

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS
EXPERIMENTALES, SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

TRABAJO FIN DE GRADO:

“Un estilo de vida saludable: alimentación y deporte, en la etapa de
Educación Primaria”

Presentado por **Sara Marinas Martín** para optar al Grado en Maestro de
Educación Primaria por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Javier Bobo Pinilla

Curso académico 2022/2023

Resumen

El documento que se presenta a continuación Trabajo de Fin de Grado, titulado “Un estilo de vida saludable: alimentación y deporte, en la etapa de Educación Primaria” va a estar centrado en tres partes clave, en la primera de ella se verán reflejadas las características que debe tener una alimentación sana en la etapa de Educación Primaria, la segunda, tratará que alimentos se deben de incluir o evitar en esta misma etapa, y finalmente, la tercera parte incluirá la mejora de la salud a través del deporte y que actividades deportivas son buenas en la etapa Educación Primaria.

Es clave en esta etapa trabajar con los alumnos buenos hábitos de vida saludable que ayuden a ser conscientes de su alimentación, además de motivar a los más pequeños para que practiquen deporte, ejercicio físico y tengan una vida activa, evitando así enfermedades futuras.

Para elaborar este trabajo, realice una investigación teórica previa, además de estudiar a los niños del aula donde realice mis prácticas, una clase de 1º de Educación Primaria, donde pretendía llevar a cabo la propuesta de intervención. El objetivo principal de esta fue que los alumnos aprendieran hábitos de vida saludables que pudieran llevar a cabo en su día a día, además de conocer los beneficios múltiples de realizar deporte a diario.

Personalmente y después de la elaboración de este trabajo, conseguir los objetivos que se pretenden es posible si existe una buena comunicación familias-escuela, y enseñamos a los alumnos desde edades tempranas a crear mayor interés por temas como este que afectan a su desarrollo y evolución en un futuro.

Palabras Clave: Alimentación, mejora de la salud, hábitos de vida saludable, vida activa, deporte.

Abstract

The document presented in the following End of Grade Work, entitled “A healthy lifestyle: food and sport at the Primary Education stage” Will focus on three key parts, the first of which Will reflect the characteristics that a healthy diet should have at the primary education stage, the second Will deal with which foods should be included or avoided at this stage and finally, the third part Will include the improvement of health through sport and which Sporting activities are Good at the primary education stage.

It is essential at this stage to work with pupils on Good healthy lifestyle habits that help them to be aware of their diet, as well as motivating them to practise sport, physical exercise and lead an active life, thus avoiding future illnesses.

In order to prepare this work, I carried out a previous theoretical research, as well as studying the children in the classroom where I carried out my work experience, a class of 1st year of Primary Education, where I intended to carry out the intervention proposal. The main objective of this work for the pupils to learn healthy lifestyle habits that they could carry out in their daily lives, as well as to learn about the multiple benefits of doing sport on a daily basis.

Personally and after the elaboration of this work, achieving the intended objectives is possible if there is good family-school communication, and we teach students from an early age to create greater interest in issues such as this that affect their development and evolution in the future.

Key words: nutrition, health improvement, healthy lifestyle habits, active life, sport.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	7
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	11
4.1 ALIMENTACIÓN SANA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	11
4.1.1 Alimentación saludable en la etapa de Educación Primaria.....	12
4.1.2 Alimentos básicos para una buena alimentación.....	12
4.1.3 Un plato de comida saludable en la etapa de Educación Primaria.....	14
4.2 ¿QUÉ INCLUIR Y QUE EVITAR EN LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA?.....	15
4.3 DEPORTE: EJERCICIO FÍSICO, MEJORA DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA.....	17
4.3.1 ¿Es bueno el deporte para la mejora de la salud en la etapa de Educación Primaria?.....	18
4.3.2 Actividades extraescolares deportivas en la etapa de Educación Primaria.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN UN AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	21
6. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	45
7. CONCLUSIONES.....	48
8. REFERENCIAS.....	50
9. APÉNDICES/ANEXOS.....	52

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta una fundamentación teórica, y una intervención práctica basada en el tema de la alimentación saludable y el ejercicio físico durante la etapa de Educación Primaria. Desde hace unos años, mi preocupación por este tema y mi experiencia con él me han llevado a seguir interesándome por el mismo y profundizar en mis conocimientos. La preocupación que hay actualmente en el mundo por la alimentación saludable, más concretamente por “la mala alimentación” que se está generando desde edades tempranas, debería de ser un tema de alarma en los centros escolares, y ver que posibles medidas se podrían llevar a cabo para evitarlo.

Unos de los grandes problemas alimenticios que tenemos en la actualidad es la “obesidad infantil”, y los “trastornos alimenticios, anorexia y bulimia”. Por eso es fundamental trabajar desde edades tempranas con los niños y mejorar sus hábitos, para que sean saludables y sientan motivación por seguir llevándolos a cabo en un futuro.

Existen numerosas recomendaciones para mejorar los hábitos de vida saludable de los alumnos con los que trabajamos, por eso los centros educativos deberían de llevar a cabo más proyectos o intervenciones donde trabajen la alimentación saludable como un tema más, y que lo integren con actividades que resulten motivadoras para el alumnado.

Conseguir una serie de objetivos que ayuden a los alumnos a mejorar su alimentación, será positivo para la mejora de su salud en la actualidad, controlar su peso, en caso de obesidad, ser alumnos más felices, sentirse emocionalmente mejor, y todo eso será importante para su futuro dentro de esta sociedad que cada vez es más sedentaria y abusiva de las nuevas tecnologías.

Finalmente, sabemos que para poder llegar a las metas que nos proponemos debemos de tener mantener una buena relación entre las familias y las escuelas, apoyados siempre de forma mutua, que vean los alumnos que existe una clara unión que ayudará a mejorar sus hábitos de vida saludable, e incluso llevar propuestas de hábitos saludables fuera del aula, como, por ejemplo, a sus barrios, pueblos, o ciudades vacacionales.

2. JUSTIFICACIÓN Y VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DEL GRADO

El tema trabajado, en este documento final de carrera, es de vital importancia. La alimentación forma parte de nuestra vida desde el primer segundo de vida, hasta el último.

Desde los primeros años de infancia es fundamental crear en los niños hábitos de vida saludables, tanto alimenticios como deportivos, que ayuden a que el niño crezca sin enfermedades graves alimenticias, y su desarrollo sea evolutivo y adecuado a la edad. En la actualidad, y en gran parte de países extranjeros, los problemas alimenticios en etapas infantiles cada vez son más graves, y afectan a mayor número de niños. Los problemas más perjudiciales son la obesidad o anorexia infantil.

Cuando empecé a estudiar la carrera de maestra de Educación Infantil en esta facultad, me empecé a interesar por el tema a tratar, y a lo largo de los años, fui documentándome, informando, realizando cursos, comprando libros, e incluso cursando asignaturas como “Infancia y hábitos de vida saludable” y “alimentación infantil” que se centraban en temas de mi interés y ayudaron a comprender la verdadera importancia de una buena educación alimenticia desde edades tempranas.

Finalice la carrera, y presente mi TFG sobre el mismo tema a tratar, “La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil”, el desarrollo del trabajo y su elaboración me ayudaron a comprender mejor muchos puntos y apartados de interés, y tenía muy clara que cuando cursara la carrera de Educación Primaria, el tema del trabajo final de carrera sería el mismo, para seguir investigando, aprendiendo y valorando la importancia de esta trama en edades tempranas.

Desde mi posición como docente de Educación Infantil, veo fundamental que familias, docentes y personas dedicadas a la enseñanza (monitores, cuidadores, etc.) que trabajan con niños de primeras edades, conozcan y sean conscientes de la importancia que tiene una buena alimentación y unos hábitos de vida saludable durante los primeros años de desarrollo de los alumnos, hijos o familiares infantes que les rodean.

Importante hacer hincapié en los programas educativos enfocados en hábitos de vida saludable, que existen, pero que cuesta que los docentes o centros escolares impartan, y son de vital importancia ya que ayudan a mejorar esos hábitos alimenticios, son visuales y motivan al alumnado a trabajar y comprender más el tema y a ser protagonistas de su propio aprendizaje y su buena salud.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Con la realización de este TFG se pretenden conseguir las siguientes competencias específicas de Educación Primaria que se establecen en Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, y que regulan el Título de Maestro de Educación Primaria. Relacionadas:

Competencia específica 1.

1.1 Identificar los desplazamientos activos como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos para el establecimiento de un estilo de vida activo

1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Competencia específica 5.

Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación de dichos entornos.

RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL TÍTULO

Con la realización de este TFG se pretenden conseguir los siguientes objetivos de Educación Primaria que se establecen en Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, y que regulan el Título de Maestro de Educación Primaria. Relacionados:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social

ADECUACIÓN AL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En la etapa de 6 a 12 años algunos bloques están relacionados con la salud, la alimentación, el cuidado de sí mismo, la vida activa.

- Bloque A: “cultura científica” Ofrece una visión sobre el funcionamiento del cuerpo humano y la adquisición de hábitos saludables.
- Bloque B: “tecnología y digitalización” Comunicar de forma efectiva y desenvolverse en un ambiente digital de forma responsable y segura. Resolver problemas cooperativamente, que den solución a necesidades concretas.
- Bloque C “conciencia ecosocial” Involucrar al alumnado en la adquisición de hábitos de vida sostenibles.

