



Universidad de Valladolid
Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO:

“Educar para una vida saludable y ecológica desde Educación Infantil”

Alumno: Marta Sanz Coello

Tutora: Ana María Gallego Diaz

Curso académico: 2023 - 2024

Resumen

La alimentación saludable nos aporta los nutrientes necesarios para poder mantener una buena salud, nos ayuda a prevenir enfermedades, garantizar la reproducción, la gestación y la lactancia y promueve un crecimiento adecuado y a desarrollar un bienestar

La educación infantil es una etapa en la que los niños están en constante aprendizaje de nuevos hábitos; por ello es un momento crucial para establecer unas bases sobre qué es una alimentación saludable, ecológica y sostenible.

Por todo ello, en el presente Trabajo de Final de Grado se realiza una búsqueda de información sobre los hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, y se explica lo que es un huerto escolar y los beneficios para los niños de Educación Infantil.

A continuación, se realiza una propuesta didáctica orientada para un aula de 3º de Educación Infantil. En dicha propuesta se trabajan de forma dinámica distintos aspectos de los hábitos de vida saludable y, en ella, he querido dar visibilidad a la importancia de que los niños estén en contacto con la naturaleza. Por ello, se plantea crear un huerto escolar y se trabaja el reciclaje; estos nos proporciona beneficios educativos, enseña a los niños/as sobre el respeto y la sostenibilidad y promueve hábitos alimenticios saludables.

Finalmente, se hace una conexión del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para el año 2030 siendo, principalmente, los objetivos 3 y 4 con los que se ha encontrado relación. Quisiera destacar la conclusión de que la relación y la cooperación entre familia y escuela es crucial para promover una vida saludable a los menores.

El trabajo termina con las conclusiones, referencias bibliográficas y anexos.

Palabras clave: alimentación saludable, educación infantil, medio ambiente, huerto escolar, reciclaje.

Abstract

Healthy eating provides us with the necessary nutrients to maintain good health, helps us to prevent diseases, guarantee reproduction, pregnancy and lactation, and promotes adequate growth and development of well-being.

Early childhood education is a stage in which children are constantly learning new habits; Therefore, it is a crucial moment to establish foundations on what a healthy, ecological and sustainable diet is.

For all these reasons, in this Final Degree Project a search for information on healthy living habits related to food is carried out, and what a school garden is and the benefits for children in Early Childhood Education are explained.

Next, a didactic proposal oriented for a 3rd year Early Childhood Education classroom is made. In this proposal, different aspects of healthy living habits are worked on dynamically and, in it, I wanted to give visibility to the importance of children being in contact with nature. For this reason, it is proposed to create a school garden and work on recycling; these provide us with educational benefits, teach children about respect and sustainability and promote healthy eating habits.

Finally, a connection of the work is made with the Sustainable Development Goals (SDGs) for the year 2030, being, mainly, objectives 3 and 4 with which a relationship has been found. You would like to highlight the conclusion that the relationship and cooperation between family and school is crucial to promoting a healthy life for minors.

The work ends with the conclusions, bibliographic references and annexes.

Keywords: healthy eating, early childhood education, environment, school garden, recycling.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
2.1. Vinculación de la Propuesta con las Competencias propias del Título.....	8
3. OBJETIVOS	10
3.1. Objetivo General	10
3.2. Objetivos Específicos.....	10
4. MARCO TEÓRICO.....	11
4.1. La Alimentación.....	11
4.2. La Alimentación Saludable.....	12
4.2.1. Características de una Alimentación Saludable.....	12
4.2.2. Recomendaciones para llevar una Vida Saludable	13
4.2.3. Beneficios de una Alimentación Saludable.	13
4.3. Importancia de los Hábitos Saludables en la Infancia	14
4.3.1. ¿Qué es la Alimentación Infantil?	14
4.3.2. Consecuencias de una Mala Alimentación en la Infancia	14
4.4. El papel de las Familias en la Enseñanza de los Hábitos Saludables.....	15
4.4.1. Herramientas para Promover una Alimentación Sana en la Infancia.	16
4.5. Educación Ecológica.....	17
4.5.1. ¿Qué son los Huertos Escolares?	18
4.5.2. ¿Por qué Crear un Huerto Escolar?.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
5.1. Título	20
5.2. Contextualización	20
5.3. Justificación	21
5.4. Metodología.....	21
5.5. Objetivos de Etapa	22
5.6. Temporalización	23
5.7. Actividades.....	24
5.8. Evaluación.....	40
6. IMPACTO DE LA PROPUESTA EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS).....	42
7. CONCLUSIONES.....	44
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
9. ANEXOS	49
Anexo 1: “mini cuaderno”	49

Anexo 2. Tarjetas para la actividad 11, 13 y 15.....	53
Anexo 3. Tarjetas actividad 18	53
Anexo 4. Domino, actividad 19.....	54

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento trata sobre mi Trabajo Fin de Grado con el título “Educación para una vida saludable y ecológica desde Educación Infantil” y ha sido elaborado con el objetivo de trabajar la educación saludable y ecológica en Educación Infantil. Es tanto teórico como práctico, ya que primeramente he hecho una recopilación de datos sobre el tema y, posteriormente, he desarrollado actividades para llevar a cabo en un aula de Educación Infantil, en concreto para el curso de 3º de Educación Infantil, correspondiente al segundo ciclo.

El trabajo comienza mostrando los objetivos que quiero llegar a alcanzar a la hora de realizar este trabajo y ponerlo en práctica con alumnos entre los 5 y 6 años.

Se continúa con la parte de la investigación teórica, en la que hablaremos sobre qué es la alimentación saludable, cuáles son sus características, qué recomendaciones y cuáles son los beneficios de una alimentación saludable desde edades tempranas, qué consecuencias puede tener un niño o niña por llevar una mala alimentación, y también del papel que tienen las familias para la adquisición de los buenos hábitos. Señalaremos algunas herramientas que pueden ser útiles a las familias para dicho aprendizaje. Continuando con el marco teórico, encontramos la parte de la educación ecológica, en la que se explica qué es un huerto y la importancia de que estén presentes en los centros escolares.

En tercer lugar, se plantea la propuesta de aprendizaje, con la que se pretende concienciar, fomentar y desarrollar los hábitos saludables desde edades tempranas. Enfocándolo desde el punto de vista de la conciencia ambiental, se proponen una serie de actividades que se desarrollarán a lo largo de dos meses.

Por último, se recogen las conclusiones del presente trabajo, así como las referencias bibliográficas utilizadas.

2. JUSTIFICACIÓN

Educar desde edades tempranas en una vida saludable y ecológica es muy importante ya que serán las bases que tendrán los menores en un futuro.

En esta etapa los niños se encuentran en un punto clave para la formación de hábitos y valores, inculcando así una alimentación equilibrada, la actividad física y el respeto e importancia por el medio ambiente.

Es fundamental trabajar los hábitos saludables en estas edades ya que pueden ayudar a prevenir problemas de salud crónicos, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, las cuales van aumentando según pasan los años. Todo ello es debido a los malos hábitos y al escaso ejercicio físico que hacen los niños y niñas.

Es necesario enseñarles cómo es una dieta equilibrada, y no solo a ellos/as, sino, también a las familias. Estas son la principal fuente de información e influencia en los menores; los hábitos alimenticios que tengan, en el hogar son los que van a tener los niños y niñas en un futuro (Portal de Salud de la Junta de Castilla y León, 2021). Apoyando lo indicado anteriormente, Moreno Aznar y Lorenzo Garrido, en su estudio sobre las Obesidad Infantil de 2023 señalan que: “El aumento actual de la prevalencia de obesidad en nuestro medio en niños y adolescentes se explica por el cambio en los hábitos de actividad física y de alimentación en nuestra población. Algunos de los factores dietéticos que han mostrado contribuir a un aumento de la adiposidad en edad escolar, en combinación con hábitos sedentarios, son: aumento de consumo energético y de grasa, aumento del consumo de azúcares libres, poca ingesta de vegetales y fruta y poca supervisión de los adultos”. Además, apuntan al hecho de que cuanto más bajo es el nivel sociocultural, más riesgo hay de tener hábitos no saludables.

En segundo lugar, hay que dar visibilidad e importancia al cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad. La etapa de Educación Infantil sienta las bases para el desarrollo integral de la

personalidad de los pequeños. Por eso es fundamental trabajar con ellos valores sociales que impliquen el cuidado y el respeto de nuestro entorno. Deben saber tomar decisiones en relación con los recursos naturales y la protección del planeta. “Desde el aula debe formarse al alumnado para que reflexione sobre sus acciones, se conciencie de la importancia de éstas en la conservación del medio ambiente y asuma actitudes y comportamientos responsables” (Cabezas Gallardo, 2009).

