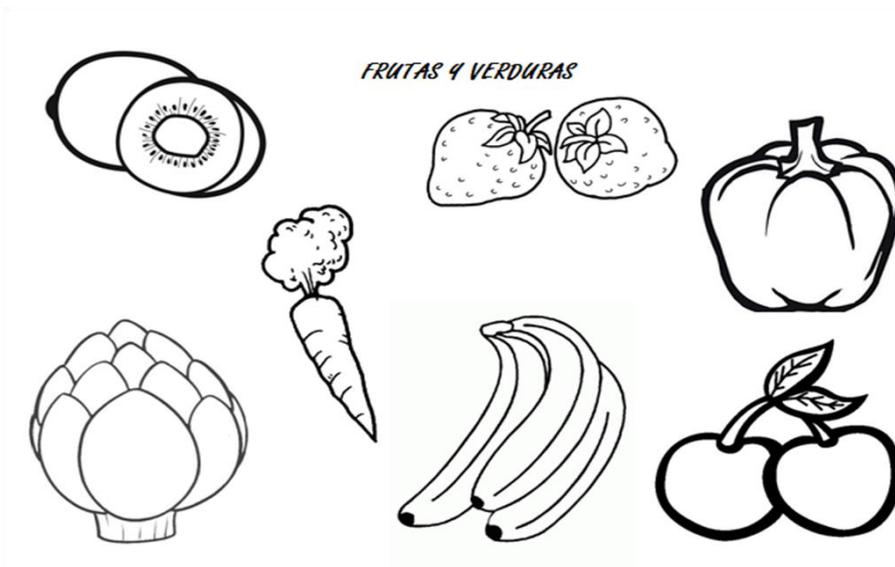
10.6. Anexo VI: Brochetas de frutas



10.7. Anexo VII: Tarjetas (bits de inteligencia) alimentos



10.8. Anexo VIII: Ficha para colorear las verduras



10.9. Anexo IX: Ficha de colorear alimentos que se conservan en el frigorífico



10.10. Anexo XI: Tabla de evaluación de los alumnos

	CONSEGUIDO	EN PROCESO	NO CONSEGUIDO
Conoce y respeta los intereses de los demás			
Muestra interés por la actividad			
Utiliza el diálogo para comunicarse			
Indica el nombre de los principales alimentos			
Distingue entre frutas y verduras			
Practica hábitos alimenticios saludables			

Muestra interés en la elaboración de comidas en el aula			
---	--	--	--

10.11. Anexo XII: Tabla de evaluación de los resultados de la propuesta

	SI	NO	COMENTARIOS
Se nota motivación por parte del grupo			
La actividad es capaz de captar la atención del grupo			
Los materiales utilizados son los adecuados para esta edad			
Falta tiempo para acabar alguna actividad			
Las explicaciones se realizan de forma clara y con ejemplos			