3.OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Ser consciente y poder poner en práctica algunos hábitos de alimentación y estilo de vida saludable en un aula de Educación Primaria.
- Elaborar una propuesta de intervención que ayude a los alumnos a crear nuevos hábitos de alimentación y estilo de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Indagar sobre la alimentación saludable, conociendo los alimentos básicos y como formar un plato de comida saludable correcto en la etapa de Educación Primaria.
- Saber que alimentos incluir o evitar en la alimentación durante la etapa de Educación Primaria.
- Conocer los hábitos saludables que existen para mejorar nuestra salud y calidad de vida desde edades tempranas.
- Comprender la importancia que tiene practicar ejercicio físico y realizar actividades extraescolares deportivas dentro de la etapa de Educación Primaria.
- Demostrar las competencias específicas adquiridas durante el grado de Educación Primaria.

4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1ALIMENTACIÓN SANA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Definimos alimentación sana o saludable aquella que aporta al organismo variedad de alimentos en una cantidad adecuada ayudando al individuo a crecer, desarrollarse y mantenerse de forma adecuada al desarrollo de su edad. Cumpliendo con un buen balance y consumiendo así todos los grupos de alimentos, entre ellos, carbohidratos, frutas, vegetales, proteínas, lácteos, azúcares y grasas. (Chavarría, M. 2012)

El periodo de crecimiento es importante en cualquier edad, y este necesita de energía, la cual viene proporcionada por los alimentos y sus nutrientes. Sabemos que todos los alimentos y que cada uno de ellos, aporta a nuestro organismo unos nutrientes necesarios para cumplir las funciones específicas y esenciales.

Si recapitamos en una alimentación inadecuada para los niños en edad temprana, nos vemos obligados a pensar en obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares. Por eso la importancia de una alimentación saludable desde edades tempranas, que sea balanceada, con patrones saludables propios que nos ayuden a prevenir estas enfermedades crónicas y promover el desarrollo cognitivo del niño. (Chavarría, M. 2012)

La alimentación sana en la etapa de Educación Primaria debe estar cubierta por lo siguiente:

- Aporte de energía suficiente para metabolizar: glúcidos, lípidos y proteínas.
- Micronutrientes “no energéticos”, como las vitaminas y los minerales.
- Buena hidratación, con agua fundamentalmente.
- Educación nutricional
- Suficiente ingesta de fibra dietética.
- Actividad física y variada
- Evitar el sedentarismo

Una alimentación variada y saludable, debe estar íntegramente relacionada con la actividad física y el deporte, por eso es importante que los niños desde edades tempranas realicen actividades recreativas, evitando el sedentarismo y motivándoles de forma divertida a moverse, trabajar la fuerza, y las habilidades físicas. (Chavarría, M.2012)

4.1.1 Alimentación saludable en la etapa de Educación Primaria

Esta etapa es fundamental para el niño, es un período de crecimiento estable, en que cual se van a producir una serie de cambios en la forma y proporciones corporales, creciendo más las extremidades inferiores que el tronco. Las niñas ganan más peso y talla que los niños, al tiempo aumenta la proporción del tejido adiposo, que llega a ser mayor un 25% en ellas, que en ellos. (Paz Lugo, P. 2015)

Es una etapa en la que aumenta el apetito de los niños y las ingestas en comparación con la etapa anterior, siendo el ritmo de crecimiento estable. Estar en contacto con otros niños de su edad y la autonomía pueden ocasionar que se provoque errores alimentarios fuera de casa, que conviene corregir para evitar que se consoliden. (Paz Lugo, P. 2015)

Además de fortalecerse los hábitos alimenticios, también se establecen patrones de actividad física que irán continuando en años posteriores. La actividad física favorecerá las funciones cardiorrespiratorias y el desarrollo del esqueleto y los huesos, mejorando el metabolismo, previniendo la obesidad y enfermedades degenerativas. (Paz Lugo, P. 2015)

Las necesidades que un niño necesita en esta etapa variaran según el sexo y la actividad física diaria. Y serán variables según vayan creciendo, diferentes a los seis, ocho o diez años.

Un gran problema que se ocasiona en este período es la omisión del desayuno, bien por falta de tiempo, o ausencia de la familia o responsable en casa por las mañanas. Es fundamental que los niños en esta edad no salgan de casa sin haber ingerido algún tipo de alimento, siendo un desayuno equilibrado la mejor opción, que cubra el 20 -25 % de su energía diaria, para que puedan mantenerse activos tanto psicológicamente como física, durante la jornada escolar. (Paz Lugo, P. 2015)

4.1.2 Alimentos básicos para una buena alimentación

Los alimentos beneficiosos para la salud desde edades tempranas son aquellos que tienen el poder “antiinflamatorio” y que nuestra fisiología es capaz de reconocer. En el intestino es donde se alberga la mayor parte de nuestro sistema inmune, si nuestra fisiología no reconoce lo que comemos, no los gestionará bien, y creará una reacción de alarma o inflamación. (García-Orea, B. 2022)

Debemos recordar que el sistema digestivo está conectado con el cerebro: y que existe una conexión bidireccional, y, por tanto, la salud intestinal está ligada con la salud mental, los cambios de humor, el desarrollo, la concentración, etc.

Es importante introducir esta lista de alimentos antiinflamatorios y ricos en nutrientes, desde edades tempranas:

- Frutas (toda variedad)
- Verduras
- Legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos, etc.)
- Frutos secos y semillas
- Tubérculos: patata, boniato...
- Carne y pescado (azul o blanco)
- Huevos
- Lácteos fermentados (yogur o queso)
- Aceite de oliva virgen extra en crudo
- Especias
- Cacao puro

La microbiota (que es el conjunto de bacterias que tenemos en nuestro organismo), necesita alimentarse y lo que más le gusta son:

los hidratos de carbono procedentes de las fibras y las grasas vegetales.

- Fruta, verdura, legumbres, cereales de grano entero, frutos secos, aove y cacao puro

También, pero en menor medida, alimentos procedentes de animales:

- Carne, pescado y huevos

Y, por último, los alimentos fermentados, como miso, chucrut, kéfir, yogur y queso.

Todos los alimentos que ingerimos desde edades tempranas determinan a que microbios nutriremos, cuales se multiplicarán más rápido y serán más abundantes.

Es importante evitar el consumo de productos azucarados, con harinas refinadas, en definitiva, productos ultra procesados. Ya que estos afloran las bacterias malas que se encuentran en nuestro organismo, y si no alimentamos a las bacterias buenas que necesitan desempeñar sus funciones beneficiosas dentro de nuestro cuerpo, nos

sentiremos más cansados, porque una de las principales funciones es producir y proporcionarnos energía de manera natural, ayudar a digerir los alimentos, absorber nutrientes, producir vitaminas B y K, y ayudarnos a estimular el sistema inmune.

En definitiva, desequilibrar nuestras bacterias está detrás del desarrollo de patologías desde edades tempranas. (García-Orea, B. 2022)

4.1.3 Un plato de comida saludable en la etapa de Educación Primaria

Un plato saludable, completo y nutritivo debe de estar compuesto principalmente por los siguientes grupos de alimentos:

- Carbohidratos bajos en almidón: frutas y verduras (acelgas, lechuga, canónigos, tomate, judías verdes, piña, uvas...)

- Carbohidratos ricos en almidón: vegetales (plátano verde, patata, boniato), cereales integrales y granos (arroz integral, avena integral, quinoa, mijo, pastas integrales), y legumbres: (lentejas, guisantes, garbanzos)

- Proteínas: de origen animal (carne, huevo, pescado, pollo...) o de origen vegetal (tofu, garbanzos, lentejas...)

- Grasas buenas: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos y semillas, pescado azul, huevo, aceitunas, queso curado, yogur o kéfir natural, mantequilla, chocolate +85%...

Con estos alimentos de los diferentes grupos de alimentos mencionados con anterioridad podemos dividir el plato en 4 partes.

½ del plato debe de estar formado por los carbohidratos bajos en almidón.

Y el otro ½ lo dividiremos en tres partes iguales, siendo:

- 1/3 proteínas
- 1/3 carbohidratos ricos en almidón
- 1/3 grasas

Además, debemos de recordar que todos estos alimentos tendrán menor índice glucémico cuanto menos procesados estén. (García-Orea, B. 2021)

Un plato de este tipo en la etapa de Educación Primaria ayudara a conseguir lo siguiente:

- Alumnos más productivos, con mayor energía para realizar tareas en el entorno escolar.
- Niños y niñas felices, más sanos física y emocionalmente.
- Reduciremos los niveles de estrés, ya que son niños en edad de juego y olvidarse las tareas puede resultar un problema, pero gracias a una buena alimentación, no les faltará energía para cumplir con todos sus objetivos.
- Aprenderán a ahorrar gastos, observando los precios de los alimentos que consumen y diferenciando entre alimentos más económicos y saludables o más caros y poco abusables.
- Conseguir evitar el exceso de peso (obesidad infantil), eliminando la grasa corporal, pero fortaleciendo la masa muscular.