Al exponer temas como el reciclaje ayudamos a que se promueva una conciencia ecológica, la cual puede llevar a acciones positivas en un futuro. Algunos de los objetivos de la educación ambiental son: la conciencia de las personas respecto a los problemas del medioambiente, la enseñanza de conocimientos sobre el medioambiente y desarrollar en los niños/as aptitudes que les permitan resolver problemas ambientales. (El blog de Educo, 2020)

“Es importante facilitar el conocimiento de los problemas ambientales, globales y locales. Vosotros los conocéis y es un privilegio que seáis pioneros y altavoces de este mensaje, pero hay que conseguir que el resto de la juventud y niños, desde pequeños, entiendan cuáles son los riesgos” (Ulargui Aparicio, 2021).

Además, el aprendizaje de la educación saludable y ecológica en educación infantil, contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas.

En conclusión, la educación saludable y ecológica desde edades tempranas, fomenta una sociedad más sana y consciente del medio ambiente.

2.1. Vinculación de la Propuesta con las Competencias propias del Título

La propuesta didáctica desarrollada en mi Trabajo de Final de Grado, está vinculada a todas las competencias clave del Grado de Educación Infantil (Oferta de Grado UVA, 2023), pero especialmente a las siguientes:

-Competencia 1: con este trabajo se demuestra que la alumna posee y comprende conocimientos en el área de estudio de la Educación.

-Competencia 2: en el presente TFG, la estudiante aplica sus conocimientos y vocación de una forma profesional, elaborando y defendiendo argumentos para resolver el problema detectado de la falta de hábitos de vida saludable en una aula de 5 años.

-Competencia 3: en este trabajo se han reunido e interpretado datos esenciales y se emiten juicios que incluyen reflexión sobre temas esenciales de índole social y científica.

-Competencia 4: está conseguida porque se transmite información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Concienciar, fomentar y desarrollar los hábitos saludables desde edades tempranas, teniendo en cuenta la conciencia ambiental

3.2. Objetivos Específicos

- Conocer qué es la alimentación saludable
- Promover la alimentación saludable desde edades tempranas.
- Fomentar el consumo de verduras, frutas y alimentos naturales.
- Enseñar a los niños las tres “R”, reciclar, reutilizar y reducir el uso de plásticos
- Desarrollar destrezas y conocer cómo se trabaja un huerto.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. La Alimentación

La alimentación es un proceso mediante el cual se proporcionan alimentos a nuestro organismo. Estos alimentos nos aportarán nutrientes, los cuales pueden ser macronutrientes o micronutrientes, nos ayudan a prevenir enfermedades, a mantener una buena salud, crecer, desarrollarse y realizar las actividades cotidianas. (Portal de Saul de la Junta de Castilla y León, 2021)

Los macronutrientes son los más habituales y los que el cuerpo necesita en grandes cantidades. Hay tres tipos: (Revista Interès Mutu, 2021):

Glúcidos o hidratos de carbono: cuya misión es proveer energía rápida y eficiente, para que el organismo realice funciones vitales como el bombeo de la sangre. Algunos alimentos son el pan, arroz, legumbres, frutas, etc.

Proteínas: que tienen la función de la construcción y reparación de los tejidos. Se divide en proteína animal (lácteos, carne, huevo, pescado) y proteína vegetal (cereales, legumbres).

Lípidos o grasas: fuente de energía a largo plazo, se encuentra en los alimentos como, la mantequilla, frutos secos, aguacate, etc.

Los micronutrientes, al contrario que los macronutrientes, el cuerpo los necesita en pequeñas cantidades, aunque siguen siendo necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Estos son (Revista Interès Mutu, 2021):

Vitaminas: solo se pueden obtener de los alimentos, el cuerpo no las fabrica

Minerales: involucrados en la formación de los huesos, contracción muscular, etc.

Como conclusión, la alimentación es voluntaria, consciente y educable, esto quiere decir, que depende de la elección de cada individuo, es él, el que decide qué y cuánto ingiere. Aunque hay

factores que pueden influir en el tipo de alimentación que se ingiere como la cultura, la educación, la economía, etc. (Abarca Aguilar, G. s. f)

4.2. La Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es la que nos aporta los nutrientes necesarios para poder mantener una buena salud, nos ayuda a prevenir enfermedades, garantizar la reproducción, la gestación y la lactancia y que promueve un crecimiento adecuado y contribuye a desarrollar un bienestar. Para que pueda suceder lo anterior, la alimentación que ingerimos tiene que ser variada y suficiente para poder satisfacer las necesidades nutricionales del individuo (Candela, 2011).

Cabe destacar que los valores nutricionales dependen de la edad, talla, sexo, actividad física y el estado de salud.

4.2.1. Características de una Alimentación Saludable

Una alimentación saludable tiene que tener las siguientes características (Candela, 2011):

- Tiene que ser suficiente: debe cubrir todas las necesidades, para que haya un buen aporte de energía.
- Tiene que ser completa: debe ser variada, es decir, tiene que contener todos los nutrientes.
- Tiene que ser equilibrada: con una variedad de alimentos frescos y con la ingesta de alimentos con baja calidad nutricional.
- Tiene que ser adaptada: a la edad, sexo, talla, etc.
- Tiene que ser variada: debe contener los alimentos de cada uno de los grupos de la pirámide alimenticia.

4.2.2. Recomendaciones para llevar una Vida Saludable

Llevar una vida saludable abarca distintos aspectos en los que está incluida la alimentación, pero también otros no menos importantes como el ejercicio físico, la higiene y el cuidado del Medio Ambiente. Entonces, algunos de los puntos más importantes a tener en cuenta, son los siguientes:

- Consumir cinco piezas de fruta diariamente y una ración de verdura cruda.
- Ingerir todos los grupos de alimentos.
- Moderar el consumo de grasas vegetal (mantequilla), intentar cambiar los rebozados y cocinar más en olla o en el horno.
- Reducir el consumo de azúcar y bollería.
- Tomar dos litros de agua al día.
- Utilizar la sal con moderación, cambiarla por vinagre o limón.
- Leer bien las etiquetas de los alimentos que compramos, para así evitar alimentos altos en azúcar, grasas saturadas, etc.
- Consumir proteínas magras, variando las fuentes de proteínas, como el pollo, legumbres, frutos secos, pescado.
- Realizar actividad física diariamente, como por ejemplo caminar.
- Cuidar el medioambiente que nos rodea para evitar contaminar el aire, no malgastar el agua o evitar la propagación de epidemias

(World Health Organization: WHO, 2018)

4.2.3. Beneficios de una Alimentación Saludable.

Algunos de los beneficios que puede aportar el tener una alimentación saludable, son los siguientes:

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, diabetes, etc.

- Mantiene sana la piel, los dientes y los ojos.
- Reduce el estrés.
- Fortalece los huesos.
- Mantener un peso saludable nos ayuda a mejorar la energía y la concentración por lo que favorece el estado físico y mental.
- En los niños ayuda a promover un buen desarrollo en el crecimiento.
- Protegemos el sistema inmunitario.
- Nos aporta una longevidad y una calidad de vida, retrasa el envejecimiento.

(Centro Médico Respirar, 2023)

4.3. Importancia de los Hábitos Saludables en la Infancia

4.3.1. ¿Qué es la Alimentación Infantil?

En los primeros años de vida de un niño es muy importante una correcta nutrición; los nutrientes esenciales no solo son necesarios para un buen crecimiento físico, sino, también para un buen desarrollo intelectual. Además de prevenir enfermedades y que aprenda a establecer hábitos alimentarios saludables. (Molina Morales, 2012)

4.3.2. Consecuencias de una Mala Alimentación en la Infancia

Si la alimentación infantil no es adecuada, como hemos dicho anteriormente, el niño o niña puede estar sometido a una serie de enfermedades, algunas de estas son: (Molina Morales, 2012)

- *Anemia*, esto ocurre cuando un niño tiene los niveles insuficientes de hemoglobina en la sangre. La hemoglobina es la responsable de transportar el oxígeno de los pulmones a los tejidos del cuerpo, este está presente en los glóbulos rojos. La causa más común en los niños es la deficiencia de hierro. La OMS (2008) establece el siguiente nivel de Hb para niños de 5 a 12 años: 11,5 g/dL. (Hernández Merino, 2016)

- *Diabetes*, es la segunda enfermedad crónica más importante en los niños (Diccionario médico Top Doctor, s.f.). Esta afecta a la capacidad del cuerpo para controlar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Algunos de los síntomas que presenta son: niveles de azúcar altos, aumento de sed y la micción, pérdida de peso, aumento del hambre, cambios de humor, visión borrosa e infecciones frecuentes como en la piel, encías y vejiga (National Library of Medicine, s. f.)
- *Obesidad*, el niño o niña tiene un exceso de grasa corporal y puede afectar negativamente su salud. Para determinar esta condición se recurre al índice de masa corporal (IMC). Esta puede conllevar en los niños/as los siguientes riesgos: diabetes, hipertensión, colesterol alto, apnea del sueño, etc. (National Library of Medicine. s. f.) (Nogués Bogueras, 2012)

Una de las principales causas por las que un niño tiene obesidad, es porque come una cantidad de alimentos más elevados de los que necesita para su edad. Además de la cantidad de alimentos ultraprocesados que ingieren hoy en día. (Nogués Bogueras, 2012)

4.4. El papel de las Familias en la Enseñanza de los Hábitos Saludables

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay situaciones en las que se está produciendo una malnutrición y niveles alarmantes de obesidad en niños y niñas; esto es frecuente en familias que se encuentran en una situación de vulnerabilidad.

La alimentación, tanto en la infancia como en la vida adulta, es un aspecto preocupante y prioritario. Adquirir el aprendizaje de alimentarnos de una forma sana y equilibrada es muy importante.

En función de los hábitos que haya en los hogares, es así como el niño o niña va a alimentarse en su etapa adulta. Por ello es importante que los hábitos que adquieran los niños o niñas en la infancia sean los más adecuados.

Alguna de las recomendaciones que nos ofrece la OMS para adquirir hábitos alimentarios saludables en familia son:

- Aprovechar desde edades tempranas a implantar hábitos saludables, ya que es la etapa en la que los niños más van a adquirir ese aprendizaje.
- Constituir un modelo familiar que no sea ni estricto ni permisivo con la comida.
- Los expertos recomiendan comer siempre en familia, debido a que favorece la adquisición de los hábitos alimentarios.
- Respetar los momentos de comida de los niños/as, es decir, evitar la sobrealimentación y la sobrehidratación.

Como conclusión, el papel que tienen las familias en esta enseñanza es fundamental. Los niños/as aprenden a través del ejemplo, por ello las familias deben crear un ambiente que tenga una alimentación sana y equilibrada. El que los padres o madres fomenten estos valores desde edades tempranas, no solo favorece el bienestar inmediato, sino también, proporciona las pautas y herramientas para que tengan una vida saludable en un futuro.

4.4.1. Herramientas para Promover una Alimentación Sana en la Infancia.

Otras herramientas, además de las mencionadas anteriormente, que pueden ser útiles para ayudar a que los niños se alimenten de forma sana, son las siguientes:

- Que los platos sean apetecibles, juntar algo que le gusta mucho al niño o niña con algo que no le agrada.
- Crear ambientes agradables durante las comidas, evitando distracciones como la televisión, una Tablet, etc. No utilizar las comidas como un castigo o una recompensa.

- Servir porciones que no sean muy grandes, es decir, que sean adecuadas a la edad. Si es algún alimento que nunca ha probado primero poner un trozo pequeño y si luego le gusta pues se le sirve más.
- Que sea algo divertido y llamativo para él, por ejemplo, en los momentos de la merienda, crear platos con frutas divertidos, que tengan una forma, como una palmera.
- Que siempre haya una buena comunicación y coordinación entre la escuela y la familia.
- Que el niño o niña vea los platos de uno en uno, es decir, primer plato, segundo plato y el postre.

4.5. Educación Ecológica

A raíz de la pandemia mundial del COVID-19, se ha destacado la importancia del concepto “One Health”, “Una sola salud”, que interrelaciona la salud humana, la salud animal y la medioambiental, considerando a las tres como parte de un todo en el que, si falla una de ellas, las otras dos se van a ver altamente afectadas (Osoro, 2021). Esto nos muestra, una vez más, la importancia de educar a los pequeños desde Educación Infantil en valores que impliquen el cuidado del medioambiente que nos rodea, de los animales que habitan en nuestros ecosistemas, además de nuestra propia salud, como hemos hablado en los apartados anteriores.



Figura 1. Diagrama One Health

Fuente: Ilustre Colegio Oficial de Veterinarios del Principado de Asturias.

En la propuesta didáctica de la que hablaremos en este Trabajo de Fin de Grado, una de las actividades que vamos a llevar a cabo, relacionada con el medio ambiente, es la realización de un huerto escolar en la propia aula. Por ello, a continuación, vamos a profundizar en el estudio de qué es un huerto escolar y los beneficios que puede tener para los escolares.

4.5.1. ¿Qué son los Huertos Escolares?

Un huerto escolar es un terreno que tiene habilitado algunos colegios para el cultivo y la recolecta de hortalizas, frutas, verduras. Si alguna escuela no tiene ningún terreno, se pueden usar macetas o cajas. Estos huertos sirven como herramientas educativas, promoviendo en los niños/as experiencias prácticas, divertidas y directas con la naturaleza. Gracias a él, los niños aprenden una gran variedad de temas relacionados con la biología, ecología, nutrición y sostenibilidad (Blog de Educo. Cuaderno de Valores, 2021).

Además, los huertos ayudan y enseñan a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable y el origen de los alimentos.

Para poder crear un huerto escolar se necesita:

- Una zona en la que se pueda plantar el cultivo, ya sea un terreno o una maceta.
- Saber qué sembrar dependiendo de la época del año en la que estemos.
- Las herramientas necesarias para poder cuidar un huerto.
- Las semillas que se van a cultivar.
- Y el abono.

4.5.2. ¿Por qué Crear un Huerto Escolar?

Crear un huerto brinda una amplia gama de beneficios ambientales, sociales y de salud (Blog de Educo. Cuaderno de Valores 2021). Algunas de las razones son:

- Ofrece la enseñanza de varias materias como ciencias naturales, matemáticas, geografía, etc.
- Los niños/as aprenden habilidades en relación con la jardinería y el manejo de las herramientas.
- Fomenta el trabajo en equipo, la paciencia, la responsabilidad y la planificación.
- Les enseña el respeto que deben tener por la naturaleza.
- Enseña a los niños/as de donde provienen los alimentos.
- Enseña a los niños sobre prácticas agrícolas sostenibles como el compostaje.

Como conclusión, frente a los desastres medioambientales a los que se enfrenta nuestro planeta, como el hecho de que hay más de 1.400 millones de toneladas de plástico en los océanos, se deduce que es importante educar a los más pequeños sobre la importancia del reciclaje, la protección del medio ambiente y el cuidado del planeta. (Universitat Carlemany. UCMA. 2023).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Título

“Sembrando semillas para un hábito saludable”

5.2. Contextualización

La preocupación por los hábitos saludables y el medio ambiente hace que cada año haya más necesidad de implantar los conocimientos en las rutinas y actividades del alumnado.

Mi propuesta de intervención me hubiera gustado poder llevarla a cabo en el tercer curso de educación infantil, en el cual realicé mis prácticas de cuarto de carrera.

El aula está compuesta por 21 alumnos, de los cuales son 13 niñas y 8 niños. Se considera una clase con un buen nivel de conocimientos y un correcto comportamiento. Entre estos alumnos tenemos a una niña con TDA (Trastorno de Déficit de Atención) y otra niña con hipoacusia.

Con el proyecto “Sembrando semillas para un hábito saludable” se quiere conseguir que los niños conozcan los hábitos saludables y ecológicos, explicándoles de dónde sale algunos de los alimentos naturales que estos toman, siendo de animales o de huerto. Aunque primero queremos ver qué conocimientos son los que tienen los niños.

El proyecto se va a dividir en dos partes:

- En la primera hablaremos sobre los alimentos ecológicos, trabajando así el huerto y la procedencia de alimentos como la leche.
- En la segunda parte nos centraremos en los hábitos saludables dándole importancia a la pirámide de los alimentos

Ambas partes se llevarán a cabo con distintos tipos de actividades en forma de fichas y juegos.

Las fichas que hemos mencionado anteriormente las tendrán los niños y niñas colocadas en sus respectivos cuadernos.