4.2:¿QUÉ INCLUIR Y QUE EVITAR EN LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA?

Para enseñar a un alumno de educación primaria que alimentos debe incluir en su alimentación, primero debemos de enseñarle a diferenciar entre los dos tipos de alimentos procesados que solemos encontrar en el supermercado.

Productos ultraprocesados: Aquellos a los que han añadido grandes cantidades de sal, azúcar, edulcorantes, grasas de mala calidad, harinas refinadas y aditivos. Estos no aportan nada nutricionalmente, pero si nos afectan en la regulación del apetito (hambre a todas horas debido a la baja calidad nutricional de estos productos), suponen un déficit de los nutrientes necesarios y una ingesta de compuestos nocivos para la salud.

Estas preparaciones industriales están elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos, que en nada se parecen al alimento original. Además, suelen llevar un procesamiento previo, como es la fritura de los aceites, la hidrogenación, la hidrólisis de las harinas o los cereales, etc.

Ejemplos de productos ultraprocesados: cereales de desayuno refinados y azucarados, refrescos, bollos industriales, galletas, barritas dietéticas, pizzas, pan blanco, pan de molde refinado, yogur de sabor, chocolates con leche.

Procesados buenos: estos productos si son saludables porque, o bien el procesado no interfiere en la calidad del producto, o bien la mejora. Algunos de ellos serian, el pan, los lácteos, verduras o pescados congelados, legumbres en conservas, chocolate +85%.

Para mejorar la salud desde edades tempranas y saber que alimentos comer en el día a día que sean beneficiosos para la microbiota debemos de incluir; frutas, verduras, legumbres, aove, encurtidos, almidones, proteína animal, lácteos fermentados, mantequilla, cereales integrales, agua, infusiones o té, además de *alimentos probióticos* (aportan bacterias buenas) como por ejemplo; quesos curados, kéfir, vinagre de manzana, cacao, tempeh, kombucha, miso. Y *alimentos prebióticos* (son el alimento de las bacterias buenas) como, por ejemplo; verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, alimentos ricos en almidón resistente.

Y nos preguntaran los alumnos, ¿qué es el almidón resistente?

Almidón resistente: Alimentos como la patata, el arroz, la avena o el pan integral, son ideales para cocinarlos el día antes, dejarlos enriar en la nevera y consumirlos al día siguiente. De esta forma, el almidón que contienen se vuelve resistente a la digestión y no lo absorbemos nosotros, sino que se convierte en alimento para nuestras bacterias buenas. Esta técnica reduce la carga glucémica del alimento, por lo que los hidratos de carbono tomados de esta forma aumentan la saciedad, hay un mayor control de la glucosa en sangre, un efecto prebiótico o de alimento para nuestras bacterias buenas, y, además, nos hinchará menos. (García-Orea, B. 2021)

Que evitar en la dieta diaria de un alumno en Educación Primaria; por ejemplo, azúcares, bollos industriales, galletas, chucherías, refrescos, grasas vegetales, margarina, chocolate con leche, lácteos azucarados... todos estos alimentos van a contribuir a alimentar bacterias malas de nuestro organismo, las cuales no nos interesa tener en nuestro intestino.

La alimentación debe funcionar como gasolina de las bacterias que viven en nuestro cuerpo, ellas esperan un tipo de comida que las alimente y, a cambio, producirán beneficios en nuestro cuerpo, como, por ejemplo, ser una fuente gratuita de energía para nosotros. Si, por lo contrario, no las alimentamos bien, comemos mal, tendremos que extraer esa fuente de energía de una fuente externa, como la comida

ultraprocesada y azucarada, lo que nos provocará mayor ansiedad, cansancio y estrés tanto en niños como en adultos. (García-Orea, B. 2022)

Además, la variedad de alimentos que sean buenos y consumamos, aportará más diversidad de bacterias buenas que ejecuten distintas funciones dentro de nuestros cuerpos. El desequilibrio entre bacterias buenas y malas en el intestino, denominado “disbiosis intestinal”, eleva el riesgo de sufrir trastornos mentales como la depresión o ansiedad. (García-Orea, B. 2021)

El sistema inmune se encuentra en la gran mayoría de parte en las células del intestino; por eso debemos de enseñar que es muy importante alimentarse bien, saludable y de forma adecuada para reforzar las defensas. Además, a través del nervio vago, nuestras bacterias pueden comunicarse con el cerebro, por lo que tienen la capacidad de influir en nuestra salud mental. (García-Orea, B. 2021)

4.3 DEPORTE: EJERCICIO FÍSICO, MEJORA DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

El deporte o ejercicio físico en esta etapa de los niños es fundamental, y para ello vamos a empezar definiéndolo como conjunto de actividades ejercicios que generan un gasto energético por parte del músculo esquelético y que además ayudan a nuestro cuerpo a generar acciones a nivel corporal, emocional y psíquico durante ese momento. Este ejercicio puede ser programado y organizado o de forma espontánea.

Tener una vida activa, con un alto NEAT, mejorará nuestro sistema inmune, nos hace más fuertes tanto física como psicológicamente. Además, hay que señalar que todas aquellas acciones que engloba este acrónimo son rutinarias por lo que no se consideran acciones deportivas como tal ya que se intuye que no requieren esfuerzo físico. Entre ellas destacarían subir por las escaleras, ir en bicicleta o andando a la escuela o trabajo, dar paseos, mantenerse activo durante el día. Todas estas acciones que tanto niños como adultos realizamos a diario en nuestra vida cotidiana suponen un gasto calórico que hace que nuestro cuerpo se mantenga fuerte y sano.

El bienestar que supone realizar ejercicio físico despierta componentes químicos y elimina toxinas que consiguen lograr la satisfacción personal.

Es fundamental involucrar a los más pequeños en edades tempranas en el deporte y la práctica de actividad física ya que teniendo espacios apropiados para realizar estas actividades y lugares públicos para llevarlas a cabo lograremos que los niños quieran salir más a jugar, disfrutar del aire libre y evitaremos así el sedentarismo acompañado del abuso constante de las nuevas tecnologías.

4.3.1 ¿Es bueno el deporte para la mejora de la salud en la etapa de Educación Primaria?

Dentro de los colegios, se proporciona a los alumnos un ambiente muy favorable, acogedor y tranquilo donde pueden realizar actividad física, bien de forma informal en los juegos del recreo, o bien mediante la asignatura “Educación Física”.

El deporte es bueno en esta etapa, ya que conseguirá que los alumnos disfruten de una vida saludable, pero es una asignatura muy postergada en los currículos educativos, lo que se opone a los mensajes de los gobiernos para que los niños hagan más ejercicio físico.

En la etapa de Educación Primaria, se plantea la esta asignatura muy orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta los aspectos más psicológicos y que motiven al alumnado a seguir practicando dicho deporte o actividad. Según van creciendo los niños y desarrollándose, van entendiendo lo motivos por los que deben realizar actividad física, porque es positivo para ellos. Todas estas experiencias que van viviendo durante su etapa de escolar debe estar bien reforzada por el apoyo constante de las familias.

Señalaríamos como fundamental e importante la práctica de deporte para la mejora de la salud en esta etapa, con las siguientes estrategias o tips, que ayudaran al maestro a que el alumno dentro de esta asignatura o dentro de la escuela se sienta motivado por seguir realizando deporte:

- Promoviendo un entorno seguro que permita que los alumnos puedan acudir al centro educativo andando o en bicicleta.

- Desarrollando programas de Educación para la Salud desde la primera etapa de Educación Infantil.

- Potenciando que todos los profesores del centro educativo sean activos físicamente y lleven a cabo conductas saludables dentro y fuera den entorno escolar.

- Incrementando la carga curricular de la Educación Física Escolar.
- Proporcionando un buen acceso y disponibilidad de espacios de actividad física segura
- Aprovechando las diferentes oportunidades dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje para realizar actividad física.
- Facilitando y animando a los alumnos a practicar deporte durante su tiempo de recreo en el entorno escolar.

Con esto dentro del entorno escolar, en la etapa de Educación Primaria, los alumnos deberán de adquirir hábitos de practica de actividad física y deporte fuera del horario escolar también y que perduren en su futuro.

4.3.2 Actividades extraescolares deportivas en la etapa de Educación

Primaria

La definición de “actividad extraescolar” se entiende como aquella que se sitúa fuera de los elementos curricularmente definidos, y, por tanto, es aquella que no está pensada para el desarrollo curricular de la materia. Se podría decir que, durante las actividades extraescolares, el profesor no tiene intención y deseo explícito de dirigir o guiar los aprendizajes de sus alumnos. Estas requieren una planificación logística y nunca curricular. Se consideraría extraescolar todo aquello que se sitúa fuera de la organización y la dirección del centro educativo. Señalar, que las actividades extraescolares mayoritariamente se situarían o tendrían lugar fuera del recinto de la escuela. (Álvaro Sicilia, 1998)

La práctica deportiva fuera del entorno escolar ayuda a que los alumnos se sigan desarrollando en competencia motriz al igual que lo hacen en la asignatura de Educación Física. Estas actividades extraescolares deben estar ligadas a las emociones, habilidades, y hábitos de vida saludables.