5.3. Justificación

Durante el periodo de prácticas en estos dos últimos años, he observado la gran variedad de almuerzo que llevan los niños y niñas al colegio, no siendo está muy saludable, a pesar de que ambos colegios realizaban el “Almuerzo saludable”, es decir, cada semana los alumnos/as tienen “programado” lo que tienen que llevar. Cabe destacar que el primer colegio en el que estuve, muchas de las familias acababan de llegar a España y tenían un bajo nivel económico.

En dicho centro, el almuerzo de los niños y niñas destacaba por ser nada saludable, traían nuggets, salchichas con patatas, una hamburguesa del Burger King, etc. Por ello me parece super importante que los familiares y los niños/as vean la importancia de la alimentación saludable e inculcarles un aprendizaje de buenos hábitos sobre esta, desde edades tempranas.

En la etapa de Educación Infantil, los niños y las niñas están en un punto crucial para el desarrollo integral, durante el que se tienen que establecer unas bases sobre los hábitos saludables y ecológicos. Razones por las que llevar a cabo la propuesta “Sembrando semillas para un hábito saludable”

- Llevar una alimentación saludable y equilibrada, ayuda al crecimiento y el desarrollo óptimo de los niños y niñas.
- En esta intervención también trabajamos el cuidado del medio ambiente, fomentando valores como el cuidado, el respeto y la responsabilidad.
- Establecer estas rutinas desde edades tempranas ayuda a prevenir futuros problemas de salud en los niños, como la obesidad y la diabetes.

5.4. Metodología

Para realizar este proyecto me he centrado en el aula de cinco años del colegio CEIP León Felipe, siendo este donde hice las prácticas, aunque no pude llevar a cabo las actividades. Los métodos a los que hubiese recurrido son:

- Aprendizaje basado en juegos (ABJ), utilizar juegos relacionados con la salud y el medio ambiente. Aprendiendo de una forma lúdica y divertida, siendo los niños y las niñas los protagonistas del propio aprendizaje.
- Aprendizaje cooperativo, fomentando el trabajo en equipo y la colaboración entre ellos.
- Aprendizaje significativo, todo el aprendizaje que estos adquieran durante el periodo del proyecto, tendrá relación con el entorno y la actividad diaria de estos.
- Salidas educativas: visitaremos el huerto del colegio.
- Cooperación con las familias: para que este proyecto tenga repercusión, las familias tienen que tener una buena comunicación y colaboración.

5.5. Objetivos de Etapa

Los objetivos de la etapa son los establecidos en el artículo 6 del Decreto 37/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- e) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

h) Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

Los objetivos generales de etapa que se van a llevar a cabo en este proyecto son: a, b y g

5.6. Temporalización

El proyecto se llevará a cabo durante dos meses del tercer trimestre.

En abril realizaremos las actividades que están relacionadas con la parte ecológica, es decir con el huerto, la producción de los alimentos y los distintos tipos de frutas y de verduras.

En mayo, nos centraremos en la pirámide, en el aprendizaje de los alimentos que son saludables y los que no. Dejando la última semana en la cual hablaremos y trabajaremos el medio ambiente

Tabla 1. Calendario de la temporalización de las actividades.

Abril						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

	Actividad 1: ¿Qué sabemos del huerto? Actividad 2: ¿Quién es el encargado de cuidar el huerto?
	Actividad 3: Creamos un huerto.
	Actividad 4: ¿Qué herramientas usamos en el huerto?
	Actividad 5: ¿Qué podemos cultivar en el huerto?
	Actividad 6: Rodea las partes que nos comemos de las plantas
	Actividad 7: Creamos un espantapájaros
	Actividad 8: Sopa de letras

Mayo						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

	Actividad 9: Creamos la pirámide de alimentos
	Actividad 10: Preparamos un zumo saludable
	Actividad 11: Juego de memoria
	Actividad 12: Meriendas divertidas
	Actividad 13: ¿Quién es qué?
	Actividad 14: Aprendemos a ordeñar
	Actividad 15: Clasificamos los alimentos
	Actividad 16: Serie con los huevos
	Actividad 17: Día de reciclaje
	Actividad 18: ¿En qué contenedor lo ponemos?
	Actividad 19: Dominó

5.7. Actividades

Tabla 2. Descripción de la primera actividad.

Actividad 1: ¿Qué sabemos sobre el huerto?
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Exponer conocimientos previos en relación con el huerto. - Crear las ideas previas sobre el huerto.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Expresar de manera artística los conocimientos.
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Lámina 1, que la encontramos en anexos. - Lápiz y pinturas.

Desarrollo

Antes de realizar esta actividad, al finalizar la asamblea, pondremos a los niños y niñas en contexto y les explicaremos el nuevo proyecto que vamos a comenzar llamado “Sembrando semillas para un hábito saludable” y les haremos preguntas:

- ¿Qué sabéis de un huerto?
- ¿Vuestras familias tienen un huerto?
- ¿Quién cuida el huerto? ¿y qué sale de ahí? ¿lo que cogemos del huerto se come?

A continuación, les explicaremos la primera ficha del mini cuadernillo que les vamos a repartir. Esta es una lámina en blanco, en la que ellos tienen que hacer un dibujo de los conocimientos previos que tienen en relación con el huerto.

La duración de esta actividad será de 20 minutos.

Tabla 3. Descripción de la segunda actividad.

Actividad 2: ¿Quién es el encargado de cuidar el huerto?
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el trabajo realizado por las diferentes personas que cuidan el huerto. - Desarrollar la capacidad de atención y memoria.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Observar e identificar a las personas encargadas del huerto.
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Lámina 2 y pinturas. - Vídeo.
Desarrollo
<p>Primero, se les dará a los niños una breve introducción sobre las personas que cuidan el huerto. Para ello vamos a recurrir a una historia:</p> <p>“Había una vez una señora llamada Pilar, tenía un huerto muy muy muy grande, pero ella pensaba que no lo tenía que cuidar, ni regar, ni estar pendiente de él, entonces cada semilla que plantaba, no le nacían y las flores... como necesitaban agua y no tenían, se ponían tristes y las hojas se ponían marrones y se caían, porque no tenían energía.</p> <p>Hasta que un día se puso a llover y llover y llover, y de repente todo empezó a florecer.</p>

Pilar se dio cuenta que estaba haciendo algo mal. Cogió la bici y se fue al vivero para pedir ayuda y que le explicasen cómo se tenía que cuidar el huerto.

Cuando terminaron de explicárselo, salió de allí, cogió la bici y se fue super contenta a casa porque ya sabía cuidar de su huerto.

Después de varios días, Pilar tuvo que ir a recolectar todas las hortalizas que le habían salido, cantando qué buena agricultora soy lalala lalala, qué buena agricultora soy lalala lala”.

A continuación, los niños realizarán la lámina 2 del mini cuadernillo, en la cual tendrán que pintar a la persona que cuidan el huerto.

3º se les pondrá un vídeo en el cuál verán que cualquier persona que quiera tener un huerto en casa lo puede conseguir.

https://www.youtube.com/watch?v=GoDzwaxSuVU&t=136s&ab_channel=CasitaPreescolar

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

Tabla 4. Descripción de la actividad 3

Actividad 3: Creamos un huerto
Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Crear un maceta – huerto.- Conocer las necesidades y características de las plantas.- Discriminar las partes de una planta.- Conocer las necesidades de una planta.- Observar el ciclo vital de las plantas.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none">- Creación de un maceta – huerto.- Características y cuidado de las plantas.- Observación del ciclo vital: germinación de las semillas y desarrollo.
Materiales
<ul style="list-style-type: none">- Envase de yogur.- Alubias.- Algodón.- Tierra.

Desarrollo

Para llevar a cabo esta actividad repartiremos a cada niño un envase de yogur, una alubia y un trozo de algodón.

1º paso: Colocar la alubia en el interior del algodón, estando está totalmente cubierta.

2º paso: Introducir el algodón junto con la alubia en el envase de yogur.

3º paso: humedecer el algodón.

4º paso: Cuando veamos que ha germinado, separaremos la alubia del algodón, para así poder introducir esta en el mismo envase, pero añadiendo tierra.

La duración de la actividad será de unos 30 minutos aproximadamente.

Tabla 5: descripción de la actividad 4

Actividad 4: ¿Qué herramientas usamos en el huerto?
Objetivos
- Reconocer las herramientas de la jardinería.
Contenidos
- Herramientas de la jardinería (cubo, pala, rastrillo, tijeras de podar, regadera y guantes)
Materiales
- Lámina 3, lápiz y pinturas.
Desarrollo
1º en la hora de la asamblea trabajaremos con los niños de manera oral y visualmente las herramientas necesarias para trabajar en el huerto.
2º cada niño realizará la lámina 3, en la cual tendrán que unir cada herramienta con su nombre correcto y pintarlas. Además de escribir una frase en la parte inferior, en relación con el huerto.
La duración de la actividad será de 20 minutos aproximadamente.

Tabla 6. Descripción de la actividad 5

Actividad 5: ¿Qué podemos cultivar en el huerto?
Objetivos
- Conocer alguno de los cultivos que podemos encontrar en el huerto.

-
- Desarrollar la motricidad fina.
-

Contenidos

- Tipos de cultivos: legumbres, verduras y frutas.
-

Materiales

- Lámina 4, tijeras, pinturas y pegamento.
-

Desarrollo

1º en la asamblea hablaremos sobre los distintos tipos de cultivos que podemos encontrar en un huerto, clasificándolas en frutas, verduras y legumbres. Para ello recurriremos a la pizarra digital (SMART).

2º le daremos a los niños la lámina 4, en la cual tendrán tres bandejas, en cada una de ellas tienen que escribir la palabra de los alimentos que se van a colocar dentro.

3º en el lado izquierdo podrán encontrar unas frutas las cuales tendrán que pintar, recortar, colocarlas y pegarlas en el lugar correspondiente.

Tabla 7. Descripción de la actividad 6

Actividad 6: Rodea la parte que nos comemos de las hortalizas.

Objetivos

- Identificar las partes de las hortalizas que son comestibles.
-

Contenidos

- Identificación de las partes comestibles de los cultivos del huerto.
-

Materiales

- Lámina 5, pintura y lápiz.
-

Desarrollo

En esta lámina 5, tendrán que rodear y luego pintar la parte de las hortalizas que nos comemos. A continuación, escribirán el nombre de cada hortaliza en la parte inferior de la hortaliza.

Tabla 8. Descripción de la actividad 7

Actividad 7: Creamos un espantapájaros.
<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomentar en los niños/as la importancia del cuidado de los cultivos del huerto.- Desarrollar la creatividad y la imaginación.- Comprender la función que tiene un espantapájaros.
<p style="text-align: center;">Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprensión de la función del espantapájaros.- Aprendizaje de la importancia de cuidar los cultivos del huerto.
<p style="text-align: center;">Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">- Palo de madera.- Trozos de tela vieja.- Cartulina.- Tijera.- Pegamento.- Lana.
<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>1º repartimos a los niños el material que les hace falta siendo este:</p> <ul style="list-style-type: none">- Trozos de lana para el pelo- La cartulina en la que está dibujada el cuerpo, la cara y el sombrero.- Un pegamento- Unas tijeras- Un palo. <p>2º el niño o niña tiene que recortar las partes del cuerpo que están en la cartulina.</p> <p>3º doblamos la parte que simula la camisa, le hacemos un agujero y la metemos por el palo de madera. A continuación, pondremos la lana por dentro del doblado, simulando así los brazos del espantapájaros y los pegamos.</p> <p>4º pegamos el sombrero en la cabeza y dibujamos los ojos y la boca. Después lo pegamos en el palo de madera, encima de la camisa.</p> <p>5º pegamos tela en la parte del cuerpo, simulando así la camisa.</p> <p>Al acabar todos estos pasos, tendremos a nuestros espantapájaros los cuales los pondremos en el huerto del colegio.</p> <p>La duración de esta actividad será de 25 minutos aproximadamente.</p>



Tabla 9. Descripción de la actividad 8

Actividad 8: Sopa de letras

Objetivos

- Identificar y reconocer las palabras relacionadas con el vocabulario del huerto (frutas, verduras y herramientas)
- Reforzar el vocabulario del proyecto.
- Mejorar la coordinación óculo – manual.
- Desarrollar la capacidad de concentración.

Contenidos

- Reconocimiento del vocabulario.
- Mantenimiento de la atención en la búsqueda de las palabras.

Materiales

- Lámina 6, lápiz y pinturas.

Desarrollo

Esta actividad la usaremos en modo de repaso de lo que los niños y niñas han aprendido durante el periodo de los anteriores días.

En esta lámina 6, tendrán que pintar las imágenes que hay, y a continuación, tendrán que buscar y rodear las palabras de esas imágenes en la sopa de letras.

La duración de esta actividad será de unos 15 minutos aproximadamente.

Tabla 10. Descripción de la actividad 9

Actividad 9: Creamos la pirámide de alimentos.
<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar y nombrar diferentes alimentos.- Comprender la clasificación de los alimentos según la pirámide.- Fomentar la importancia de una dieta equilibrada.- Practicar la clasificación de los alimentos.- Desarrollar la motricidad fina.
<p style="text-align: center;">Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Diferentes grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, lácteos, proteínas, grasas y azúcares.- Importancia de cada grupo en la dieta equilibrada.- Estructura de la pirámide alimenticia.- Creación de una pirámide alimenticia.- Recortar y pegar imágenes de alimentos.
<p style="text-align: center;">Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">- Cartulina grande.- Recortes de folletos de publicidad.- Pinceles.- Pinturas.- Pegamento.- Tijeras.
<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>La actividad se hará de manera grupal.</p> <p>1º explicaremos a los alumnos la importancia de la pirámide y les mostraremos ejemplos visuales; con estos trabajaremos los distintos grupos de alimentos.</p> <p>Esta parte de la actividad durará unos 15 minutos aproximadamente.</p> <p>2º Colocaremos la cartulina en el suelo, y pintaremos cada parte de la pirámide de su color correspondiente. Esto lo haremos con témpera y pincel. A continuación, cada niño o niña cogerá de uno en uno, un alimento que estará colocado en una mesa; esos alimentos serán recortes de los folletos de publicidad de los supermercados. Una vez que estén pegados, colocaremos la cartulina en la pared del aula.</p> <p>La duración de esta actividad será de 25 minutos aproximadamente.</p>

Tabla 11. Descripción de la actividad 10

Actividad 10: Preparamos un zumo saludable
<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">- Reconocer los alimentos usando los 5 sentidos.- Conocer la higiene se los alimentos para poder manipularlos.- Explorar cómo hacer zumos con distintos tipos de frutas.- Prepara un zumo saludable.
<p style="text-align: center;">Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Los sentidos junto con los alimentos.- Aprender la receta de la realización del zumo.- Organización para preparar el zumo.
<p style="text-align: center;">Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">- Distintos tipos de frutas para que los niños vean la variedad de zumos que se pueden llegar a hacer.- Plátano, naranja, fresa, mango.- Servilletas de papel.- Vasos de plástico.- Batidora y exprimidor.- Leche.
<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Haremos pequeños grupos de entre 3 y 5 niños, estos se colocarán en las mesas y en cada una de estas se realizará un zumo o batido con las distintas frutas. Teniendo en cuenta que en cada mesa hay un adulto.</p> <p>1º paso, explicaremos las distintas recetas a los niños, tanto del batido como del zumo.</p> <p>2º se realizarán los agrupamientos y cada niño irá a su mesa correspondiente, a continuación, los adultos se colocarán en la mesa con los niños y niñas.</p> <p>3º paso, colocar y preparar en las mesas los materiales necesarios para poder llevar a cabo la actividad y los ingredientes del zumo o batido que se va a realizar.</p> <p>4º paso, preparar la receta.</p> <p>5º paso, se les servirá a los niños en los vasos para que estos puedan degustar el zumo o batido que estos han hecho.</p> <p>La duración entre la elaboración y el tomar el zumo o el batido será de unos 30 – 45 min.</p>

Tabla 12. Descripción de la actividad 11

Actividad 11: Juego de memoria
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y nombrar los diferentes alimentos de la pirámide alimentaria. - Diferenciar entre los distintos grupos de alimentos (cereales, lácteos, verduras, etc.) - Entender la organización de la pirámide. - Mejorar la memoria visual. - Desarrollar habilidades de trabajo en equipo.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de los alimentos. - Diferenciación de los distintos grupos de alimentos. - Habilidad para recordar la ubicación de las cartas. - Participación en actividades grupales.
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - La baraja de cartas.
Desarrollo
<p>Antes de empezar con esta actividad se les mostrará a los niños una imagen de la pirámide alimentaria, y se hablará de ella, se les explicará cuáles son los alimentos que debemos consumir a menudo y los que tenemos que intentar evitar.</p> <p>1º paso, se realizarán los grupos de 5 y cada niño o niña irá a su mesa correspondiente.</p> <p>2º paso, se les dará la baraja de cartas con los distintos alimentos de la pirámide, estas se colocarán boca abajo. De uno en uno tendrán que ir levantando dos cartas, si son pareja se las quedan, si no son pareja, las vuelven a colocar boca abajo y se pasara al siguiente niño o niña, así sucesivamente.</p> <p>La duración será de 20 minutos, de esta manera les dará tiempo a jugar más de una partida.</p>

Tabla 13. Descripción de la actividad 12

Actividad 12: Meriendas divertidas
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Explorar los distintos tipos de frutas y verduras mediante la manipulación y exploración de estas.