Es importante motivar siempre al niño, que vea que el deporte puede ser divertido fuera del entorno escolar, que puede escoger que deporte practicar según sus intereses o capacidades.

Algunas de las actividades extraescolares que los niños en esta etapa pueden realizar serían las siguientes:

- Juegos de superar, al contrario, como los juegos de uno contra uno.
- Juegos grupales, como el futbol, baloncesto, rugby.
- Motricidad estética: ballet o danza.
- Recreación de arte marcial, como judo o karate

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN UN AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

5.1 JUSTIFICACIÓN

En el periodo de prácticas de último año de carrera en el centro educativo, “Fundación Escuela Teresiana”, he querido proponer pequeña intervención en relación con algunos de los temas abordados en el desarrollo teórico de mi TFG, y para ello he planteé una propuesta de intervención, que podría llevarse a cabo en otras aulas, y aprender más sobre hábitos de vida saludable, deporte y salud, en edades tempranas.

Trabajar estos temas es fundamental en edades de desarrollo, ya que cada vez existen más problemas alimenticios, relacionados con la obesidad, la anorexia, fijación por la comida, abusar en exceso, etc. Con esta intervención, los alumnos aprenden sobre alimentación saludable conociendo aspectos muy esenciales, y este trabajo es interdisciplinar, relacionado con otras áreas de trabajo, lo que resulta motivador y entretenido.

La intervención pretende crear hábitos saludables óptimos en los alumnos, enseñarles sobre los beneficios de alimentarse correctamente, y que deben evitar consumir en el transcurso de sus días para no dañar su salud y provocar enfermedades en un futuro.

Para empezar a desarrollar la intervención se ha de realizar una prueba básica de 5 preguntas a través de la aplicación plickers, que ayudará a focalizar, y saber cuáles son los conocimientos que tienen los alumnos sobre este tema.

1. ¿Qué es importante comer para crecer sanos?
 - Comer todo lo que queramos
 - Comer de forma saludable, incluyendo todo tipo de alimentos
2. ¿Qué haces antes de venir al colegio?
 - Desayunar
 - No desayunar
3. ¿Qué crees que es mejor para desayunar?
 - Galletas con chocolate
 - Fruta
 - Sólo un vaso de leche

4. ¿Qué bebida sueles tomar durante el día?
- Agua
 - Refrescos (coca-cola, fanta...)
 - Zumos
 - Nada
5. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte debemos hacer?
- Todos los días
 - Una vez a la semana
 - No hay que hacer deporte

Durante la estancia en el aula es importante observar cómo los alumnos trabajan, se relaciona y actúan, también es importante ver cómo se comportan a la hora del almuerzo/recreo, que tipo de almuerzos llevan, como los comen y que valor le dan a ese momento del día.

El almuerzo en este centro educativo en la etapa de Educación Primaria se lleva a cabo durante la hora del recreo, y es libre, cada alumno lleva lo que más le gusta o prefiere.

Con la información inicial obtenida gracias al juego o test evaluativo, se empezaría a desarrollar la serie de actividades que motiven al alumno a seguir investigando y aprendiendo sobre la alimentación saludable, sus beneficios y el deporte.

5.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO

El aula para llevar a cabo la intervención es una clase de primero de Educación Primaria (seis-siete años), ya que nos encontramos en el segundo-tercer cuatrimestre. Con un número total de veinticinco alumnos, con grandes ganas de aprender, buena actitud y comportamiento dentro del aula, y una asistencia al centro escolar alta.

Son alumnos con gran entusiasmo por superar nuevos retos, aprender cosas nuevas y realizar trabajos que les ayuden a mejorar en su día a día. Son los más pequeños de la etapa de Educación Primaria, pero tienen grandes conocimientos, trabajan de forma globalizada, respetan a sus compañeros y suelen ser muy autónomos.

5.3METODOLOGÍA

Activamente y de forma globalizada he querido proponer esta propuesta de intervención, primero observando a los alumnos, y teniendo en cuenta sus intereses, además de su forma de relacionarse, trabajar, y su motivación por aprender sobre temas nuevos. La metodología, siendo actividades manipulativas y participativas ayuda a que sea participativa y los alumnos muestren mucho interés por ser protagonistas.

Utilizar una metodología globalizada con la realización de estas diferentes actividades ayuda a que los niños puedan conocer mejor su entorno.

Las propuestas y las formas de realizar las actividades están pensadas para trabajar en gran grupo, compartiendo vivencias y experiencias, ayudándose unos a los otros, y siendo la maestra una guía en el desarrollo de todas las sesiones.

En esta ocasión no habría que adaptar ninguna actividad, ya que todos los alumnos son capaces de realizar este tipo de actividades, pero sí que hay que preguntar a las familias sobre alergias o intolerancias, ya que para elaborar alguna actividad se requiere de esa información.

5.4OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

- Conocer la alimentación saludable a través de actividades interactivas, lúdicas y de pensamiento.
- Descubrir curiosidades acerca de algunos alimentos que aparecerán en el desarrollo de las sesiones.
- Saber que podemos trabajar temas saludables a través de actividades que hacemos de forma rutinaria en el aula.
- Comprender los beneficios que tiene saber alimentarnos adecuadamente y practicar deporte a diario.
- Realizar recetas saludables que nos ayuden a alimentarnos mejor cada día.

Contenidos

- La alimentación saludable desde actividades interactivas, lúdicas y de pensamiento.
- Curiosidades sobre alimentos que se encuentran en su día a día.
- Beneficios de consumir alimentos saludables y practicar deporte.
- Recetas saludables.

5.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Observación directa y sistemática:

- Plickers. Preguntas evaluativas, a través de esta página web o app, que serán iniciales para saber más sobre sus conocimientos acerca de la alimentación saludable.
- Aprender: conocer alimentos saludables, verduras, y demás hábitos a través de las sesiones.
- Enseñanza: Actividades que resulten motivadoras para los niños y siempre adaptadas, con una metodología adecuada a los objetivos que se pretenden conseguir.
- Plickers. Preguntas evaluación final. Saber que han aprendido los alumnos a través de la intervención educativa.

5.6 TEMPORALIZACIÓN

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4
Alimentación saludable en el aula 1º de Educación Primaria	Trabajamos con alimentos saludables. ¿Cuánto cuesta un desayuno saludable?	“La rebelión de las verduras”	Palabra del día alimenticia
SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8
Dictado explosivo sobre el cuento “La rebelión de las verduras”	Diversión con las verduras	Somos chefs	¿Qué hemos aprendido?

5.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Desde un enfoque que permita adaptar las actividades a las capacidades, niveles y posibilidades de los alumnos, todas las actividades estarán perfectamente adaptadas por si en el aula encontramos algún alumno que necesite un apoyo específico, atendiendo a todas las dificultades que se puedan presentar: económicas, sociales o familiares.

En el aula podemos encontrar alumnos con diferentes niveles de adquisición, estilos y ritmos de aprendizaje, por eso es importante que las actividades que se presentan tengan una base integradora, para poder entender la diversidad y atenderla, enriqueciendo el aprendizaje de todo el alumnado.

5.8 SESIONES

SESIÓN 1: “Alimentación saludable en el aula 1º de Educación Primaria”

TIEMPO: 60 minutos

OBJETIVOS:

- Conocer que es la alimentación saludable
- Saber que tipos de contenidos están relacionados con nuestros hábitos diarios

CONTENIDOS:

- Alimentación saludable
- Hábitos saludables en nuestro día a día

ACTIVIDADES:

Actividad 1: “El cuestionario saludable”

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: En gran grupo, mesas por equipos de trabajo

Tipo de actividad: Iniciación

Descripción:

Explicación breve de que van a tener que dar respuesta a una serie de preguntas relacionadas con un tema nuevo con el que vamos a trabajar estos días, y a continuación comenzara el cuestionario. Como es a través de plickers los niños ya tienen sus tarjetas personales con las que gracias a este sistema pueden dar respuesta rápida y en la pizarra digital rápidamente aparecerán sus respuestas, siempre anónimas, y sólo la profesora podrá ver los resultados obtenidos.

Preguntas:

¿Qué es importante comer para crecer sanos?

- Comer todo lo que queramos
- Comer de forma saludable, incluyendo todo tipo de alimentos

¿Qué haces antes de venir al colegio?

- Desayunar
- No desayunar

¿Qué crees que es mejor para desayunar?

- Galletas con chocolate
- Fruta
- Sólo un vaso de leche

¿Qué bebida sueles tomar durante el día?

- Agua
- Refrescos (coca-cola, fanta...)
- Zumos
- Nada

6. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte debemos hacer?

- Todos los días
- Una vez a la semana
- No hay que hacer deporte

Actividad 2: “*¿Qué curiosa es la alimentación saludable!*”

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: Gran grupo, por equipos

Tipo de actividad: Iniciación

Descripción: En cada grupo repartiré las posibles buenas respuestas y explicación a las preguntas que han resuelto en la actividad anterior. Un miembro del grupo leerá el cartel, y a continuación explicaremos que significa, y daremos nuestra opinión, dudas, etc.

- Comer saludable y variado nos ayuda a crecer sanos y fuertes
- Gracias a un buen desayuno saludable tendremos mucha más energía para toda la mañana. Un desayuno saludable deberá de estar compuesto por: grasas, como aguacate, hidratos de carbono, como pan integral y proteína, como jamón cocido o atún. Acompañado de un vaso de leche y una pieza de fruta.
- La fruta es un alimento muy importante, saludable que nos ayuda a proteger nuestro sistema inmune contra enfermedades. Las galletas deberíamos de consumirlas sólo en momentos puntuales, de vez en cuando.
- El agua es muy importante para nuestro cuerpo, nos ayuda a luchar contra enfermedades, nos mantiene hidratados y ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a nuestras células.
- Realizar actividades físicas todos los días nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.
- ¡Comer de forma saludable y hacer ejercicio físico nos ayuda a mantenernos sanos!

Recursos didácticos: Pantalla digital, móvil o tablet, tarjetas códigos personales alumnos, carteles con respuestas (anexo 1)

Evaluación:

Esta actividad de introducción a la alimentación saludable es una buena herramienta para permitirnos ver que ideas o hábitos tienen los alumnos de un aula sobre determinados contenidos relativos a la alimentación. La sesión se puede evaluar de forma continua durante el desarrollo del resto de actividades. Las actividades de esta sesión son llamativas para los alumnos. Para mí resulta innovador el trabajo con plickers, y aunque abusa un poco de la tecnología, e impide fomentar la creatividad del alumnado, es una herramienta innovadora que permite recoger datos de un aula de forma rápida e interactiva. Además, empezar a trabajar sobre un nuevo término o tema, que los alumnos no habían visto en el aula hasta hora llama bastante la atención y permanecen más atentos. Se pueden llevar a cabo más preguntas, ya que resultaría interesante para luego hacer un análisis más completo, pero dependiendo de la edad de los alumnos, ya que podría incrementar su cansancio, aburrirles, o desmotivarles.

SESIÓN 2: “Trabajamos con alimentos saludables. ¿Cuánto cuesta un desayuno saludable?”

TIEMPO: 30 minutos

OBJETIVOS:

- Conocer los tipos de alimentos saludables que componen un desayuno
- Identificar las monedas necesarias para resolver los problemas
- Trabajar en equipo para conseguir el resultado correcto

CONTENIDOS:

- Tipos de alimentos saludables que componen un desayuno
- Monedas (1 céntimo, 2 céntimos, 5 céntimos, 10 céntimos, 20 céntimos, 50 céntimos, 1 euro)
- Trabajo en equipo

Actividad: “¿Cuánto cuesta un desayuno saludable?”

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: en equipos, mesas en grupo

Tipo de actividad: lógico-matemática

Descripción: En la pizarra digital proyectaré dos tipos de desayunos saludables, con los alimentos que los componen y sus respectivos precios. Los alumnos tendrán que coger, contar y sumar las monedas necesarias para resolver las cuestiones y averiguar cuanto es el total de la suma de esos desayunos saludables. Tendrán que trabajar coordinados y de forma organizada para ser precisos, ver las posibles respuestas y conseguir buenos resultados.

Problema 1: ¿Cuántas monedas necesito para comprar un desayuno saludable?

Pan = 15 céntimos

Jamón cocido = 35 céntimos

Aguacate = 50 céntimos

Problema 2: ¿Cuántas monedas necesito para comprar un desayuno saludable?

Leche = 50 céntimos

Cereales = 65 céntimos

Plátano = 25 céntimos

Recursos didácticos: proyección de los problemas en pizarra digital (anexo 2), monedas de juguete.

Evaluación:

Cuando los alumnos por grupos consiguen la suma total de monedas para resolver los problemas levantarán la mano y las profesoras serán las encargadas de evaluar si el resultado obtenido es el bueno. Además, cuando todos los grupos resuelvan sus problemas, se realizarán de forma conjunta en la pizarra grande. Esto es importante, para que todos puedan ver como se pueden resolver los problemas, que trucos puedes usar o llevar a cabo para que resulte más fácil conseguir una solución y, además, de esta forma todos los alumnos tienen la oportunidad de conocer sus errores o aciertos.

En esta actividad cada grupo puede usar técnicas diferentes, uso de papel y lápiz, la propia mesa, e ir resolviendo los problemas de forma correcta.

Esta actividad está muy centrada en el trabajo con monedas ya que es un tema que se trabaja con regularidad en clase, y reforzarlo en la unidad resulta muy motivador y llamativo para ellos.

SESIÓN 3: “La rebelión de las verduras”

Tiempo: 60 minutos

Objetivos:

- Comprender el mensaje de la historia “*La rebelión de las verduras*”
- Conocer los personajes, sus características y la importancia de consumirlos

Contenidos

- Mensaje de la historia “*La rebelión de las verduras*”
- Las verduras, sus características y la importancia de su consumo

Actividades

Actividad 1: Lectura “La rebelión de las verduras”

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: asamblea

Tipo de actividad: desarrollo

Descripción:

Comenzamos la sesión explicando que vamos a leer un libro nuevo que nos va a ayudar a comprender mejor algunos términos y datos curiosos que tienen que ver con la alimentación saludable. Los niños situados en asamblea prestarán atención a la lectura por parte de la maestra y podrán realizar preguntas al final si fuera necesario.

Actividad 2: Comprensión de la lectura “La rebelión de las verduras”

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: asamblea

Tipo de actividad: desarrollo

Descripción:

Después de la lectura del cuento, los alumnos se sentarán en sus pupitres y deberán de rellenar la hoja que tendrán encima de la mesa, cada uno de forma individual tendrá que responder a las preguntas, y al finalizar compartiremos ideas, dibujos y respuestas.

La hoja que se repartirá a cada alumno tendrá los siguientes apartados: (Anexo)

- Título del libro
- Cuatro nombres verduras que aparezcan y sus dibujos
- Preguntas:
 - ¿Por qué se enfadan las verduras?
 - ¿Dónde empieza la rebelión de las verduras?
 - ¿Crees que es bueno comer verduras todos los días? ¿Es divertido?

Recursos didácticos: Libro “la rebelión de las verduras” y hojas de trabajo para cada alumno (anexo 3)

Evaluación: Una vez finalizada la lectura del cuento y los alumnos hayan podido preguntar con libertad sus posibles preguntas o dudas acerca de la lectura del cuento, nos pondremos manos a la obra para contestar la ficha de comprensión lectora que cada uno de forma individual tendrá que contestar. Esta hoja será evaluada de forma personal, para ver si cada alumno ha captado las ideas principales del libro, y observar cómo representar las verduras con sus dibujos, nos ayudara a observar cómo son de creativos, y dejarles que se muestren libremente.

Esta actividad de comprensión lectora ayudará a los alumnos a superar diferentes diversidades en su vida escolar, ya que es importante trabajar de esta manera para mejorar

su desarrollo intelectual, personal y emocional. Además, trabajando de forma individual, fomentaremos la autonomía, la creatividad y la memoria.

Esta sesión será de desarrollo a lo largo de la unidad didáctica, pero además nos ayudara a evaluar cómo está funcionando la unidad, y ayudara a que los alumnos procesen la información que se les va dando con cada sesión.

SESIÓN 4: “La palabra alimenticia”

Tiempo: 20 minutos

Objetivos:

- Analizar la palabra “verduras”
- Trabajar con una palabra nueva y ver sus características léxicas

Contenidos

- Análisis de la palabra “verduras”
- La palabra “verduras”, características léxicas

Actividades

Actividad: Palabra del día “Verduras”

Tiempo: 20 minutos

Organización del aula: Cada alumno en su mesa

Tipo de actividad: Desarrollo

Descripción: Cada día elaboraremos la palabra del día en la pizarra de cuadrícula, pero esta vez será la maestra quien diga la palabra. En relación con la lectura del libro anterior, la palabra será “verduras”. Deberán de decir los siguientes datos (anexo)

- Empieza por la letra:
- Termina por la letra:
- Separa en sílabas:
- Separa en letras:
- N.º de vocales:
- N.º de consonantes:
- Forma una frase:

La forma de ejecutar y llevar a cabo la sesión será de la siguiente forma, cada alumno ira levantando la mano y por orden irán resolviendo las cuestiones que se van pidiendo, hasta que finalmente tengamos nuestra pizarra completa de forma adecuada.

Recursos didácticos: Pizarra cuadrícula (anexo 4)

Evaluación: Esta actividad que se trabaja a diario en el aula hoy tendrá un sentido especial con la unidad que estamos trabajando, ya que analizar una palabra nueva resultada interesante para ellos.

Trabajar con las silabas y las letras a través de nuevas palabras cada día, ayuda a los alumnos a mejorar su pronunciación, organizar sus ideas, potenciar la autonomía, además de enseñarles que deben de respetar las ideas de los demás compañeros, y sus turnos. También es importante que encuentren la solución correcta, y ayudarles a comprender porque esa respuesta es la adecuada.

La actividad al ser de desarrollo será una guía durante la unidad, ya que será un momento en el que podamos seguir hablando sobre alimentación saludable, sus ideas y pensamientos acerca del tema.