-
- Construir distintos dibujos con las verduras y las frutas, como, por ejemplo, una palmera, una cara sonriente.
 - Desarrollar la expresión plástica.
 - Representar distintas formas imaginadas.
 - Desarrollar la imaginación.
-

Contenidos

- Conocimiento de las frutas y verduras a través de la manipulación y exploración de estas.
 - Construcción de la imaginación y la expresión plástica, en la creación de distintas formas con las frutas y verduras.
-

Materiales

- Distintos tipos de frutas y verduras que se puedan comer sin necesidad de cocinarlas.
-

Desarrollo

1º paso, colocamos en grupos de 10 a los niños y niñas.

2º paso, seleccionamos las frutas y las verduras que los niños y niñas quieren para realizar su obra, teniendo en cuenta que los diez se deben de poner de acuerdo. Si vemos que no llegan a conseguirlo, se realizará una votación; la mayor votada será lo que se llevará a cabo.

3º paso, cuando estos hayan acabado se le sacará una foto a la obra de arte.

4º paso, comerán esa obra de arte que ellos mismos han realizado.

La duración de la actividad será de unos 25 minutos aproximadamente.

Tabla 14. Descripción de la actividad 13

Actividad 13: ¿Quién es qué?

Objetivos

- Identificar y nombrar diferentes alimentos.
 - Clasificar los alimentos de la pirámide.
 - Desarrollar la habilidad para describir un alimento.
 - Ampliar el vocabulario de los alimentos.
-

Contenidos

- Identificación y clasificación de los alimentos de la pirámide.
-

-
- Habilidad para describir un alimento. Características de los alimentos (color, forma, dulce, salado, ácido, etc.)
 - Ampliación del vocabulario.
-

Materiales

- Cartas que se colocaran los niños en la cabeza con una banda.
-

Desarrollo

1º paso, esta actividad se llevará acabo al finalizar la asamblea aprovechando que los niños están sentados en la alfombra. Lo primero que haremos será pedir a un niño o niña que sortee, quien es el primero que va a jugar, por ejemplo:

“En la casa de pinocho todos cuentan hasta ocho, (y se cuenta hasta el numero 8) el niño o niña que sea el ocho, será el primero en jugar”.

2º paso, el niño o la niña saldrá y se pondrá al lado de la profesora, elegirá una carta que esta boca abajo y se la pondremos en la frente, sin que este la vea.

3º paso, el niño o la niña, tendrá que ir haciendo preguntas que la respuesta de estas sea de sí o no; el resto de los niños y niñas serán los que las respondan. Si vemos que el niño o niña se queda en blanco y no sabe qué preguntar, pasaremos a que sean los alumnos que están sentados en la alfombra los que describan el alimento que este tenga, hasta que lo adivine.

La duración de la actividad será de unos 30 minutos aproximadamente.

El agrupamiento será de manera grupal.

Tabla 15. Descripción de la actividad 14

Actividad 14: Aprendemos a ordeñar

Objetivos

- Comprender el proceso de la producción de la leche.
 - Reconocer la importancia de los animales en la producción de los alimentos.
 - Introducir conceptos básicos de ciencias naturales.
-

Contenidos

- Origen de la leche, animales que producen leche (vaca, cabras, ovejas)
 - El proceso de ordeño en las granjas.
 - Importancia de los productos lácteos en la dieta.
 - Uso de las manos para simular el ordeño.
-

Materiales

- Imagen de una vaca.
 - Una silla.
 - Guantes.
 - Leche o agua.
 - Cubo para recoger el líquido.
-

Desarrollo

Para introducir esta actividad, explicaremos a los niños/as cuál es el origen de la leche y cuáles son los animales que la producen. Les pondremos imágenes y vídeos de vacas ya que es este en el animal que nos vamos a centrar, en el vídeo podrán observar cómo se ordeña.

A continuación, dividiremos a los niños en tres grupos, ya que habrá tres “vacas” en los cuales se podrá ordeñar. Primero lo realizaremos las profesoras y los niños y niñas observarán cómo se hace. Después ya lo llevan a cabo los alumnos.

La duración de esta actividad será de unos 25 min aproximadamente.

Tabla 16. Descripción de la actividad 15

Actividad 15: Clasificamos los alimentos

Objetivos

- Identificar los diferentes alimentos.
 - Comprender los distintos grupos de alimentos.
 - Mejorar la capacidad de clasificación.
-

Contenidos

- Los grupos de los alimentos (frutas, verduras, lácteos, cereales)
 - Importancia de dichos alimentos.
-

Materiales

- Tarjetas con imágenes de alimentos.
-

Desarrollo

Para llevar a cabo esta actividad formaremos parejas.

Daremos a cada pareja un conjunto de tarjetas; estos deberán de clasificarlas en diferentes grupos según los niveles de la pirámide alimenticia, por ejemplo, frutas, verduras, cereales, lácteos, etc.

Tabla 17. Descripción de la actividad 16

Actividad 16: Serie con los huevos
<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprender el proceso de la producción del huevo.- Reconocer la importancia de los animales en la producción de los alimentos.- Introducir conceptos básicos de ciencias naturales.- Identificar y nombrar los distintos tipos de huevos.
<p style="text-align: center;">Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none">- Origen del huevo.- Los distintos tipos de huevos (camperos, de las gallinas de suelo o de gallinas de granjas)- Conocer las diferentes condiciones en las que se crían las gallinas.
<p style="text-align: center;">Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">- Vídeos de cómo se crían las diferentes gallinas.- Lámina 7.
<p style="text-align: center;">Desarrollo</p> <p>Antes de comenzar con la actividad, explicaremos a los niños las diferencias de los distintos huevos:</p> <p>Huevos camperos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Las gallinas tienen acceso al aire libre <p>Huevos de gallinas de suelo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los producen las gallinas que se crían en el suelo dentro de naves cerradas. <p>Huevos de gallinas de granja:</p> <ul style="list-style-type: none">- Producidos por las gallinas que se crían en jaulas. <p>A continuación, les pondremos un vídeo en el cual se explica lo anterior.</p> <p>https://www.antena3.com/programas/espejo-publico/noticias/en-jaula-en-suelo-camperas-o-ecologicas-que-huevo-de-gallina-tiene-mayor-calidad_201801255a69e2a20cf2c163afc248a1.html</p> <p>Después de ver el vídeo, se les repartirá la lámina 6, en la que tendrán que crear una serie con los distintos tipos de huevos:</p> <p>El huevo 1 son camperos y estos serán de color rojo</p> <p>El huevo 2 son gallinas de suelo y estos son de color verde</p> <p>El huevo 3 son gallinas de granja y estos son de color naranja.</p>

En el huevo estará el número del tipo del huevo que es, ellos tendrán que formar la serie poniendo el número en el huevo y pintándolo del color que le corresponde.

Tabla 18. Descripción de la actividad 17

Actividad 17: Día del reciclaje
Objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Comprender la importancia del reciclaje.- Identificar los materiales y separarlos correctamente en los contenedores.- Reconocer los distintos contenedores y sus colores.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none">- Reducción de residuos.- Beneficios del reciclaje para el medio ambiente.- Conocimiento de los contenedores y sus colores (azul: papel y cartón, amarillo: plásticos y verde: vidrio)- Agrupación de los residuos según el material.
Materiales
<ul style="list-style-type: none">- Vídeos.
Desarrollo
<p>Para llevar a cabo esta actividad, la dividiremos en dos partes:</p> <p>Empezamos enseñando a los niños los distintos colores de contenedores que hay y qué se tienen que depositar en cada uno de ellos. Teniendo siempre en cuenta las tres “R”. para ello les pondremos un vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=2ACfY-1lJAK&ab_channel=AprendeconEDDIE-Eldinosauriotravieso</p> <p>Y, por último, nos moveremos un poco, aprendiendo, cantando y bailando, la canción del reciclaje.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qq6M-8nkI5g&ab_channel=Ecovidrio</p>

Tabla 19. Descripción de la actividad 18

Actividad 18: ¿En qué contendor lo ponemos?
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia del reciclaje. - Identificar los materiales y separarlos correctamente en los contenedores. - Reconocer los distintos contenedores y sus colores.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de residuos. - Beneficios del reciclaje para el medio ambiente. - Conocimiento de los contenedores y sus colores (azul: papel y cartón, amarillo: plásticos y verde: vidrio) - Agrupación de los residuos según el material.
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de distintos residuos. - Tres folios con la imagen de los distintos contenedores.
Desarrollo
<p>Para llevar a cabo esta actividad, colocaremos las tarjetas boca abajo en una mesa, de uno en uno los niños y niñas deberán coger una tarjeta. Estos se volverán a sentar en la alfombra hasta que la maestra le llame y le pregunte ¿qué es lo que tiene él o ella en esa tarjeta? ¿Qué tipo de residuo es (plástico, vidrio, papel, etc.)? ¿en qué contendor piensa que irá? Una vez el niño o la niña haya respondido a las preguntas, se levantará y lo colocará en el lugar que piensa que es el correspondiente. A continuación, se le dirá si lo ha colocado bien o mal.</p>

Tabla 20. Descripción de la actividad 19

Actividad 19: Dominó
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia del reciclaje. - Identificar los materiales y separarlos correctamente en los contenedores. - Reconocer los distintos contenedores y sus colores.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de residuos.

-
- Beneficios del reciclaje para el medio ambiente.
 - Conocimiento de los contenedores y sus colores (azul: papel y cartón, amarillo: plásticos y verde: vidrio)
 - Agrupación de los residuos según el material.
-

Materiales

- Fichas de dominó.
-

Desarrollo

Esta actividad se incluirá para los momentos en los que estamos trabajando por rincones, por lo que la agrupación será en parejas.

Repartiremos las fichas de dominó entre los jugadores, cada uno de ellos entra unas 5 fichas, el resto estarán boca abajo en un montón.

Empieza el juego cuando el primer niño o niña coloca una ficha en el centro de la mesa, el otro niño o niña debe colocar una ficha que tenga una imagen que coincida con una de las imágenes de la ficha del centro de la mesa, así sucesivamente; si da la casualidad de que alguno de los jugadores no tiene más fichas para poner, estos deberán de coger una del montón.

La duración de este juego será de unos 20 minutos aproximadamente.

5.8. Evaluación

Para llevar a cabo la evaluación de este proyecto lo dividiré en tres fases:

En la primera partiremos de una evaluación inicial, basándonos en una serie de preguntas que realice a los niños en la primera actividad, para así ver los conocimientos previos de los cuales íbamos a partir después.

En la segunda tendremos la evaluación continua, siendo esta mediante una observación directa, registrando el comportamiento y la participación de los niños y niñas en las actividades plantadas.

Y la tercera sería la evaluación final, en la que evaluamos el grado de conocimiento adquirido en los niños/as en el proceso de actividades realizadas. Esto se llevará a cabo mediante la revisión de las fichas, manualidades y juegos, usando como instrumento de evaluación una rúbrica, en la que nos encontramos unos ítems:

Tabla 21. Rúbrica de evaluación.

	Conseguido	En proceso	No conseguido
Sabe cómo cuidar un huerto			
Conoce y nombra los distintos tipos de hortalizas que encontramos en el huerto			
Identifica la herramienta del huerto.			
Capaz de identificar alimentos saludables y no saludables			
Identifica y nombra distintos tipos de alimentos			
Clasifica los distintos tipos de alimentos en la pirámide			
Conocimiento sobre la importancia del reciclaje			
Identifica los distintos colores de los contenedores			
Deposita los residuos en el contenedor correspondiente			
Respeto el turno de sus compañeros y espera el suyo			
Participación activa en las actividades			
Muestra interés			
Ayuda a recoger el material			

6. IMPACTO DE LA PROPUESTA EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

“Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), constituyen un llamamiento universal a la acción, para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas de todo el mundo” (Naciones Unidas (s.f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. La Agenda para el Desarrollo Sostenible. 17 objetivos para las personas y para el planeta.)

Ante ese llamamiento, los futuros profesores, debemos de ser uno de los motores principales de este cambio debido, entre otros aspectos, a la gran influencia que podemos llegar a tener en los niños y la concienciación que en ellos podemos generar ante los problemas presentes y futuros a los que nos enfrentamos.

Mi Unidad Didáctica tiene relación directa con el ODS 3: *Salud y Bienestar*. El objetivo principal de mi trabajo es “Concienciar, fomentar y desarrollar los hábitos saludables desde edades tempranas, teniendo en cuenta la conciencia ambiental”, lo que va a mejorar su salud ahora y en un futuro.

Dentro de cada objetivo, hay unas metas definidas, de entre las que destaco:

3.2 Para 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos

La puesta en práctica de mi unidad didáctica propuesta, mejorará la calidad de vida de mis futuros alumnos y, por lo tanto, esta meta estará cumplida.

También mi trabajo se relaciona con el ODS 4: *Educación de Calidad*. Todo mi Trabajo de Final de Grado está enfocado a conseguir mejorar la vida de los niños de Educación Infantil, aplicando las actividades que he descrito y, con ello, pretendo impartir una Educación de la más alta calidad posible y que llegue de forma profunda a los niños y niñas para que no lo olviden nunca.

De entre las metas definidas, destaco, por relación con mi trabajo:

4.2 “De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria”.

Los docentes debemos tener presente estos ODS y utilizar nuestra influencia en mejorar la sociedad presente y futura.

7. CONCLUSIONES

Hoy en día hay más casos con niños y niñas que tienen malos hábitos alimenticios, y esto les ocasiona enfermedades, siendo las más comunes la diabetes y la obesidad. Deberíamos de dar más visibilidad desde los centros escolares tanto a las familias como a los niños y niñas de esta situación.

Como he mencionado a lo largo de todo el documento, actualmente los menores comen más alimentos ultraprocesados que alimentos saludables y ricos en nutrientes. Por ello, es necesario implementar en los centros escolares actividades que generen la enseñanza de los buenos hábitos saludables y las prácticas ecológicas. Además, años atrás, los niños y niñas salían a jugar al parque, cogían la bici, los patines, es decir, realizaban mucha más actividad física por lo que quemaban más calorías, en cambio, hoy en día ves a los menores que no juegan, y solo quieren estar al móvil, con la tablet, a la televisión, etc.

Las conclusiones principales, entonces del presente documento son:

- La importancia de alimentar de forma saludable a los niños y niñas desde edades tempranas, para proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento físico y las proteínas, minerales y vitaminas son necesarias para el buen desarrollo de los huesos, órganos y músculos.
- La aplicación de la presente propuesta didáctica va a ayudar a conseguir los objetivos de inculcar hábitos de vida saludable a los más pequeños, así como aumentar su conciencia ecológica.
- Además, del estudio realizado, conviene resaltar que la relación y la cooperación entre familia y escuela es crucial para promover una vida saludable a los menores.

Y, por último, decir que me hubiese encantado haber podido llevar a cabo esta propuesta de intervención, estando los padres presentes en algunos de las actividades, así ellos también se

sentirían involucrados con el tema y podrían a ayudarnos a promover la alimentación sana, variada y equilibrada.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca Aguilar (s. f.). *El valor de la alimentación*. Rev. Costarric. Cienc. Med, 24 n.3-4

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-29482003000200001

Blog de Educo. Cuaderno de Valores (s. f.) *Cómo enseñar educación ambiental a los niños y niñas para luchar contra el cambio climático*.

<https://www.educo.org/blog/como-ensenar-educacion-ambiental-a-los-ninos>

Blog de Educo. Cuaderno de Valores (2021) *La importancia de los huertos escolares*.

<https://www.educo.org/blog/por-que-son-importantes-los-huertos-escolares>

Cabezas Gallardo, A. (2009). La educación ambiental en Educación Infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 15.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/ALBA_CABEZAS_2.pdf

Candela, C. G.; García, B. B.; Gómez, J. D.; Durán, D. R.; Villarino, M. S.; Milla, S. P.; De Paz, R.; Burgos, R. P.; Arribas, L. H.; Picazo, A. M.; Albdendea, Á. C.; & Naveira, M. B. (2011). *Nutrición para pacientes oncohematológicos*. 100.

http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf

Carrera, D. (2021) *¿En qué alimentos encontramos macro y micronutrientes?* - CMED.

https://www.cmed.es/medios/en-que-alimentos-encontramos-macro-y-micronutrientes_1028.html

Centro Médico Respirar. (2023). *Beneficios de tener una sana alimentación*

<https://centromedicorespirar.com/2023/04/12/beneficios-de-tener-una-sana-alimentacion/>

DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León - Portal de Educación de la Junta de Castilla y León. (s. f.). <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-37-2022-29-septiembre-establece-ordenacion-curricul>

Diccionario médico Top Doctors (s. f.) *Diabetes infantil: qué es, síntomas y tratamiento*
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/diabetes-infantil-tratamiento>

Hernández Merino, A. (2016). Anemias en la infancia y adolescencia. Clasificación y diagnóstico. *Pediatr integral*, XX(5), 287 - 296
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2016-06/anemias-en-la-infancia-y-adolescencia-clasificacion-y-diagnostico-2016-06/>

Molina Morales, V. (creado el 13 de noviembre de 2012; editado el 30 de enero de 2024)
Alimentación infantil: qué es, síntomas y tratamiento. Top Doctors.
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/alimentacion-infantil#Qu%C3%A9%20es>

Moreno Aznar LA, Lorenzo Garrido H. (2023) Obesidad infantil. *Protoc. diagn ter pediatr.*,1, 535-542.

National Library of Medicine. (s. f.). *Diabetes en niños y adolescentes*.
<https://medlineplus.gov/spanish/diabetesinchildrenandteens.html>

National Library of Medicine. (s. f.) *Obesidad en niños: MedlinePlus enciclopedia médica*.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007508.htm>

Nogués Bogueras, R. (2012) *Obesidad infantil: qué es, síntomas y tratamiento* / Top Doctors.
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/obesidad-infantil>

Oferta de Grado Uva (2023) Objetivos y competencias.
<https://www.uva.es/export/sites/uva/2.estudios/2.03.grados/2.02.01.oferta/estudio/Grado-en-Educacion-Infantil-VA-00002/>

Osoro, J. (4 de noviembre de 2021) *One Health*. Ilustre Colegio Oficial de Médicos del Principado de Asturias.

<https://colegioveterinarios.net/2021/11/04/one-health-3/>

Portal de Salud de la Junta de Castilla y León (2021) Importancia de una buena alimentación en la infancia

<https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/importancia-buena-alimentacion-infancia>

Portal de Salud de la Junta de Castilla y León (2021) *¿Qué es la nutrición y alimentación?*

<https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>

Revista de Interés Mutuo (2 de Febrero de 2021). *La importancia de la alimentación saludable*.

MGC Mutua.

https://www.mgc.es/blog/la-importancia-de-comer-bien/#%C2%BFPor_que_es_necesario_comer

Ulargui Aparicio, V. M. *El futuro depende de que los niños tomen hoy conciencia sobre el planeta*. UNICEF Ciudades Amigas de la Infancia.

<https://ciudadesamigas.org/futuro-infancia-medioambiente/>

Universitat Carlemany. UCMA. (2023) *¿Qué es la educación ambiental y cuál es su importancia?*

<https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/educacion-ambiental/>

World Health Organization: WHO. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación sana*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

9. ANEXOS

Anexo 1: “mini cuaderno”



Lámina 1. Actividad 1

Nombre: _____

¿Qué sabes sobre el huerto?




Lámina 2. Actividad 2



Lámina 3. Actividad 4

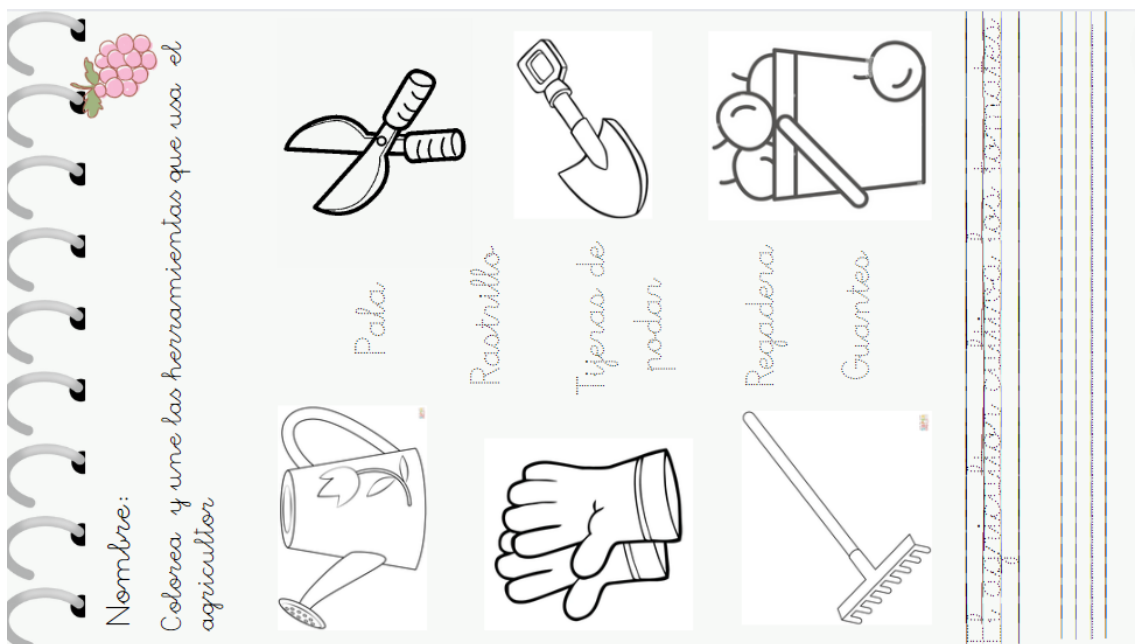


Lámina 4. Actividad 5

Nombre: _____
¿Qué cultivamos en el huerto?

Verduras

Legumbres

Frutas

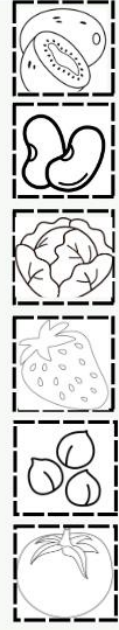
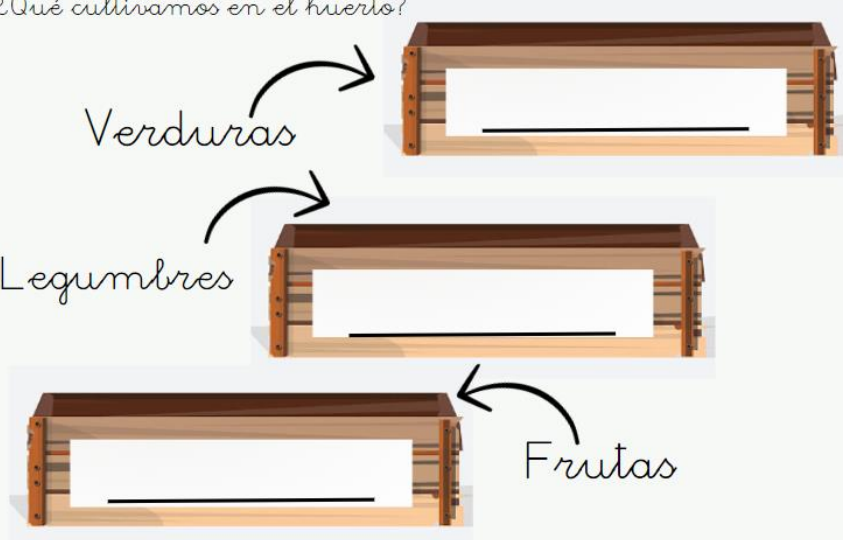


Lámina 5. Actividad 6

Nombre: _____
Rodea la parte de las hortalizas que comemos




Lámina 6. Actividad 8

Nombre: _____
Sopa de letras

F	R	E	S	A	H	V	O
Y	R	I	C	U	B	O	R
L	E	N	F	R	U	T	A
Y	G	T	O	M	A	T	E
H	C	E	B	O	L	L	A
A	N	A	R	A	N	J	A
P	A	L	A	U	X	B	P
C	P	E	P	I	N	O	I


Cubo


Fresa


Naranja


Tomate


Cebolla


Pepino


Pala


Fruta

Lamina 7. Actividad 16

Nombre: _____
Sigue la serie

1. Gallinas camperas ●
2. Las gallinas de suelo ●
3. Las gallinas de jaula ●

2	1	3						
1	3	2						
3	2	1						

Anexo 2. Tarjetas para la actividad 11, 13 y 15.



Anexo 3. Tarjetas actividad 18