SESIÓN 5: Dictado explosivo sobre el cuento “La rebelión de las verduras”

Tiempo: 40 minutos

Objetivos

- Evaluar el nivel de comprensión de lectura, el nivel de expresión escrita y el dominio de las reglas ortográficas
- Mejorar el aprendizaje
- Introducir nuevas palabras en su vocabulario centradas en la alimentación saludable

Contenidos

- Nivel de comprensión de lectura, el nivel de expresión escrita y el dominio de las reglas ortográficas
- Palabras relacionadas con la alimentación saludable

Actividades

Actividad: dictado explosivo

Tiempo: 40 minutos

Organización del aula: En sus mesas (individual)

Tipo de actividad: desarrollo

Descripción:

El dictado explosivo es una forma motivadora de trabajar diferentes contenidos, fácil de seguir y sencillo para los alumnos. Este estará compuesto por cuatro frases sencillas que incluirán ideas o frases de la lectura “la rebelión de las verduras”, cada una de esas frases será introducida en cuatro globos de diferentes colores que estarán pegados en la pizarra Villeda de la maestra, por orden, para que, al explotarlos y leer la frase, se pueda completar el dictado de forma correcta.

En un bote con palos de madera que contendrán los nombres de los alumnos, sacare por orden cuatro palos, al niño que le toque deberá salir y explotar el primer globo. Una vez explotado, descubriremos que en el interior se esconde una tarjeta con una frase, que será la primera para completar el dictado.

El alumno será el protagonista de leer la frase, y a continuación se sentará en su sitio. Una vez que estén todos sentados, con su hoja de cuadrícula delante, el lápiz y sin ningún elemento de distracción, comenzaran a escribir el dictado. La lectura de la frase será por parte de la maestra, una lectura despacio, para que los niños copien prestando atención y si tienen alguna duda puedan levantar la mano.

Cada vez saldrá un alumno, totalmente a sorteo, sacando los palos del bote, finalmente completaremos todo el dictado con la lectura de todas las frases. Una vez completo, y cuando todos los alumnos finalicen, se hará una lectura final completa, y revisaremos que palabras nuevas han aparecido y no conocíamos.

Recursos didácticos: Pizarra Villeda, globos de colores, tarjetas con el dictado, lápiz afilado, hojas de cuadrícula.

Evaluación: Esta actividad es motivadora y llamativa para el alumnado ya que explotar globos para ellos es divertido, y descubrir las frases que se esconden dentro de ellos aumenta esta sensación.

Antes de comenzar una actividad de este tipo hay que preguntar al alumnado si existe algún miedo a la explosión de un globo, ya que podría ser un hándicap a la hora de desarrollar la actividad.

Con esta actividad de desarrollo los alumnos conocen vocabulario nuevo sobre la unidad que se está trabajando, se controla como es la ortografía del alumnado, su nivel de expresión escrita y la limpieza-orden a la hora de redactar de forma adecuada siguiendo el orden.

SESIÓN 6: “Diversión con las verduras”

Tiempo: 45 minutos

Objetivos:

- Colorear con los colores propios la verdura que les ha tocado
- Reconocer los 3 tipos de verduras (brócoli, zanahoria y berenjena)
- Bailar al ritmo de la música sabiendo parar en el momento indicado

Contenidos

- Verduras: brócoli, zanahoria y berenjena
- Movimiento en el aula con música llamativa

Actividades

Actividad 1: Coloreamos las verduras

Tiempo: 15 minutos

Organización del aula: Individual por mesas

Tipo de actividad: Refuerzo

Descripción:

Empezaremos la sesión preguntando a los alumnos:

- ¿Os gusta las verduras?
- ¿Qué verduras conocéis?
- ¿Son importantes?

A continuación, repartiremos las verduras (dibujo) a cada alumno, y deberán de colorearlas siguiendo el tipo de verduras que les haya tocado. Una vez finalizada la tarea de pintar la verdura, deberán de recortarla.

Recursos didácticos: Folios impresos con las verduras (anexo 5), pinturas, tijeras.

Evaluación:

Esta actividad ayuda a que el alumnado muestre su lado más creativo, coloreando como prefieran y sin tener que estar guiados por unas indicaciones previas. Si ellos mismos quieren colorearlas como son esas verduras, pues será una buena opción, pero también será válido colorearlo con distintos colores o formas.

Actividad 2: baile de las verduras

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: Espacio clase

Tipo de actividad: Refuerzo

Descripción: Una vez finalizados los dibujos, los alumnos tendrán que llevar cada uno el suyo en un lugar visible del cuerpo. Todos distribuidos por el espacio deberán de moverse libremente, bailar, cantar, y divertirse. Mientras la música este sonando todos los alumnos con sus verduras podrán desplazarse libremente, pero cuando la música pare y la profesora índice uno de los tres tipos de verduras, los alumnos que tengan esa verdura deberán de agruparse. Así lo harán tantas veces como se pare la canción y la profesora índice el nombre de su verdura. En la última ronda se deberán de agrupar todas las verduras juntas. Finalmente recordaremos la importancia de comer verduras todos los días para el mayor aporte de fibra y vitaminas en nuestra dieta.

Recursos didácticos: Música divertida, dibujos de las verduras coloreados, espacio amplio.

Evaluación: La primera actividad es sencilla para los alumnos, y además ayuda a fomentar y potenciar su creatividad, siendo ellos mismos creativos con los colores que deseen usar para colorear las verduras. El baile además favorece el ejercicio cardiovascular de los alumnos, mejorando su coordinación, concentración y memoria, y además de esta forma podrán ver que se puede bailar en clase, realizar actividades de movimiento que nos ayuden a desconectar de la rutina diaria y que además siguen trabajando los contenidos que se están queriendo desarrollar en dicha unidad.

SESIÓN 7: “Somos chefs”

Tiempo 60 minutos

Objetivos

- Disfrutar de la cocina saludable en el aula
- Conocer los beneficios que tiene introducir en nuestra dieta alimentos más saludables
- Crear nuestro propio desayuno saludable en clase

Contenidos

- La cocina saludable en el aula
- Desayuno saludable dentro de clase

Actividades

Actividad: ¡Bizcocho saludable!

Tiempo: 60 minutos

Organización del aula: Asamblea

Tipo de actividad: Desarrollo

Descripción: Empezaremos la mañana invitando a los alumnos a crear su propio desayuno saludable en el aula. Enseñaremos a los alumnos los ingredientes que vamos a utilizar para elaborar ese desayuno, y les preguntaremos que imaginan que tipo de receta podremos realizar con ellos. A continuación, repasaremos que tipo de alimento es cada uno de los ingredientes, sin son carbohidratos, proteínas, grasas, etc. además de mostrarles donde colocaremos

Receta:

Molde 15 cm

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 50 gr de cacao puro
- 5 gr levadura polvo

Batir todo con una batidora de mano o varillas, poner la mezcla en un molde apto para microondas, introducir en el microondas 5-8 minutos. Dejar enfriar y disfrutar.

esos ingredientes para la elaboración de la receta.

Seguidamente mezclaremos todos los ingredientes en un bol con una varilla, e introduciremos la masa en un molde previamente engrasado y apto para microondas. La maestra llevará la mezcla al microondas del comedor del colegio, y una vez hecho lo subirá al aula, allí los alumnos podrán ver su elaboración.

Cuando el bizcocho este frío, desayunaremos en el aula todos juntos un trozo del bizcocho acompañado de un vaso de leche.

Recursos didácticos: Microondas, molde, alimentos para la elaboración del bizcocho, vasos, leche, servilletas...

Evaluación: Realizar una actividad como esta en el aula ayuda a que los alumnos se sientan protagonistas, y más cuando luego podrán disfrutar de sus propias creaciones. Es importante inculcar a los alumnos desde pequeños la importancia de desayunar bien antes de ir al colegio, enseñarles cuales serían las mejores opciones, que alimentos incluir y cuales excluir. Que ellos mismos vean que se pueden hacer recetas saludables con pocos ingredientes, y que estas pueden ser saludables para comer en su día a día.

SESIÓN 8: “¿Qué hemos aprendido?”

Tiempo 50 minutos

Objetivos

- Saber que han aprendido a través de las diferentes actividades realizadas en el aula.
- Realizar gominolas saludables en clase

Contenidos

- Alimentación saludable
- Gominolas saludables caseras

Actividades

Actividad 1: Preguntas plickers

Tiempo: 30 minutos

Organización del aula: En gran grupo, mesas por equipos de trabajo

Tipo de actividad: Evaluativa

Descripción:

Al igual que la primera actividad inicial y a través de los plickers realizaremos a los alumnos otro cuestionario final para saber que conocimientos han adquirido sobre los temas trabajados en el aula durante estos días.

¿Qué es importante comer para crecer sanos?

- Comer todo lo que queramos
- Comer de forma saludable, incluyendo todo tipo de alimentos

¿Qué desayuno es saludable?

- Bizcocho casero con plátano y chocolate y vaso de leche
- Leche sólo

- Un trozo de pan
- Galletas con mucho chocolate

¿Qué verduras son buenas para comer todos los días?

- Manzana y plátano
- Brócoli, zanahoria y berenjena
- Pan integral y queso fresco

¿Podemos hacer recetas saludables en casa y comerlas todos los días?

- Si
- No
- Si, podemos hacerlas, pero tampoco es recomendable comerlas todos los días

¿Podemos realizar ejercicio mientras bailamos y nos divertimos?

- Si, porque nuestro cuerpo se mueve y realizamos ejercicio
- No, porque el baile no es un ejercicio

Recursos didácticos: Pantalla digital, móvil o tablet, tarjetas códigos personales alumnos.

Actividad 2: Gominolas saludables

Tiempo: 20 minutos

Organización del aula: asamblea

Tipo de actividad: Evaluativa-despedida

Descripción:

Para finalizar la unidad, y dar por concluido el tema de la alimentación saludable en el aula invitaremos a los alumnos a crear sus propias gominolas saludables. Las realizaremos con dos únicos ingredientes, fruta fresca y agar-agar. Para ello introduciremos la fruta fresca con el agar-agar en una batidora y mezclaremos bien, cuando tengamos la masa la colocaremos en moldes aptos para gominolas. Los llevaremos a la nevera del comedor del colegio, y pasadas unas horas podremos disfrutar de ellas. Previamente explicaremos a los alumnos las consecuencias negativas que tiene

consumir chuches o gominolas a diario, y los beneficios que tiene hacer este tipo de recetas en casa, que pueden resultar divertidas y buenas para nuestra salud.

Recursos didácticos: Fruta fresca, agar-agar , moldes, nevera.

Evaluación: Gracias a la elaboración de esta sesión final podremos ver si los alumnos han cambiado alguna de sus ideas acerca de la alimentación, que han aprendido sobre alimentación saludable, y analizar los diferentes resultados que puedan surgir entre unos niños u otros.

Además, concluir con la actividad de “gominolas saludables” puede ayudar a motivar al alumnado a seguir involucrándose por el tema de la alimentación, ver que hay muchas opciones diferentes más sanas que ayudaran a su desarrollo optimo y un futuro mejor.

6. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

El objetivo general del trabajo de fin de grado era “*Ser consciente y poder poner en práctica hábitos de alimentación y estilo de vida saludable en un aula de Educación Primaria*”. Desde un primer momento, antes de empezar a elaborar este trabajo, estuve informándome e investigando sobre los hábitos alimenticios de niños y adultos en nuestro país, los diferentes cambios que está sufriendo la sociedad en la actualidad, perjudican gravemente en los estilos de vida de las personas, y en su forma de abusar de forma repetitiva y constante de comida basura, establecimientos de comida rápida, que solo empeoran la salud de las personas desde edades bien tempranas.

Creo que he conseguido el objetivo ya que yo misma he sido consciente de los buenos hábitos alimenticios que se deben de seguir para conseguir un estilo de vida saludable en esta etapa, y además creo que he podido poner en práctica alguno de estos hábitos, aunque no todo lo que me hubiera gustado dentro de un aula de Educación Primaria. Las actividades planteadas estaban bien adaptadas y eran las indicadas para poder empezar a trabajar este tema, pero como no pude llevar a cabo todas pues considero que el objetivo como tal no es completo del todo. A pesar de esto, es importante que los niños empiecen a familiarizarse con pequeños conceptos relacionados con el tema, desde edades tempranas, incluso desde Educación Infantil.

Analizando los objetivos específicos del trabajo también he observado que se puede conseguir con éxito alcanzar el objetivo general de forma célebre.

- Primer objetivo del trabajo, *Indagar sobre la alimentación saludable, conociendo los alimentos básicos y como formar un plato de comida saludable correcto en la etapa de Educación Primaria*, este ha sido conseguido gracias a la elaboración del apartado 4.1 de la parte teórica.
- Segundo objetivo del trabajo, *Saber que alimentos incluir o evitar en la alimentación durante la etapa de Educación Primaria*, conseguido a través de la elaboración del apartado 4.2 del marco teórico.
- Tercer objetivo del trabajo, *Conocer los hábitos saludables que existen para mejorar nuestra salud y calidad de vida desde edades temprana*, se ha conseguido a través de la elaboración del apartado 4.1 teórico.

- Cuarto objetivo del trabajo, *Comprender la importancia que tiene practicar ejercicio físico y realizar actividades extraescolares deportivas dentro de la etapa de Educación Primaria*, se ha conseguido con la elaboración del apartado teórico 4.3
- Quinto objetivo del trabajo, *Llevar a cabo una propuesta de intervención donde se enseñe a los alumnos la importancia de unos buenos hábitos de vida saludables a través de actividades lúdicas y de pensamiento*, como la propuesta de intervención no pudo realizarse de forma completa dentro del aula, considerare no conseguido este objetivo, aunque sí que se han trabajado hábitos de vida saludable en la clase a través de pequeñas actividades introductorias a la unidad.
- Último objetivo del trabajo, *Demostrar las competencias específicas adquiridas durante el grado de Educación Primaria*, el resultado final obtenido después del proceso de elaboración de este trabajo durante estos meses en este último curso de carrera, creo que ayudan a comprobar si este objetivo se ha podido cumplir o no.

La propuesta de intervención tenía una primera parte de inicio a la unidad, con una prueba que me ayudara a conocer las ideas que tenían los alumnos sobre el tema a trabajar, y creo que es importante realizar un cuestionario inicial como este antes de empezar para saber situarte en el aula y como trabajar con los alumnos. Además, también planteé un test final que ayudaría a saber si la intervención ha resultado positiva, y adecuada para conseguir los objetivos previamente planteados y poder analizar resultados.

Con las pequeñas intervenciones que pude realizar en el aula, comprendí que el alumnado sí que tenía claro que había alimentos de lo que no se podía abusar en exceso ya que les causarían malestar, pero no todos estaban de acuerdo, y alguno pensaba que no ocurría nada, y, por ejemplo, no beber agua en todo el día, o consumir todos los días bollería en el desayuno.

Creo que realizar actividades relacionadas con la alimentación ayudan a inculcar en el alumnado ideas nuevas, conocimientos sobre los alimentos, y estilos de vida saludable que en su entorno familiar no pueden conocer si siempre siguen las mismas rutinas e ideología de sus familiares. Gracias a intervenciones como esta los alumnos consideran nuevos alimentos como saludables, y se interesan por probarlos, consumirlos y llevar estas nuevas ideas a sus hogares.

Propuestas de este estilo deben de ser llamativas, y motivadoras, porque si no podrían tener un efecto contrario, y aburrir o desinteresar al alumnado, gracias a metodologías activas que llamen la atención de los niños, podemos enseñar nuevos temas de forma dinámica y divertida.

A pesar de esto, creo que es fundamental que estas propuestas sean trimestrales, que tengan una duración trimestral, para poder conseguir completas todos los objetivos que se proponen inicialmente, y además inculcar en los alumnos mayores nociones básicas sobre un tema tan importante como es la alimentación y estilos de vida saludable.

Para finalizar con este análisis, siento la necesidad de decir que es fundamental como maestros intentar desde los centros escolares, involucrar a las familias en este tipo de proyectos o unidades didácticas, ya que de esta forma verán que sus hijos son participes de estas propuestas, se interesan y se sienten motivados por seguir aprendiendo fuera del aula. Para conseguir esto último es importante que estas familias que acuden a los centros a realizar estas actividades con sus hijos sean participativas, e inculquen a sus hijos después todas las ideas trabajadas en el aula. El trabajo conjunto, familia-escuela, ayudará a enriquecer al alumnado, crear nuevos hábitos en su día a día, y poco a poco se conseguirá un futuro mejor, donde todos estemos mejor alimentados y con unos estilos de vida mucho más activos.

7. CONCLUSIONES

Finalmente dando por concluida la elaboración de mi trabajo de fin de grado, me gustaría desde mi punto de vista personal, mis manías, y hábitos de vida, mencionar la importancia de trabajar la alimentación saludable en nuestra sociedad.

En algún apartado clave teórico mencioné que la sociedad actual está muy influenciada por diversos temas, y entre ellos está la “alimentación”, que podríamos tener dos bandos claros. 1. Personas que piensan en que la alimentación saludable es la clave. 2. Personas que piensan que no se puede llevar una vida saludable, y es mejor seguir abusando de alimentos dañinos que no tienen ningún beneficio para nuestro cuerpo.

Desde mi punto de vida estos pensamientos, ideas y comentarios se podrían cambiar o mejorar si nosotros como maestros, educadores y personas que trabajamos con niños desde edades tempranas enseñamos a estos la importancia de alimentarse bien, de comer de todo, de no abusar, de ser conscientes de nuestros hábitos. Esto ayudara a que estos niños crezcan con otras ideas, no abusen de la comida “basura”, que vean esos alimentos como un alimento no abusable, que sí que pueden comer, pero no de forma continuada, además trabajar con ello la importancia que tiene llevar a cabo actividades al aire libre para evitar el sedentarismo, y dejar un poco de lado el consumo en exceso de videojuegos, tablets, y móviles.

Con la lectura de los libros de “Blanca García – Orea” nutricionista humana y dietética, especialista en nutrición clínica, digestiva y hormonal, me he dado cuenta de que muchos de los hábitos que ella recomienda son los adecuados para conseguir estar mejor tanto físico como mentalmente, y que en numerosas ocasiones no sabemos lo perjudicial que puede ser no ser conscientes de nuestra alimentación, y no alimentarnos bien. Considero la alimentación saludable como una asignatura pendiente para todos los maestros que en un futuro queremos enseñar a los más pequeños, saber trabajar este tema en el aula es fundamental, además de ser los encargados de transmitir estas ideas también a las familias, y lograr una sociedad más flexible con unos hábitos y estilos de vida saludable.

En un aula de Educación Primaria se pueden trabajar muchos temas, y veo primordial que esté tema “alimentación saludable” sea uno de los que se trabaje en todos los

cursos, cada año, cambiando actividades, adaptando las sesiones a las edades de los niños, etc. Como futuros maestros deberíamos introducir esto en los diferentes centros escolares en los que tengamos la oportunidad de trabajar, ayudando así a los alumnos a incluir en sus hábitos, estilos de vida más saludable que les ayuden a crecer y desarrollarse de mejor forma.

Con la realización de este trabajo, mi segundo trabajo de fin de grado, centrado en el mismo tema que el anterior, me he dado cuenta de que es muy distinto trabajar con alumnos de Educación Infantil, a trabajar con estos de Educación Primaria. Estos últimos tienen fijadas ya algunas ideas, que son muy difíciles de modificar con unas simples actividades, y que el trabajo de este tema debería de ser tanto en el aula, como fuera, con las familias.

Dando por concluidas estas reflexiones, seguir haciendo hincapié en la importancia de crear en la sociedad una serie de hábitos que eviten esa mala alimentación, consiguiendo así que, en las escuelas o centros de trabajo con niños, se realicen proyectos, actividades o talleres que fomenten de manera activa los hábitos de vida y alimentación saludable.

Finalmente, considero que este Trabajo de Fin de Grado, ha sido una buena forma de seguir investigando y trabajando sobre un tema que me resulta bastante enriquecedor como maestra, y creo que en un futuro podré impartir todas estas ideas que revolotean en mi cabeza a los alumnos de las aulas de Educación Primaria.

8. REFERENCIAS

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

Consejería de Educación y Ciencia (2005). Hábitos de alimentación y consumo saludable. Dirección general de ordenación académica e innovación. Servicio de innovación y apoyo a la acción educativa: Asturias, España.

Chavarría M. (2012). "La importancia de una correcta nutrición en el buen desarrollo físico e intelectual de los niños". <http://www.ninosfelicesyseguros.com/la-importancia-de-una-correcta-nutricion-en-el-buen-desarrollo-fisico-e-intelectual-de-los-ninos/>.

Velázquez Callado, C. (2023) *Apuntes de Educación física Escolar*. Facultad de Educación y Trabajo Social. Valladolid

Bobo Pinilla, J (2021). *Apuntes de Educación para la Salud*. Facultad de Educación y Trabajo Social. Valladolid

Sicilia Camacho, A. (1998) Actividad extraescolar, educación física y currículum. En: Santos Pastor, M. y Sicilia Camacho, Á. *Actividades físicas extraescolares, una propuesta alternativa*. Barcelona, Inde Publicaciones.

Aventura Amazonia (2017). *10 actividades deportivas para niños de Primaria*. [10 actividades deportivas para niños de Primaria \(aventura-amazonia.com\)](http://aventura-amazonia.com) Accedido: 15/03/2023

García-Orea Haro, Blanca (2021). *Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes. El intestino, nuestro segundo cerebro*. GRIJALBO.

García-Orea Haro, Blanca (2021). *Las recetas de Blanca. Todo se cocina en el intestino*. GRIJALBO.

García-Orea Haro, Blanca (2022). *Dime qué como ahora. Mejora tu microbiota, tus digestiones y tu energía*. GRIJALBO.

Bembibre, C. (diciembre, 2009). Definición de Actividad Física. Definición ABC. Desde <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>

Grado en Educación Primaria (VA). Objetivos y competencias. Grado en Educación Primaria (VA). (s. f.).
<https://www.uva.es/export/sites/uva/2.estudios/2.03.grados/2.02.01.oferta/estudio/e26d9ee0-72fd-11ec-ae63-00505682371a/#:~:text=El%20T%C3%ADtulo%20de%20Grado%20en%20Educaci%C3%B3n%20Primaria%20busca,los%20cambios%20sociales%2C%20culturales%2C%20cient%C3%ADficos%2C%20tecnol%C3%B3gicos%20y%20educativos.>

Paz Lugo, P (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR

«Alimentación Saludable en La Escuela Primaria - Importancia y Ejemplos». *TÉCNICAS PARA DOCENTES*, 28 de febrero de 2018, <https://tecnicasparadocentes.com/primaria/alimentacion-saludable-en-la-escuela-primaria/>. Accedido: 3/01/2023

MSC, AESAN, MECA, y CIDE. Alimentación saludable. Guisa para el profesorado. Recuperado de <https://www.murciaeduca.es/cpjaracarrillo/sitio/upload/Alimeperseoprofes.pdf>

Montero, Daniel y Aceituno, David (2016) *La rebelión de las verduras*. Editorial: Lumen

9. ANEXOS

Anexo 1: Carteles con respuestas sesión 1

La fruta es un alimento muy importante, saludable que nos ayuda a proteger nuestro sistema inmune contra enfermedades. Las galletas deberíamos de consumirlas sólo en momentos puntuales, de vez en cuando.

El agua es muy importante para nuestro cuerpo, nos ayuda a luchar contra enfermedades, nos mantiene hidratados y ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a nuestras células.

Comer saludable y variado nos ayuda a crecer sanos y fuertes.

Gracias a un buen desayuno saludable tendremos mucha más energía para toda la mañana. Un desayuno saludable deberá de estar compuesto por: Grasas, como aguacate, hidratos de carbono, como pan integral y proteína, como jamón cocido o salmón/atún. Acompañado de un vaso de leche y una pieza de fruta.

Realizar actividades físicas todos los días nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

¡Comer de forma saludable y hacer ejercicio físico nos ayuda a mantenernos sanos!

Anexo 2: problemas de monedas – desayuno saludable

¿Cuántas monedas necesito para comprar un desayuno saludable?

		
15 cts	35 cts	50 cts
Pan	Jamón cocido	Aguacate

¿Cuántas monedas necesito para comprar un desayuno saludable?

		
50 cts	65 cts	25 cts
Leche	Cereales	Plátano

Anexo 3: ficha de comprensión lectora



Comprensión lectora





Nombre: _____

Fecha: _____

TÍTULO DEL LIBRO: _____

Cuatro nombres de verduras que aparezcan en la historia y sus dibujos

<input type="radio"/> _____		<input type="radio"/> _____	
<input type="radio"/> _____		<input type="radio"/> _____	

Preguntas:

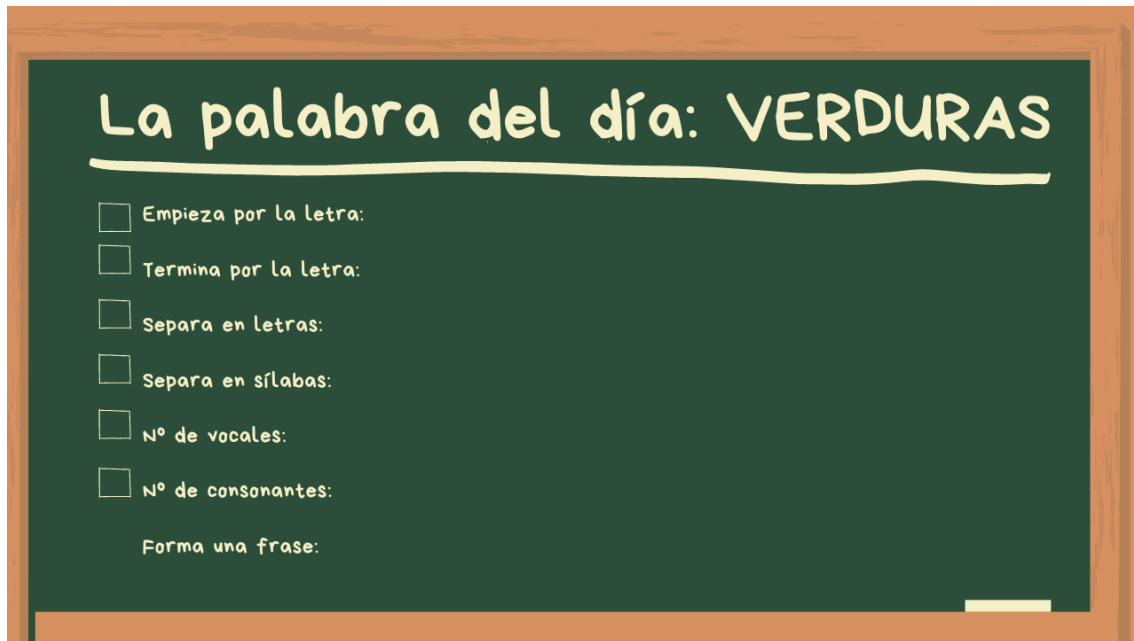
¿Por qué se enfadan las verduras? _____

¿Dónde empieza la rebelión de las verduras? _____

¿Crees que es bueno comer verduras todos los días? ¿Es divertido? _____



Anexo 4: pizarra de cuadrícula. Palabra del día.



Anexo 5: Dibujos para colorear:



