



Universidad de Valladolid



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2024/2025

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**“CAMINANDO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN
INFANTIL”**

NOMBRE: SONIA TEJERO HERRERO.

TUTORAS: ANA MARÍA GALLEGO DÍAZ Y SANDRA LASO SALVADOR.

VALLADOLID, JUNIO DE 2025.

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado, titulado "Caminando hacia una alimentación saludable en Educación Infantil", está compuesto por diversos apartados, focalizando en distintas disciplinas: educación para la salud, educación ambiental, hábitos de higiene y desarrollo del lenguaje, lo que aporta un enfoque integral al contexto.

Primero, se establece qué son los hábitos de vida saludables, con una definición y tratando la importancia de adquirir buenos hábitos tanto de alimentación, como higiene de manos y dental, desde edades tempranas.

Del mismo modo, se abordará la alimentación saludable con los diferentes tipos de nutrientes, visualizándolo en la pirámide alimenticia. Lo que hay que tener en cuenta para estar bien alimentado, y lo que se debe evitar.

Asimismo, y relacionado con la alimentación, se tendrá en cuenta que los niños y niñas tienen que hacer las cinco comidas diarias y que los alimentos que se les ofrezcan en ellas, sean lo más sanos posibles. Evitando las comidas precocinadas o el dulce, porque si lo toman diariamente o mucha cantidad, dará lugar a la obesidad. Para ello, influyen tanto los padres como los profesores.

Del mismo modo, se tratará la importancia de la actividad física en edades pequeñas junto con los beneficios que aporta, tanto a nivel emocional, como físico y social. En el colegio, los maestros tienen que promoverlo para que sea un hábito saludable junto con la alimentación.

A su vez, se centrará en la importancia que tiene el huerto escolar en la alimentación desde infantil. Con él, se podrán mejorar los hábitos de los pequeños/as, siendo un recurso dinámico para trabajar y aprender.

Por último, se propondrá una estrategia educativa de intervención vinculada con el tema seleccionado. La intervención está orientada a un aula de Educación Infantil de 3 años, basándose en el cuidado educativo y cultural de una clase.

Después de entender el entorno social, cultural, laboral y educativo de las familias y estudiantes del centro, la meta principal de la propuesta de intervención es que los niños y niñas comprendan la relevancia de mantener una adecuada alimentación junto con el ejercicio físico. Es importante resaltar que esta intervención está concebida para ser implementada en cualquier aula de Educación Infantil.

Palabras clave: alimentación saludable, hábitos saludables, ejercicio físico, huerto escolar, Educación Infantil.

SUMMARY

This Final Degree Project, entitled "Moving Toward Healthy Eating in Early Childhood Education," is composed of various sections, focusing on different disciplines: health education, environmental education, hygiene habits, and language development, providing a comprehensive approach to the context.

First, it establishes what healthy lifestyle habits are, providing a definition and addressing the importance of developing good eating habits, as well as hand and dental hygiene, from an early age.

Likewise, healthy eating will be addressed, encompassing different types of nutrients. Visualizing this in the food pyramid, we will explore what to consider for a well-nourished child, and what to avoid.

Also related to nutrition, we will consider that children must eat five meals a day and that the foods offered to them must be as healthy as possible. Avoiding pre-cooked meals or sweets is essential, because eating them daily or in large quantities can lead to obesity. Both parents and teachers play a key role in this effort.

Similarly, the importance of physical activity at a young age, along with the benefits it provides, both emotionally, physically, and socially, is emphasized. At school, teachers must promote it so that it becomes a healthy habit along with nutrition.

At the same time, the focus will be on the importance of the school garden in early childhood nutrition. It will help improve children's eating habits, providing a dynamic resource for learning and learning.

Finally, an educational intervention strategy related to the selected topic will be proposed. The intervention is aimed at a 3-year-old Early Childhood Education classroom, based on the educational and cultural of a class.

After understanding the social, cultural, work, and educational environment of the school's families and students, the main goal of the intervention proposal is for children to understand the importance of maintaining a healthy diet along with physical exercise. It is important to emphasize that this intervention is designed to be implemented in any Early Childhood Education classroom.

Keywords: healthy eating, healthy habits, physical exercise, school garden, Early Childhood Education.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	9
2.OBJETIVOS	9
2.1.OBJETIVO GENERAL.....	9
2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
4. MARCO TEÓRICO	11
4.1. Hábitos saludables.....	11
4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil.....	11
4.1.2. La importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida.....	12
4.1.3. ¿Cómo crear hábitos saludables en Educación Infantil?	13
4.2. La alimentación saludable	13
4.2.1 La alimentación saludable en Educación Infantil.....	15
4.3.Actividad física en la etapa de Educación Infantil.	17
4.4 Huerto escolar	18
4.4.1. Importancia y beneficios del huerto escolar	18
4.4.2. El huerto como recurso educativo	19
4.5.Los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).....	20
5.DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	20
5.1.MARCO LEGISLATIVO	20
5.2 CONTEXTUALIZACIÓN.....	20
5.3 OBJETIVOS Y CRITERIOS.....	21
5.4 METODOLOGÍA.....	31
5.5 TEMPORALIZACIÓN	32
5.6 DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO.....	35
5.7.EVALUACIÓN	61
6. CONCLUSIONES	62
7. BIBLIOGRAFÍA	64
8. ANEXOS.....	67
ANEXO 1: Rúbrica de evaluación. Sesión 1. Elaboración propia.	67
ANEXO 2: Semáforo de evaluación. Sesión 2. Elaboración propia.....	68
ANEXO 3: Rúbrica de evaluación. Sesión 3. Elaboración propia.	69
ANEXO 4: Rúbrica de evaluación. Sesión 4. Elaboración propia.	70
ANEXO 5: Rúbrica de evaluación. Sesión 5. Elaboración propia.	71

ANEXO 6: Rúbrica de evaluación. Sesión 6. Elaboración propia.	72
ANEXO 7: Rúbrica de evaluación. Sesión 7. Elaboración propia.	72
ANEXO 8: Rúbrica de evaluación. Sesión 8. Elaboración propia.	73
ANEXO 9: Rúbrica de evaluación. Sesión 9. Elaboración propia.	74
ANEXO 10: Rúbrica de evaluación. Sesión 10. Elaboración propia.	75
ANEXO 11: Rúbrica de evaluación. Sesión 11. Elaboración propia.	76
ANEXO 12: Rúbrica de evaluación. Sesión 12. Elaboración propia.	76
ANEXO 13: Rúbrica de evaluación. Sesión 13. Elaboración propia.	77
ANEXO 14: Rúbrica de evaluación. Sesión 14. Elaboración propia.	77
ANEXO 15: Rúbrica de evaluación. Sesión 15. Elaboración propia.	78
ANEXO 16. HOJA DE REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN FINAL	78
ANEXO 17: LISTA DE CONTROL PARA LA AUTOEVALUACIÓN	79
ANEXO 18. EVALUACIÓN PARA LAS FAMILIAS.	80
ANEXO 19. FICHA INICIAL: “Todo sobre mí”	81
ANEXO 20. SESIÓN 1. ACTIVIDAD 1: Cuento: “Dos amigas muy saludables”	81
ANEXO 21. SESIÓN 1. ACTIVIDAD 1.2: ¿Qué habrá en la caja sorpresa?	83
ANEXO 22. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1: Piensa y acertarás	83
ANEXO 23. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1.2: Los colores de las frutas	83
ANEXO 24. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1.3: Frutas y luces	84
ANEXO 25. SESIÓN 3. ACTIVIDAD 1: ¿Jugamos?	84
ANEXO 26. SESIÓN 3. ACTIVIDAD 1.2: Artistas con las verduras.....	84
ANEXO 27. SESIÓN 4. ACTIVIDAD 1: Atención, pirámide en acción.....	85
ANEXO 28. SESIÓN 4. ACTIVIDAD 1.2: Cara contenta, cara enfadada	85
ANEXO 29. SESIÓN 5. ACTIVIDAD 1: Caza del tesoro alimenticia.....	85
ANEXO 30. SESIÓN 6. ACTIVIDAD 1: ¿Compramos y vendemos?	86
ANEXO 31. SESIÓN 6. ACTIVIDAD 1.2: Desde pequeños/as, reciclamos.....	86
ANEXO 32. SESIÓN 7. ACTIVIDAD 1: Cuento: “Mateo, un niño travieso”	86
ANEXO 33. SESIÓN 8. ACTIVIDAD 1.2: Paso a paso	88
ANEXO 34. SESIÓN 9. ACTIVIDAD 1: ¿Cómo es mi sonrisa?	88
ANEXO 35. SESIÓN 9. ACTIVIDAD 1.2: Cuento: “Ya sé lavarme los dientes”	88
ANEXO 36. SESIÓN 10. ACTIVIDAD 1: ¿Conocemos frutos?, yo sí, ¿tú?.....	89
ANEXO 37. SESIÓN 10. ACTIVIDAD 1.2: La planta	89
ANEXO 38. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1: Conociendo los frutos.....	89
ANEXO 39. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1.2: ¿Quién sabe qué es un castaño?	90

ANEXO 40. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1.3: Arte con las castañas	90
---	----

1. INTRODUCCIÓN

En el siguiente documento redactado sobre mi Trabajo Fin de Grado, se lleva a cabo una investigación, teórica y práctica, sobre el fomento de una alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil, y la relevancia de abordar este tema desde la infancia.

Se llevará a cabo un estudio teórico sobre la alimentación saludable en general, y también en infantil, la importancia del ejercicio físico, la higiene de manos y de dientes y la transcendencia que tiene el huerto escolar en la alimentación. Asimismo, se tratará en menor medida, el medio ambiente y, en especial, los envases.

Actualmente, la alimentación ha experimentado cambios significativos, sobre todo, en la alimentación de los niños y niñas en la edad de Educación Infantil. Se observa que el alumnado lleva cada vez más productos industriales para almorzar. Esto causa la aparición temprana de grandes problemas de salud, como la obesidad en niños pequeños. Además, los niños/as ya no dedican casi nada de tiempo a hacer ejercicio físico, sino que las tecnologías han cambiado la forma de jugar en los pequeños/as, pues muchos de ellos dedican su tiempo libre a ver la televisión o a jugar con el móvil de los padres (Moreno, 2006).

La alimentación saludable es muy importante y por eso, mi Trabajo Fin de Grado se ha enfocado en llevar a cabo una propuesta de intervención para la clase de tres años de Educación Infantil. Es necesario tratar el tema de la alimentación desde edades tempranas con diferentes actividades lúdicas para reforzar conocimientos previos y adquirir nuevos (AESAN, 2019).

Los principios metodológicos utilizados y las estrategias son muy diversos/as. En la propuesta didáctica, se trabajará la importancia de la alimentación saludable en Educación Infantil, el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología utilizada y enriquecedora, el impacto de la nutrición en el desarrollo infantil y las diferentes estrategias didácticas recomendadas para trabajar estos contenidos en infantil (Costa, 2008).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

- ❖ Diseñar una propuesta didáctica utilizando la metodología ABP para inculcar la importancia de los hábitos saludables, la alimentación saludable, la actividad física, el huerto escolar y los ODS en Educación Infantil, concretamente en el primer curso.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Entender qué es la alimentación, especialmente, la alimentación saludable y tratarla desde la infancia.
- ❖ Identificar las ventajas de una alimentación saludable.
- ❖ Adquirir conocimientos de la alimentación saludable y el ejercicio físico.
- ❖ Aplicar la metodología ABP con la propuesta de intervención planificada.
- ❖ Poner en práctica una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil a través de la cual se impartan conocimientos acerca de los hábitos saludables, la alimentación, la actividad física, el huerto escolar y los ODS.

3. JUSTIFICACIÓN

Durante mi periodo de prácticas en el último año de mi carrera, he constatado que, en las aulas de Educación Infantil, en la hora del almuerzo, el alumnado no sigue el "Almuerzo saludable" propuesto por el centro educativo, de manera adecuada como otros años. Por esta razón, me planteé llevar a cabo un Trabajo Fin de Grado, que se enfocara en la salud del alumnado.

Estimo que es importante enseñar a los niños a comer de manera saludable desde los primeros años de vida, porque están en proceso de desarrollo constante.

Los niños y niñas son los que más cantidad de alimentos ultraprocesados incluyen en su alimentación debido a su rápida preparación. Estos alimentos llevan muchos azúcares lo que hacen que se conviertan en adictos, por lo que cuanto más pronto se comienzan a ingerir, más complicado resulta reducir su consumo (Cabrera, 2024). Los padres son los responsables de que la dieta de los menores se componga de alimentos procesados.

Asimismo, en el mundo, se observan incrementados los casos de obesidad infantil debido a la ingesta diaria de chucherías, productos prefabricados y la denominada "comida basura" desde estas edades tan tempranas. Los niños y niñas que presentan obesidad, pueden tener problemas ortopédicos como la escoliosis, el pie plano o la epifisiolisis. A su vez, desarrollarán trastornos psicológicos originados por la escasa aceptación social careciendo de autoestima. Además, el tiempo dedicado a las pantallas o tecnologías es un factor muy asociado a la prevalencia de obesidad infantil en el mundo (Moreno, 2006).

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas no transmisibles que se pueden prevenir, en gran medida, por lo que es muy importante conocer el problema como los

factores que están asociados a él, para después, poder implementar y diseñar estrategias dirigidas a disminuir el problema (AESAN, 2019).

Por lo tanto, con el fin de prevenir esos peligros desde una edad temprana, mediante este proyecto llamado “MMM, SONRISAS SALUDABLES”, mi objetivo es, que en las aulas de Educación Infantil y en otros niveles de educación, se inculquen buenas costumbres alimenticias, y que se genere conciencia acerca de los beneficios que se obtienen al combinar una alimentación apropiada con la actividad física. Desde la escuela, ¿qué podemos hacer para fomentar una alimentación saludable en infantil?

Otro propósito es difundir conciencia sobre las serias repercusiones que pueden derivarse de una alimentación deficiente. Por lo que hay que promover el acceso a dietas más saludables fomentando estilos de vida más activos y menos sedentarios desde edades tempranas (Lee EY, 2018).

4. MARCO TEÓRICO

Puesto que el objetivo del presente TFG es promover hábitos de vida saludables desde la infancia, vamos a iniciar el Marco Teórico hablando acerca de los beneficios que se obtienen al promover estos hábitos. Posteriormente, trataremos el concepto de una dieta saludable y las ventajas que ofrece. Además, analizaremos lo que una adecuada actividad física puede proporcionarnos y, por último, hablaremos de huertos escolares y lo que podemos aprender de ellos.

4.1. Hábitos saludables

4.1.1. Hábitos de vida saludable en Educación Infantil

Un hábito es una habilidad estable que se adapta a diferentes situaciones, según Unicef (2005). Durante la Educación Infantil, Zabala (1996) destaca la importancia de promover buenos hábitos en lugar de acumular una gran cantidad de conocimientos. El desarrollo de rutinas diarias que implican acciones repetidas es crucial para la formación de hábitos en los niños, ya que les brinda estructuras internas que les dan confianza y seguridad, promoviendo así su desarrollo integral.

No obstante, promover comportamientos saludables en los niños es difícil debido a factores externos, como amigos y los medios de comunicación, que van más allá de la familia.

Asimismo, el temperamento activo del infante, según Costa (2008), crea oposición a dichas influencias, procurando tomar sus propias decisiones.

Comenzar la enseñanza de hábitos saludables desde temprano es esencial. Todas las acciones en este sentido están conectadas entre sí, ya sea para mejorar los resultados deseados o todo lo contrario. Por ejemplo, si se permite ver mucha televisión durante largos periodos de tiempo, lo que se consigue es el aislamiento social (Moreno, 2006).

Por lo tanto, es importante incluir una perspectiva completa al enfocarse en prácticas saludables que incluyan alimentación, ejercicio, interacción social, higiene y calidad del sueño.

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

De acuerdo con Unicef (2005), los estilos de vida saludables desde edades tempranas tienen varios objetivos clave: prevenir trastornos y enfermedades relacionadas con la alimentación y nutrición desde la infancia hasta la adultez, promover pautas de conducta y actitudes que contribuyan a la protección y cuidado de la salud integral, así como mejorar el bienestar y la seguridad alimentaria de la familia, especialmente los niños.

Costa (2008) enfatiza en su libro "Educación para la salud..." que adoptar buenos hábitos ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños.

Los docentes desempeñan un papel clave en la promoción de estos hábitos, son modelos a seguir. Utilizarán diversas estrategias que motiven al alumnado haciendo un aprendizaje significativo para los pequeños/as. Por ejemplo, con la creación de almuerzos solidarios de fruta en los recreos. Asimismo, deben de fomentar conductas positivas para contribuir al bienestar físico y emocional de los niños/as (Bartrina et al., 2007).

Es importante intervenir en el aula para evitar malos hábitos. Por ello, hay que implementar actividades didácticas para inculcar un ambiente saludable. Deben ser distintas para un mayor aprendizaje de los niños. Establecer menús diarios con distintos alimentos para que los niños elaboren su propio plato, buscar alguna receta de cocina saludable con ingredientes del huerto o trabajar en pequeños grupos y cada uno, hace una comida distinta. Asimismo, se deben realizar tareas que conlleven ejercicio físico en clase de manera lúdica como bailes o circuitos. Del mismo modo, hay que mantener el aula limpia con la recogida de basura que haya por el suelo diariamente y después, proceder al lavado de manos con agua y jabón (Olivares, 1998).

4.1.3. ¿Cómo crear hábitos saludables en Educación Infantil?

Comenzamos con la premisa de que los hábitos, como los relacionados con la alimentación, la higiene o las normas de comportamiento, se adquieren mediante la imitación y la repetición (Frontera, 2015). Es esencial que los niños experimenten y puedan adoptar de forma independiente hábitos saludables para que se arraiguen en ellos. Según Seldin (2016), la independencia es fundamental para los niños pequeños. Unicef (2005) sugiere que los adultos deben incentivarlos, explicarles los pasos utilizando un lenguaje adecuado, sensibilizarlos sobre decisiones saludables y escuchar sus opiniones. Esto les ayudará en la comprensión de lo que se les comunica de forma oral.

Es interesante utilizar diferentes estrategias aplicables al aula de infantil para la creación de hábitos saludables. En primer lugar, se puede usar el modelado, en la que el niño/a imita lo que realiza el adulto. Hacer estiramientos de yoga y ellos los repiten o cepillarnos los dientes con los niños en clase, todos juntos. A su vez, trabajar con distintas rutinas visuales, creando tarjetas con ilustraciones que expresen la acción que se va a realizar, ordenar las imágenes en el orden correcto, etc. Y por último, el refuerzo positivo, usando elogios a través de las palabras, con pegatinas o sellos y con una motivación grupal, es decir, transformar el aprendizaje en un juego del que todos puedan aprender. De esta manera, se conseguirá que los alumnos/as interioricen los hábitos de manera divertida con una mayor autoestima (Seldin, 2016).

4.2. La alimentación saludable

Se adquiere una alimentación saludable cuando se consume una variedad de alimentos que te proporcionen los nutrientes necesarios para mantenerte sano, sentirte bien y tener suficiente energía. También es importante mantener una dieta equilibrada que nos proporcione todos los nutrientes y vitaminas que necesitamos para mantenernos saludables (Saludemia, 2019).

Por el contrario, la nutrición es el proceso biológico por el que los organismos vivos toman los nutrientes necesarios para la vida a través de materia orgánica e inorgánica. La función de nutrición consta de proveer la energía necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, de tal manera que ayuda a mantener el equilibrio del organismo en procesos como la digestión (Rhoton, 2023).

Los nutrientes presentes en los alimentos que ingerimos a diario son sustancias químicas con propiedades diversas que son esenciales para la supervivencia de nuestro cuerpo. Los principales nutrientes son (Estévez, 2007): los glúcidos y los lípidos cuya combustión libera la

energía que utilizamos para realizar el trabajo muscular o mantener la temperatura del cuerpo; las proteínas cuya función es plástica y se utilizan para construir nuestra propia materia y, así, crecer o reponer los materiales perdidos; y las sales minerales y vitaminas que hacen posible que todos los procesos que tienen lugar en nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad.

Para estar bien alimentado, se deben ingerir pocas grasas saturadas, que se hallan principalmente en productos animales (como carnes rojas, mantequilla, queso, etc.) y en ciertos aceites tropicales de origen vegetal (como el aceite de coco y el de palma). Se ha demostrado que una alta ingesta de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol LDL ("colesterol perjudicial") en la sangre. Cada vez más niños y niñas de educación infantil sufren este tipo de colesterol por mala ingesta alimentaria. Un elevado nivel de colesterol LDL se asocia con un incremento en el riesgo de formación de placas en las arterias, lo que incrementa la probabilidad de padecer enfermedades del corazón, infartos y accidentes cerebrovasculares. Las directrices de alimentación, como las de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la American Heart Association (AHA), proponen que las grasas saturadas no deben superar el 10% de las calorías consumidas diariamente.

También ayuda a nuestra salud, tomar un contenido pequeño de sodio y azúcares refinados. Evitando, el consumo excesivo de alcohol ya que está vinculado a afecciones del hígado, presión arterial alta, accidentes y problemas sociales (Olivares, 1998). A su vez, consumir iodo, glúcidos de cadena larga y los ácidos grasos insaturados harán que nuestro organismo funcione mejor, según la OMS, (2024).

Para lograrlo, es necesario ingerir frutas, verduras, cereales, productos lácteos, frutos secos, legumbres, aceite de oliva, carnes magras y pescado azul. En otras palabras, una alimentación diversa, que aporte diferentes nutrientes realizando las cinco comidas diarias.

Además, según Estévez, (2007), una alimentación saludable tendría que cubrir los siguientes aspectos, véase (Figura 1):

- Aporte energético suficiente para metabolizar los glúcidos, lípidos y proteínas que ingerimos con la dieta.
- Las vitaminas y los minerales, como micronutrientes no energéticos.
- Hidratación basada en el consumo de agua.
- Ingesta suficiente de fibra dietética.



Figura 1 Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2007), encontrado en (Bartrina et al., 2007).

En conclusión, hay que señalar que las recomendaciones alimentarias dentro del contexto educativo son muy importantes ya que favorecen el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, mejoran el rendimiento académico y el bienestar emocional. A su vez, con el trabajo de toda la comunidad educativa se genera un impacto positivo sobre la alimentación saludable, por lo que llevar una alimentación saludable desde pequeños puede ser muy hábito que se extienda a largo plazo (OMS, 2024).

4.2.1 La alimentación saludable en Educación Infantil

Durante este período es crucial que el niño se alimente adecuadamente; no es imprescindible que ingiera grandes cantidades, sino que se alimente de forma saludable. También es importante que el niño pueda alimentarse por sí mismo, ya que está mejorando sus habilidades manuales y esto promueve su independencia (Paz Lugo, 2015).

Asimismo, hay que destacar que es beneficioso tener en cuenta un reparto adecuado de la comida con los niños y niñas pequeños (Martínez et al., 2004). Es por ello que en el desayuno debe haber un aporte de un 25% de las calorías diarias. Para ir al colegio, no puede ir con el estómago vacío. Muchas veces, como los niños y niñas se levantan tarde, no da tiempo a que desayunen adecuadamente, entonces, no rinden bien durante la mañana escolar.

La comida tiene que aportar un 30% de la energía diaria. En muchos de los casos, se realiza en el comedor del colegio. Como el desayuno no se realizó bien, a la hora de comer, el niño

come en exceso porque tiene mucha hambre, lo que produce sueño por la tarde con la necesidad de tumbarse o echar la siesta.

La merienda, debe aportar un 15%. Tiene que ser completa, con lácteos, fruta, cereales, yogur, etc. No se debe comer chocolate, pan, mantequilla o cualquier otro dulce.

Por último, la cena con un aporte de un 30% Ha de ser sencilla si durante el día ha comido de manera adecuada.

Si no se establece el reparto de manera adecuada, puede que haya riesgos en su alimentación. Además, los alimentos que no son recomendables en ninguna de las cinco comidas son los siguientes: la pastelería, el chocolate en grandes cantidades, los fritos congelados, las bebidas azucaradas, las salsas, las bebidas como el café, el té o la cafeína y las gominolas (Ros, 2002). El exceso de consumo de dulces puede causar caries en los niños. Es crucial educar a los niños en la importancia de cepillarse los dientes después de cada comida.

De acuerdo con Veiga y Martínez (2008), el número de países con niños que tienen obesidad está aumentando constantemente. En España, el 40% de los niños de 6 a 10 años tienen sobrepeso, por lo que urge educar a las familias para evitar esta situación.

Para establecer la alimentación saludable en infantil hay dos agentes fundamentales: las familias y el colegio.

Por un lado, el papel de las familias es muy importante ya que tiene que un modelo a seguir para sus hijos y consuman alimentos saludables. Cada comida familiar debe tener una atmósfera positiva y acogedora. Las costumbres saludables comienzan en el hogar ya que éste tiene un impacto significativo en su alimentación. Asimismo, el pediatra que es el médico especializado en niños/as, es el que debe aconsejar a las familias en la alimentación de sus hijos/as (Sierra Salinas et al., 2000).

También, es vital realizar actividad física de forma regular y moderada en el hogar, con el fin de prevenir la adopción de conductas sedentarias (Paz Lugo, 2015).

Por otro lado, en el ámbito escolar, es fundamental que los comedores escolares ofrezcan menús saludables y que los monitores animen a los niños a probar distintos alimentos. Si todo está integrado en un Programa para la Salud que se implemente tanto a nivel nacional como a nivel de centro, mejor, porque así las acciones serán más efectivas.

No sólo es importante establecer una buena alimentación sino que, también, tanto desde casa como desde el comedor del colegio, hay que mostrarles la importancia que tiene el reciclaje de los envases en los que vienen envueltos los alimentos que consumimos, fomentar la importancia del cuidado del planeta, y no hacer daño al medio ambiente.

En resumen, en Educación Infantil hay que conseguir una educación alimentaria que busque fines a través de los siguientes objetivos que Consuelo López Nomdedeu (Consejería de Educación y Ciencia, 2005) experta en educación nutricional, propone:

- a. Que los escolares aprendan que una dieta equilibrada constituye un factor clave para conseguir un adecuado desarrollo físico y mental.
- b. Relacionar la dieta adecuada con la salud, de manera que sean conscientes de que no podrán alcanzar ni sostener un buen estado de salud sin alimentarse de la manera correcta.
- c. Sensibilizar a los niños ante las desigualdades alimentarias que existen en el mundo.
- d. A partir de esta sensibilización, desarrollar en el alumnado el sentido de la solidaridad y la cooperación, para que aprendan a compartir y a no desperdiciar los recursos.
- e. Adquisición de una serie de conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.
- f. Analizar los propios hábitos alimentarios para reconocer los aspectos positivos y negativos

4.3. Actividad física en la etapa de Educación Infantil.

Según la OMS (2020) la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que vaya acompañado de un consumo de energía mínimo”.

Cotidianamente se camina, se llevan a cabo labores domésticas o se desarrollan actividades que requieren movimiento. Sin embargo, también es posible diseñar un plan de actividad física con una amplia variedad de ejercicios adaptados a las necesidades individuales.

En los últimos tiempos, la práctica del deporte ha aumentado notablemente. En parte, por el aspecto físico, que es ahora una característica arraigada en nuestra sociedad. Pero también porque algunos sectores de la misma, en especial las personas mayores, están más concienciados con su propia salud. Asimismo, el ejercicio físico en diferentes modalidades promueve el bienestar, reduce el estrés, activa sustancias químicas y elimina toxinas para alcanzar satisfacción personal (Bembibre, 2009).

La realización de ejercicio y el consumo nutricional adecuado en niños con sobrepeso, son fundamentales para tener un balance energético correcto (Martínez-Rubio, 2005).

La psicomotricidad en la escuela o la educación física son claves para establecer distintas pautas en los niños. Los programas de actuación tienen que tener en cuenta la práctica del ejercicio, la dieta llevada a cabo y los hábitos saludables (López-Caballet, 2008).

La actividad física se puede integrar de una manera dinámica en la rutina diaria. El maestro es el que debe hacerlo. Realizando ejercicios al aire libre en el patio (correr, saltar, jugar al balón, juegos tradicionales como el pañuelo, juegos de agua con globos, juegos en equipo como la cadeneta, juego de roles haciendo representaciones teatrales, juegos en movimiento como la carrera de la serpiente o juego libre que decidan los niños/as). O haciéndolos dentro del aula, adaptándolos a las condiciones en el momento, (juego de las sillas, búsquedas del tesoro, baile con música, etc.) (OMS, 2020).

No sólo se debe promover desde el colegio, sino que también las familias influyen en la actividad que sus hijos/as realicen. En el hogar, pueden hacer múltiples ejercicios sencillos adaptados a su nivel. Juegos como: el suelo es lava, los bolos, el avión, salto de cuerdas, circuitos o pasear son apropiados y no requieren demasiado tiempo. Así, su actividad es más dinámica y entretenida (Costa, 2008).

4.4 Huerto escolar

4.4.1. Importancia y beneficios del huerto escolar

Suárez-López et al. (2021) definen el huerto educativo “como una herramienta destinada a la enseñanza de diferentes propuestas educativas como mejorar los hábitos alimenticios o el cuidado ambiental”.

Los huertos educativos son un lugar perfecto para crear situaciones de enseñanza-aprendizaje que se enfocan en fomentar una alimentación saludable basada en la producción y consumo de cultivos vegetales propios, como una variedad de hortalizas, frutas, hierbas comestibles y plantas medicinales. Además, con el trabajo del huerto, se puede ver un estilo de vida saludable (Sánchez et al., 2009).

Con el huerto escolar, los niños y niñas desarrollan muchos beneficios. Trabajo en equipo ya que todos realizan las tareas correspondientes y se coordinan entre ellos para ver quien hace cada actividad. Además, fomenta la responsabilidad, porque cada niño/a, tiene una

responsabilidad en el huerto y tiene que asumir las decisiones que vaya a tomar. Desarrollan diferentes habilidades motrices como la motricidad fina. Plantar hace que los niños usen distintos elementos como el rastrillo, la pala o las manos, lo que hace que mejoren la coordinación óculo-manual (Poppell et al., 2017)

4.4.2 El huerto como recurso educativo

El uso del huerto en el colegio ha surgido actualmente. Con este recurso didáctico se crearon actividades, que se alejaban de los métodos de enseñanza-aprendizaje cotidianos, creciendo un gran interés sobre éstos (Suárez-López et al., 2021). También, es un recurso educativo que responde a las necesidades relacionadas con la salud y se realizan actividades y proyectos para mejorar la información del alumnado sobre temas enfocados en la educación alimentaria y fomentar el consumo de verduras y frutas, y así se crea un primer contacto con la naturaleza (Eugenio et al., 2016).

The Natural Learning Initiative (NLI) (2012) resume los principales beneficios de conectar a los niños con la naturaleza, resaltando que favorece el desarrollo integral, potencia la creatividad y la resolución de problemas, mejora las habilidades cognitivas, el rendimiento académico, y reduce los síntomas del trastorno por déficit de atención. Además, aumenta la actividad física, mejora la nutrición, la vista, las relaciones sociales, la autodisciplina y reduce el estrés.

Por consiguiente, se puede afirmar que la conexión con la naturaleza durante la etapa de Educación Infantil es muy beneficiosa a largo plazo (Poppell et al., 2017). Aprovechar la habilidad natural de los niños más pequeños para descubrir su entorno es clave para poder conectar con lo que les rodea. Desde las escuelas, sería ideal promover una educación ambiental efectiva, brindando a los niños recursos y estrategias para descubrir su entorno. (Prince, 2010).

Estos escritores resaltan la relevancia del rol de enseñanza en el contexto del huerto de la escuela. Así, el maestro es quien guía al estudiante de manera adecuada, siendo autónomo y actuando como un agente activo en la asimilación de información nueva logrando mayores conocimientos.

Por ello, Eugenio y Aragón (2016) destacan lo importante que es que haya una formación en el profesorado para manejar adecuadamente el huerto ecológico, despertando así un gran interés en trabajos relacionados con el método científico.

4.5. Los objetivos de desarrollo sostenible (ODS)

Los Objetivos del Desarrollo Sostenible, son 17, y se encuentran en la agenda 2030. Son un conjunto de metas pensadas para proteger el planeta, erradicar la pobreza y asegurar prosperidad a nivel mundial (UNESCO, 2017).

En esta propuesta de TFG, se trabajan principalmente 2, que son los siguientes:

- Salud y bienestar (ODS 3), promoviendo el bienestar para todos y garantizando una vida sana con los hábitos de vida saludables, la alimentación sana, el ejercicio físico y el huerto escolar.
- Producción y consumo responsables (ODS 12), poniendo en marcha el uso de acciones verdes para una mejor calidad de vida, es decir, utilizar la regla de las tres erres para evitar consecuencias negativas en el medio ambiente a corto y largo plazo. También, la utilización de productos ecológicos, como es el cultivo de diferentes plantas en un huerto.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se presenta la propuesta didáctica elaborada para generar conciencia sobre la alimentación saludable en el alumnado de educación infantil, con el título: “MMM, SONRISAS SALUDABLES”

5.1. MARCO LEGISLATIVO

Esta iniciativa educativa cumple con las regulaciones dictadas por la LOMLOE en el documento estatal y en el documento autonómico, ambos relacionados con la Educación Infantil. Los siguientes documentos son:

- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- 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.

5.2 CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta didáctica está diseñada para llevarse a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente, en el primer curso correspondiente a la clase de tres años.

De igual forma, se sigue el modelo de una clase de un colegio de la provincia de Valladolid, perteneciente a Castilla y León. El aula cuenta con 15 alumnos de tres años, de los cuales 8 son niñas y 7 son niños.

En la clase, no hay ningún niño/a diagnosticado/a como alumno/a ACNEE (Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo).

El proyecto que se va a desarrollar “Mmm, sonrisas saludables”, se destina a conocer cuáles son todas aquellas ideas que a priori tienen los alumnos/as sobre la alimentación.

Después, a partir de diversas sesiones en las que se van a llevar a cabo varias actividades y juegos, se pretende que el alumnado cambie sus ideas previas y haga uso del nuevo aprendizaje sobre la alimentación saludable.

5.3 OBJETIVOS Y CRITERIOS

A partir del Real Decreto 95/2022, del 1 de febrero, que define la ordenación y las enseñanzas básicas de Educación Infantil, se resalta como objetivo principal de esta propuesta educativa el siguiente:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión

La tabla 1 presenta la relación entre las competencias específicas definidas en el DECRETO 37/2022, del 29 de septiembre, que determina la organización y el programa de estudios de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, y los objetivos pedagógicos que se pretenden alcanzar en la presente propuesta educativa.

Tabla 1. Relación entre los objetivos establecidos por la LOMLOE y los objetivos establecidos en la propuesta didáctica. Elaboración propia.

ÁREAS DE CURRÍCULO	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS/CRITERIOS DEL PRIMER CURSO	OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA
ÁREA 1: CRECIMIENTO EN ARMONÍA	3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.	3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con ayuda de un adulto mostrando una actitud respetuosa 3.3 Identificar normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar	▪ Concienciar sobre el reciclaje de los envases ▪ Aprender que las frutas y las verduras forman parte de una alimentación saludable ▪ Reconocer los grupos de la pirámide ▪ Clasificar alimentos saludables y no saludables ▪ Preparar el almuerzo propio ▪ Diferenciar los diferentes tipos de tiendas donde se venden comestibles ▪ Realizar actividad física como parte de

			los hábitos saludables ▪ Concienciar a los niños/as sobre su higiene, haciendo énfasis en la higiene de manos ▪ Concienciar a los niños/as sobre su higiene, haciendo énfasis en la higiene bucal ▪ Reconocer las plantas y los frutos ▪ Reconocer la castaña como ejemplo de fruto seco ▪ Reconocer las frutas ▪ Acostumbrar a los niños/as a que tomen un almuerzo saludable con fruta
ÁREA 2: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO	2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de	2.4. Explorar las estrategias para la toma de decisiones, de forma guiada, descubriendo el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen.	▪ Expresar artísticamente a fresa y a calabaza con plastilina. ▪ Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo a través de la creación de un mural sobre la higiene ▪ Desarrollar su creatividad a través del

	observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean. 3. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas	2.6 Participar en proyectos grupales compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, desarrollando estrategias de resolución de conflictos con pensamiento lógico-matemático. 3.1 Mostrar una actitud de respeto y cuidado hacia el medio natural, percibiendo el impacto que algunas acciones humanas ejercen sobre ellos.	dibujo de una sonrisa sana ▪ Expresar artísticamente lo aprendido a lo largo del proyecto ▪ Trabajar en grupo respetando el turno de palabra ▪ Explicar por qué ha elegido un almuerzo saludable en vez de no saludable ▪ Explicar al resto de compañeros y familias el trabajo realizado a lo largo de este proyecto ▪ Concienciar sobre el reciclaje de los envases ▪ Conocer las plantas que hay en el huerto ▪ Regar las plantas del huerto para su cuidado y evolución
ÁREA 3: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN	1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su	1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas sencillas,	▪ Trabajar en grupo respetando el turno de palabra ▪ Reconocer los nombres de algunas frutas y verduras, tanto en español como en

DE LA REALIDAD	repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno. 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.	reproduciendo las normas de la comunicación social con ayuda del adulto, en función de su desarrollo individual. 3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando experiencias propias e información, aumentando progresivamente su vocabulario interactuando en diferentes situaciones y contextos. 3.6. Elaborar creaciones plásticas sencillas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos con ayuda del adulto.	inglés ▪ Iniciar la lengua de signos ▪ Expresar artísticamente a fresa y a calabaza dibujándolas en dos piedras. ▪ Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo a través de la creación de un mural sobre la higiene ▪ Desarrollar una actividad manipulativa siguiendo las instrucciones de la maestra ▪ Desarrollar su creatividad a través del dibujo de una sonrisa sana ▪ Expresar artísticamente lo aprendido a lo largo del proyecto
----------------	--	---	---

La relación entre los contenidos definidos en la LOMLOE y los contenidos que se van a abordar en la Propuesta Didáctica se presenta en la tabla 2.

Tabla 2. Relación de los contenidos establecidos en la LOMLOE con los contenidos presentados en la propuesta didáctica. Elaboración propia.

ÁREAS	CONTENIDOS ESTABLECIDOS EN LA LOMLOE REFERENTES AL PRIMER CURSO		CONTENIDOS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA
ÁREA 1: CRECIMIENTO EN ARMONÍA	BLOQUE C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno. Se fomentará en este bloque el inicio en la adquisición de hábitos sobre consumo responsable, cuidado del entorno, autocuidado, contemplando la actividad física como conducta saludable.	Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene. Actividad física	▪ Frutas y verduras como alimentación saludable ▪ Grupos de la pirámide ▪ Clasificación de los alimentos en saludables y no saludables ▪ Fruta como almuerzo saludable ▪ Acciones físicas, por ejemplo, saltar a la pata coja, según el grupo de la pirámide que toque ▪ Higiene de manos (gérmenes) ▪ Fabricación de jabón natural ▪ Nombres de las plantas y/o frutos ▪ Algunas características de los frutos secos en general y de la castaña en particular ▪ Lavado de dientes

	BLOQUE D. La interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás. Se iniciará en este bloque el sentido de pertenencia a un grupo y la adquisición de normas de interacción social, que contribuirán a aprender a vivir en armonía y favorecer el desarrollo del trabajo en equipo.	Iniciación en el trabajo en equipo y responsabilidades individuales. Juego simbólico. Observación e imitación de personas, personajes y situaciones. Estereotipos.	▪ Tipos de tiendas de comestibles ▪ Juego de roles(comprar y vender) ▪ Cuidado del huerto ▪ Almuerzo solidario
ÁREA 2: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN	BLOQUE B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad. Se abordarán en este bloque diferentes	Indagación y experimentación en el entorno manifestando diversas actitudes: interés, respeto, curiosidad, imaginación, creatividad y asombro. Desarrollo del pensamiento lógico	▪ Fabricación de jabón natural ▪ Crecimiento y evolución de una planta ▪ Cuidado del huerto

DEL ENTORNO	estrategias para la construcción de nuevos conocimientos, de investigación, de planificación, para proponer soluciones fomentando el interés, la curiosidad y la creatividad.	matemático a través de la exploración y clasificación; la identificación y expresión de emociones, en relación con los hábitos saludables	
	BLOQUE C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto. Se incluyen en este bloque las características y el comportamiento de los seres vivos y elementos naturales así como la importancia del patrimonio natural y	Recursos naturales. Consumo responsable. Reducción, reutilización y reciclaje	▪ Medioambiente (reciclaje)

	cultural, y el desarrollo de actitudes de cuidado y respeto, creando entornos sostenibles.		
ÁREA 3: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD	BLOQUE B. Las lenguas y sus hablantes. Se potencian actitudes positivas y de respeto tanto hacia el repertorio lingüístico personal, como hacia el de los demás, despertando la sensibilidad y la curiosidad por conocer otras lenguas.	Curiosidad por otras lenguas y formas de expresión.	▪ Lengua de signos ▪ Lengua extranjera, inglés
	BLOQUE E. Aproximación a la educación literaria. Se potenciará el acercamiento a textos	Retahílas, cuentos, poesías y rimas, tradicionales y contemporáneos, como fuente de placer y aprendizaje.	▪ Canción del lavado de manos ▪ Poesía del medio ambiente ▪ Características de la fresa y la calabaza (cuento) ▪ Lavado de dientes (cuento)

	literarios infantiles desde la escucha de las primeras nanas, canciones de arrullo y cuentos, creando un vínculo emocional y lúdico. La literatura infantil ayudará a construir significados, despertar la imaginación y la fantasía, y acercarlos a realidades culturales propias y ajenas.		
--	---	--	--

5.4 METODOLOGÍA

En el colegio, existe establecida una metodología a nivel de centro: El ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos).

"El ABP considera al estudiante como un ser activo, el aprendizaje se incrementa en la medida en que éste contribuye a sus propios intereses y se encuentra ante situaciones problemáticas a las que deberá responder con su propia actividad". El enfoque de enseñanza es indirecto, ya que lo que se espera es el descubrimiento, reflexión y experimentación, por parte de los niños (Costa, 2008).

Al utilizar Aprendizaje Basado en Proyectos se parte de una pregunta guía y, se genera un producto final. Nuestra pregunta guía será: "¿Cómo aprender a tener una vida saludable?". Con esta propuesta didáctica se creará un museo final en el que los niños y niñas expondrán todo su trabajo realizado durante las sesiones estipuladas, esto es, poner todas sus actividades en el hall del colegio para que pueda ser visitado por las familias.

Se promoverá la indagación de diferentes maneras. En primer lugar, con la pregunta guía del proyecto para fomentar el pensamiento crítico en el alumnado. También, con el aprendizaje colaborativo. Muchas actividades requieren cooperación y por ello, tienen que poner en común las ideas o pensamientos que tengan para llegar a una conclusión en la actividad. Aplicarán los conocimientos que ya tienen sobre el tema y por último, la reflexión en gran grupo donde se debatirá acerca de lo aprendido durante el proyecto y cómo lo han aprendido (Seldin, 2016).

La metodología para abordar este proyecto estará principalmente basada en un aprendizaje ajustado al alumno/a y será principalmente, de tipo cooperativa. Se utilizarán diferentes técnicas, principalmente, el mural colaborativo, en donde todos realizan una creación grupal y el juego de roles, simulando situaciones en las que el alumnado tiene distintos papeles y trabajan en cooperativo para llegar a la meta (Gavilán et al., 2010).

Hay un aprendizaje entre iguales ya que se forman grupos heterogéneos con diferentes niveles de habilidades por grupo y al final, aportan sus fortalezas. Muchos conocen varias ideas del tema, por lo que se ayudan entre compañeros, fortaleciendo así, la enseñanza mutua. Los grupos de trabajo son siempre flexibles para adquirir mayor

desarrollo integral. Con estos grupos se atenderá a la inclusión y a la diversidad respetando las necesidades de los alumnos/as haciendo que todos se sientan seguros en el proceso. De igual forma, desarrollan más habilidades sociales aprendiendo a comunicarse mejor con otros compañeros/as y a resolver problemas en equipo (Durán et al., 2002).

Respecto a la disposición de los estudiantes durante las sesiones, se trabajará mayoritariamente en grupo, lo que les facilitará el aprendizaje mutuo, el desarrollo de diferentes habilidades sociales, la comunicación entre los compañeros/as, entre otros. También, se trabajará de manera individual según el tipo de actividad planteada. En todas las tareas, bien sean individuales o grupales, el estudiante será el protagonista de su propio aprendizaje.

El espacio donde se realicen las diferentes actividades de cada sesión dependerá de lo que se lleve a cabo en esa sesión. Principalmente suele ser la clase el espacio de referencia aunque también, se utilizará el pasillo, en menor medida.

Haciendo referencia a los recursos hay que señalar que son muy variados para conseguir una mayor motivación en el alumnado. Se trabajará con distintos tipos de material, por ejemplo: pinturas de cera y de madera, rotuladores, témperas líquidas y sólidas, lápices, washi-tapes, sellos, manley, entre otros.

Asimismo, los materiales serán diversos. Pues se trabajará con cuentos de elaboración propia, tarjetas de alimentos, con la pirámide, cajas de cara saludable y no saludable, etc. Con el fin de que los niños/as muestren más atención al tener distinto material con el que trabajar.

En cambio, la profesora desempeñará el papel de orientación en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes. Para ello, es crucial que haya un buen entendimiento de sus preferencias. Es necesario motivar a los estudiantes para generar una participación activa en las diversas actividades, con un entorno confortable y agradable, en el que los estudiantes se sientan confiados.

5.5 TEMPORALIZACIÓN

El siguiente proyecto didáctico se va a desarrollar durante un trimestre completo, en concreto, el segundo trimestre del curso, de febrero a abril, asumiendo que esta temporalización pueda variar dependiendo del transcurso de la clase y de las

circunstancias requeridas a lo largo de la jornada. En este periodo lectivo el alumnado ya se conoce mucho mejor, por lo que ya tienen más interiorizadas las rutinas diarias de aula junto con las normas de clase.

Cada día contará con un momento inicial, la asamblea. Tras esta asamblea, se introducirá la actividad o tarea que se llevará a cabo a lo largo de la sesión.

Teniendo en cuenta que el horario de la jornada escolar es de 9:00h a 14:00h y que muchas actividades tienen una duración entre 20 y 35 minutos, se dedican, más o menos tres horas semanales a la puesta en práctica de esta propuesta didáctica. Variará en función de cómo este el alumnado.

En la tablas 3, 4 y 5 se encuentran señalados los días en los que se van a llevar a cabo las distintas sesiones, un total de 15, y la duración de las mismas.

Tabla 3. Temporalización de la propuesta didáctica. Elaboración propia.

FEBRERO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3 Asamblea inicial SESIÓN 1 Actividad 1	4 SESIÓN 1 Actividad 2	5 SESIÓN 1 Actividad 3	6 SESIÓN 2 Actividad 1	7 SESIÓN 2 Actividad 2	8	9
10 SESIÓN 2 Actividad 3	11 SESIÓN 3 Actividad 1	12 SESIÓN 3 Actividad 2	13 SESIÓN 4 Actividad 1	14 SESIÓN 4 Actividad 2	15	16
17 SESIÓN 4 Actividad 3	18 SESIÓN 5 Actividad 1	19 SESIÓN 5 Actividad 2	20 SESIÓN 6 Actividad 1	21 SESIÓN 6 Actividad 2	22	23
24	25	26	27	28		

Tabla 4. Temporalización de la propuesta didáctica. Elaboración propia.

MARZO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5 SESIÓN 7 Actividad 1	6 SESIÓN 7 Actividad 2	7 SESIÓN 8 Actividad 1	8	9
10 SESIÓN 8 Actividad 2	11 SESIÓN 8 Actividad 3	12 SESIÓN 9 Actividad 1	13 SESIÓN 9 Actividad 2	14 SESIÓN 10 Actividad 1	15	16
17 SESIÓN 10 Actividad 2	18 SESIÓN 10 Actividad 3	19 SESIÓN 10 Actividad 4	20 SESIÓN 11 Actividad 1	21 SESIÓN 11 Actividad 2	22	23
24 SESIÓN 11 Actividad 3	25 SESIÓN 12 Actividad 1	26 SESIÓN 12 Actividad 2	27 SESIÓN 12 Actividad 3	28 SESIÓN 13 Actividad 1	29	30
31 SESIÓN 14 Actividad 1						

Tabla 5. Temporalización de la propuesta didáctica. Elaboración propia.

ABRIL 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3 SESIÓN 15 Actividad 1 Asamblea final	4 VISITA DE LAS FAMILIAS	5 VISITA DE LAS FAMILIAS	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

24	25	26	27	28		
----	----	----	----	----	--	--

Leyenda:

- **Días 3 y 4 de marzo:** CARNAVAL
- **Del 12 al 22 de abril:** SEMANA SANTA
- **Día 23 de abril:** Castilla y León

5.6 DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROYECTO

A continuación, se observan las tablas de la “6 a la 20”, en las que se detallan las actividades que conforman el desarrollo del proyecto.

En cada tabla, se encuentra el título, y la sesión con sus diferentes actividades, los objetivos, los contenidos, los recursos, la temporalización, los agrupamientos, la localización, el diseño universal del aprendizaje (DUA) y la evaluación.

El diseño universal del aprendizaje, se compone de tres principios, los cuales se enumeran posteriormente:

1. Proporcionar múltiples formas de compromiso.
2. Proporcionar múltiples formas de representación.
3. Proporcionar múltiples formas de acción y de expresión

Las adaptaciones del DUA, están planificadas para que todos los alumnos puedan adquirir los nuevos conocimientos de las sesiones. Aportando distintas formas de aprendizaje, el alumnado podrá adaptarse mejor, facilitando así el aprendizaje.

ASAMBLEA INICIAL

Antes de comenzar con las sesiones, se procederá a realizar una asamblea inicial con los niños/as para ver qué saben y qué no acerca de la alimentación, el ejercicio físico, la higiene de manos y dental, etc. También, hablaremos sobre lo que se va a trabajar posteriormente. Para conocer al alumnado, se les proporcionará una ficha llamada “TODO SOBRE MÍ”, (**Anexo 19**). En ella, tendrán que poner su nombre, sus años, colorear la pintura que viene con su color favorito, dibujar su comida favorita y pintarla. Todo ello con el objetivo de ver qué saben sobre la alimentación, puesto que ya dibujarán su comida favorita. Esta primera hoja se colocará en el museo final, que

consistirá en exponer todas las tareas realizadas por los niños y niñas en el hall del colegio y, los padres podrán visitarlo en los días estipulados para ello.

Posteriormente, se realizarán las sesiones en orden. De tal manera que será en la asamblea donde se hable siempre de las actividades de cada sesión.

Tabla 6. Sesión 1. Elaboración propia.

SESIÓN 1: RICO, RICO			
DURACIÓN	3 periodos de 20 minutos	RECURSOS	El cuento, los títeres, la caja sorpresa, las frutas, cuchillos, tablas, hojas de periódico, rotuladores o témpera acrílica y las piedras.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
- Conocer la fresa y la calabaza como ejemplos de frutas - Conocer las frutas estacionales -Expresar artísticamente a fresa y calabaza		-Características de fresa y calabaza, extrapolables al resto de frutas.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Cuento: “Dos amigas muy saludables ” (Anexo 20)			
Se leerá el cuento con títeres de la fresa y la calabaza. Después, la maestra realizará a los niños/as unas preguntas sobre él para ver si han comprendido la historia.			
Actividad 1.2: ¿Qué habrá en la caja sorpresa? (Anexo 21)			
Se trabajará una caja sorpresa con muchas frutas, pero tendrán que encontrar con los ojos cerrados o tapados con un pañuelo a señora fresa y a doña calabaza. Cuando las encuentren, comentaremos acerca de ellas (de dónde vienen, cómo es su tacto, cómo huelen, en qué estación las podemos encontrar preferiblemente, etc.). Luego, veremos cómo son por dentro, las cortaremos entre todos y sacaremos las pipas de la calabaza.			

Las pondremos a sacar en hojas de periódico para posteriormente, plantarlas. Además, probaremos las pipas.

Actividad 1.3: Somos pequeños/as pintores/as

Cada niño/a dibujará en una piedra a señora fresa y a doña calabaza con témpera acrílica o rotuladores acrílicos. Después, se llevará a exponer en el museo esta parte.

DUA

Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. En la sesión participarán los alumnos/as en todo momento y será la maestra la que hará distintas preguntas en función de la edad de los niños/as para marcar un objetivo concreto, con el fin de conseguir un conocimiento más amplio de una fruta.

Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de material manipulativo haciendo énfasis en la calabaza y la fresa.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo.

EVALUACIÓN

La evaluación se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con distintas caras y diversos criterios:

Los criterios de evaluación a seguir son:

- Comprenden la historia del cuento con las preguntas que realiza la docente
- Diferencian en la caja sorpresa a señora fresa y a doña calabaza del resto de frutas/verduras
- Verbalizan alguna característica de la fresa o de la calabaza
- Dibujan de manera diferenciada a fresa y a calabaza en la piedra

Tabla 7. Sesión 2. Elaboración propia.

SESIÓN 2: DIVERSIÓN CON LAS FRUTAS			
DURACIÓN	3 periodos 25 minutos	RECURSOS	Las frutas, tarjetas con los nombres de cada fruta, mesa o tablet de luz y fichas para la mesa de luz.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Clasificar las frutas por colores -Reconocer ciertas frutas		-Nombres y colores de diferentes frutas	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Piensa y acertarás (Anexo 22) Se repasarán las frutas que se van a trabajar en la actividad y después, se colocarán en fila esas frutas y pondrán al lado de la fruta su nombre correcto.			
Actividad 1.2: Los colores de las frutas (Anexo 23) Todas esas frutas, se clasificarán por colores en un panel. En la parte de arriba pondrá el color y el niño/a tendrá que seleccionar qué frutas son de ese color para poder pegarlas. Así con todas las frutas vistas en la actividad anterior.			
Actividad 1.3: Frutas y luces (Anexo 24) Una vez vistas las frutas correspondientes, trabajarán con la mesa o tablet de luz, de tal manera que se pondrán en la mesa las frutas y los niños y niñas tendrán que rellenar los huecos con fichas translúcidas de acuerdo al color de la fruta.			
DUA			
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual.			
Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Con distintas preguntas y con las figuras de las frutas, los alumnos verbalizarán las ideas principales que se han			

trabajado durante la sesión, a través de ejemplos para los más pequeños. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. A lo largo de la sesión la maestra realizará preguntas adecuadas al nivel de cada alumno/a para reflexionen y guiar su aprendizaje.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de un semáforo para colocar gomets (verde, amarillo y rojo) con distintos criterios, (Anexo 2). Los criterios de evaluación a seguir son: -Reconoce todas las frutas mostradas -Pone los nombres adecuados en función de qué fruta es -Clasifica las frutas por colores -Selecciona las fichas adecuadas según el color de la fruta

Tabla 8. Sesión 3. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 3: MEMORIA Y ARTE SALUDABLE</u>			
DURACIÓN	2 periodos de 20 minutos	RECURSOS	Tarjetas del memory, hoja de la actividad artística, pinturas, rotuladores, papel de seda, témpera, manley, lápices y sellos de madera de letras.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
- Aprender que las frutas y las verduras forman parte de una alimentación saludable. -Reconocer los nombres de algunas frutas y verduras, tanto en español como en		- Frutas y verduras como alimentación saludable -Nombres de las frutas y verduras	

inglés -Trabajar la memoria visual -Trabajar en grupo respetando el turno de palabra	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Actividad 1: ¿Jugamos? (Anexo 25) Consta de un memory con distintas frutas, verduras y hortalizas. Los niños y niñas buscarán las parejas de tarjetas iguales. Después de haberlas encontrado, dirán de qué color es esa fruta o verdura, si es igual a su pareja o no y también, el nombre en inglés. Si la pareja no es igual, se da la vuelta a las tarjetas y se vuelven a poner boca abajo. Actividad 1.2: Artistas con las verduras (Anexo 26) Una vez realizado el memory, tendrán que haberse fijado atentamente en qué hortalizas, verduras, han salido, porque después, tendrán que escoger cada niño o niña una ficha que tendrá una verdura para poder realizar la actividad artística correspondiente. Pero, puede haber verduras u hortalizas que confunden para ver si han prestado suficiente atención a las que han aparecido o no. Después de realizar la actividad, tendrán que poner el nombre de esa verdura en la hoja y poner una carita contenta si es saludable y una carita triste si no es saludable. Luego, colorear de verde o rojo en función de si es saludable o no.	
DUA	
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, parejas o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de material manipulativo con tarjetas grandes para que los alumnos/as las vean bien, haciendo énfasis en diferentes verduras. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo.	

EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con diferentes niveles de baterías (verde, naranja y rojo) con varios criterios, (Anexo 3). Los criterios de evaluación a seguir son: - Buscan las parejas de tarjetas iguales -Escogen correctamente la verdura -Realizan la actividad artística de manera ordenada -Escriben el nombre adecuado de la verdura -Ponen la cara adecuada según sea saludable o no -Colorean la cara con el color correspondiente; verde si es saludable y rojo si no lo es.

Tabla 9. Sesión 4. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 4: CONOCEMOS LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA</u>			
DURACIÓN	3 periodos de 25 minutos	RECURSOS	Pirámide, tarjetas de alimentos, cajas, alimentos de verdad, cuchillos, tablas, cucharas, platos, servilletas y vasos.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Reconocer los grupos de la pirámide -Clasificar alimentos saludables y no saludables - Preparar el almuerzo propio - Explicar por qué ha elegido ese almuerzo		- Grupos de la pirámide -Clasificación de los alimentos en saludables y no saludables -Almuerzo saludable	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Atención, pirámide en acción (Anexo 27)			
Se explicará la pirámide de la alimentación a los niños y niñas. Después, pegarán las imágenes de los alimentos en el grupo correspondiente con ayuda. Más tarde, la maestra quitará todos los alimentos pegados y le da un alimento a niño/a, él o ella tendrá que			

saber dónde colocarlo. Además, dirá si es saludable o no y cuántos días le podemos consumir.

Actividad 1.2: Cara contenta, cara enfadada (Anexo 28)

Una vez visualizada la pirámide, hay que clasificar los alimentos saludables en la caja de cara contenta y los no saludables en la caja de cara enfadada. Una vez clasificados, veremos qué alimentos hay y si están correctos en las cajas.

Actividad 1.3: Expertos/as Chefs

Cada niño/a preparará su propio almuerzo saludable. En una mesa habrá distintos tipos de alimentos, por ejemplo: manzanas, yogures, pan, donuts, galletas, etc. Ellos/as serán los que elijan su almuerzo. Para ello, habrán tenido que prestar atención especial a la pirámide vista anteriormente. Cuando lo tengan preparado, explicarán al resto de sus compañeros/as porqué han elegido ese almuerzo. Después, lo podrán tomar.

DUA

Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, por pequeños grupos o de forma más individual.

Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo, tanto imágenes como alimentos de verdad.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de pequeña edad, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Además, los alumnos/as para realizar su almuerzo podrán apoyarse en las imágenes que haya en la pirámide de los alimentos.

EVALUACIÓN

La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con gomets de distintos colores, también con diversos criterios (Anexo 4).

Los criterios de evaluación a seguir son:

-Pegan los alimentos en el lugar correspondiente

- Dicen si el alimento es saludable o no lo es
- Clasifican los alimentos en la cara correspondiente según el alimento
- Escogen los alimentos adecuados para preparar su almuerzo
- Reconocen los alimentos que han clasificado
- Explican a sus compañeros por qué han elegido ese almuerzo

Tabla 10. Sesión 5. Elaboración propia.

SESIÓN 5: EN FORMA CON LOS ALIMENTOS			
DURACIÓN	2 periodos de 20/25 minutos	RECURSOS	Alimentos de verdad, cesta de mimbre y las tarjetas de las acciones.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Reconocer los grupos de la pirámide -Realizar actividad física como parte de los hábitos saludables		- Grupos de la pirámide -Acciones físicas por grupo	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Caza del tesoro alimenticia (Anexo 29)			
La maestra escogerá varios alimentos de verdad que representen todos los grupos de la pirámide, y los esconderá por distintos lugares de la clase accesibles para los niños. Para encontrar los alimentos, la maestra dará al alumnado diferentes pistas verbales, por ejemplo: “Encuentra un alimento que es de color blanco y viene de la vaca: leche”. Cuando los niños y niñas vayan encontrando los alimentos, los meterán dentro de su cesta de mimbre. Una vez que hayan encontrado todos, revisaremos los alimentos y discutiremos acerca de qué grupo pertenecen.			
Actividad 1.2: Movemos el cuerpo			
A cada grupo de la pirámide, se le asignará una acción relacionada con una actividad física para que los niños y niñas la realicen, por ejemplo: al grupo frutas y verduras: dar pasos de gigante, al grupo lácteos: saltar a la pata coja, etc. Entonces, cuando encuentren el alimento, además de averiguar en qué grupo va situado, tendrán que			

realizar la acción correspondiente con el grupo.
DUA
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, por parejas o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo, tanto alimentos de verdad como en imágenes. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Y se expresan físicamente a través del movimiento, cada uno según sus posibilidades.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con caras que reflejan (muy bien, bien y regular) y la utilización distintos criterios. (Anexo 5). Los criterios de evaluación a seguir son: - Encuentran todos los alimentos a través de las pistas verbalizadas por la maestra - Colocan el alimento en el grupo correcto - Realizan la acción que corresponde al grupo de alimentos

Tabla 11. Sesión 6. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 6: CUIDANDO EL PLANETA</u>			
DURACIÓN	2 periodos de 30 minutos	RECURSOS	Supermercados, fichas, cesta de mimbre, caja
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		

LOCALIZACIÓN	En el aula		registradora, alimentos de verdad, distintos envases, tarjetas grandes de los contenedores, las fichas, los pictogramas de la poesía, arroz, lentejas, garbanzos, alubias, envases de plástico, latas, caja de reciclaje que haya en la clase, cáscara del plátano, la manzana y la mandarina.
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Diferenciar los distintos tipos de tiendas donde se venden comestibles -Concienciar sobre el reciclaje de los envases y su desperdicio -Iniciar la lengua de signos -Estimular los sentidos		-Tipos de tiendas de comestibles -Juego de roles (comprar y vender) -Medio-ambiente (reciclaje) -Los sentidos	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: ¿Compramos y vendemos? (Anexo 30) Visualizaremos distintos tipos de supermercados (panadería, frutería, pescadería, carnicería y quiosco) y qué podemos comprar en cada uno. Después, el alumnado pegará en cada tienda las fichas correspondientes de alimentos. Más tarde, se realizará un juego de roles. En clase, habrá ciertas tiendas y tendrán que fijarse muy bien en lo que vende cada una porque tienen que comprar alimentos saludables. También, habrá alimentos no saludables que tendrán que descartar y no comprar. Para ello, unos serán vendedores y otros compradores. Además, veremos qué alimentos ha cogido cada			

niño/a. Asimismo, veremos dónde los situaríamos en la pirámide y probaremos algunos.

Actividad 1.2: Desde pequeños/as, reciclamos (Anexo 31)

Los alimentos que venden en los supermercados mencionados anteriormente, vienen envasados con plásticos, papel de aluminio, etc. entonces, realizaremos un juego de reciclaje para ver en qué contenedor hay que depositar cada tipo de envase. Veremos la importancia de no hacer daño al planeta y que hay que cuidarlo; para ello, recitaremos una poesía del reciclaje creada con pictogramas y también, lo haremos con lengua de signos.

Actividad 1.3: Envases sensoriales

Se les darán varios envases como botellas de plástico grandes, pequeñas, latas, etc. Y tendrán que llenar cada envase con arroz, lentejas, garbanzos, alubias. Después, cerrarán el envase y podrán manipularlos libremente.

Actividad 1.4: Aprovechamos la comida

En clase, la maestra pondrá una caja de reciclaje y los niños tendrán que llenarla con restos de alimentos del almuerzo, por ejemplo, la cáscara de la manzana, la cáscara del plátano, la de la mandarina, etc. Una vez que estén todos depositados en la caja, se hablará con ellos/as sobre cómo podemos hacer compost para ayudar a que las plantas del huerto crezcan más y mejor.

DUA

Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual.

Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo con pictogramas y en lengua de signos, haciendo más énfasis en los supermercados y el medio ambiente.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Además, cada niño/a se expresará según sus posibilidades a la hora de recitar la poesía o hacer el juego de rol.

EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con múltiples criterios (Anexo 6). Los criterios de evaluación a seguir son: - Diferencian las tiendas y los alimentos que venden en cada una - Compran alimentos saludables -Distinguen los diferentes tipos de contenedores -Sitúan los envases en el contenedor adecuado -Recitan la poesía del reciclaje -Cogen un envase y lo rellenan del material que se les muestra -Deposita su resto del almuerzo en la caja -Sabe para qué vamos a utilizar el compost

Tabla 12. Sesión 7. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 7: CUIDO MIS MANOS</u>			
DURACIÓN	2 periodos de 30/35 minutos	RECURSOS	Papel continuo, pinceles, pinturas, rotuladores, témpera líquida y sólida y brochas de estampado.
AGRUPAMIENTO	Grupal		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Concienciar a los niños/as sobre su higiene, haciendo énfasis en la higiene de manos. -Crear un mural de la higiene -Mostrar atención durante la lectura del cuento		-Higiene de manos (gérmenes) -Canción del lavado de manos	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Cuento: Mateo, un niño travieso (Anexo 32)			

Se leerá el cuento y la maestra realizará diversas preguntas sobre él. Después, la profesora se equivoca diciendo algunas frases mal del cuento, por ejemplo: el niño llamado Paco, etc. Y serán los niños y niñas los que tendrán que corregir a la maestra. Además, veremos si recuerdan o no la canción que dice el cuento para el lavado de manos. También, trataremos los gérmenes con diferentes tarjetas que los niños y niñas podrán visualizar y tener siempre presentes en el aula.

Actividad 1.2: Creando, creando

Una vez leído el cuento, los niños y niñas realizarán un mural sobre el cuento con diferente material. Lo harán como ellos/as prefieran, tendrán libertad.

DUA

Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o por grupos de cuatro.

Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo, con tarjetas grandes para que el alumnado las visualice correctamente, haciendo énfasis en la higiene de manos.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Se adaptará el tiempo de la actividad al ritmo de los alumnos/as.

EVALUACIÓN

La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica tick o cruz para señalar con una X y con diferentes criterios (Anexo 7).

Los criterios de evaluación a seguir son:

- Comprenden la historia del cuento
- Corrigen a la profesora cuando se equivoca en las frases del cuento
- Cantan la canción del lavado de manos
- Saben algo sobre los gérmenes
- Pintan el mural sobre el cuento

Tabla 13. Sesión 8. Elaboración propia.

SESIÓN 8: EXPLORAMOS A TRAVÉS DEL TACTO			
DURACIÓN	3 periodos de 20 minutos	RECURSOS	Arena, témpera,, plastilina, agua jabón, tarjetas de los pasos del lavado de manos, glicerina, colorante y moldes.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
- Concienciar a los niños/as sobre su higiene, haciendo énfasis en la higiene de manos. -Desarrollar una actividad manipulativa siguiendo las instrucciones de la maestra		- Higiene de manos -Pasos del lavado de manos -Fabricación de jabón natural	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: ¡Ay!, que nos manchamos La maestra proporcionará al alumnado diferente material: arena, témpera y plastilina. Los niños y niñas explorarán con ese material y sus manos. De tal manera, que les permitirá sentir a través del tacto. Sus manos estarán manchadas de arena, de témpera y de plastilina. Les preguntaré, ¿cómo están nuestras manos? Sucias, entonces, hay que ir al lavado para limpiarlas. Para lavar las manos la maestra les explicará los pasos a seguir, los veremos. Después de haber lavado sus manos, se les pregunta: ¿cómo están ahora nuestras manos?, ¿por qué es importante lavarlas? Actividad 1.2: Paso a paso (Anexo 33) La maestra dará a los niños/as una serie de tarjetas con los pasos del lavado de manos, entre todos, ordenarán esas tarjetas y se pegarán en el baño. Al principio lo harán con ayuda, pero después, la profesora descolocará las tarjetas y será el alumnado el que las coloque bien. Actividad 1.3: ¡Qué arte tenemos! Con glicerina, colorante y moldes, realizaremos jabón natural para lavarnos las manos.			

Los moldes serán de alimentos saludables como la piña o la fresa. Cada niño/a realizará su propio jabón que después, utilizará para lavarse las manos en el colegio.
DUA
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, por parejas o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo, realista y en imágenes, haciendo énfasis en la higiene de manos. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Pueden usar distinto material para realizar los jabones, colorante, aromas con olores, etc.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica (conseguido con un círculo, en proceso con un cuadrado y no conseguido con un triángulo) con varios criterios (Anexo 8). Los criterios de evaluación a seguir son: -Reconocen el material mostrado; arena, témpera y plastilina -Responden a las preguntas realizadas por la maestra - Lavan sus manos a través de los pasos vistos -Ordenan los pasos del lavado de manos adecuadamente -Realizan su propio jabón

Tabla 14. Sesión 9. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 9: LA SONRISA PERFECTA</u>			
DURACIÓN	2 periodos de 30 minutos	RECURSOS	Tarjetas de sonrisas, folios, lápices, pinturas, rotuladores,
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		

			manley, pegatinas, sellos y washi-tapes,
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
- Concienciar a los niños/as sobre su higiene, haciendo énfasis en la higiene bucal. -Desarrollar su creatividad a través del dibujo de una sonrisa sana		- Lavado de dientes	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: ¿Cómo es mi sonrisa? (Anexo 34) Entre todos hablaremos sobre tener una sonrisa sana, para ello, mostraré tarjetas con sonrisas sanas y con sonrisas que no lo son. Los niños y niñas tendrán que escoger las tarjetas de sonrisas sanas. Después, en un folio, cada niño/a dibujará su sonrisa perfecta, con los dientes muy blancos. Pero para realizarlo, tendrán que mirarse en el espejo de la clase. Cuando tengan dibujada su sonrisa, podrán decorar el resto del folio con elementos como: cepillos, pegatinas de alimentos saludables, sellos de alimentos, washi-tapes y con lo que ellos/as quieran dibujar. Además, veremos que hay que lavarse los dientes tres veces al día y que de vez en cuando, hay que acudir al dentista.			
Actividad 1.2: Cuento: ¡Ya sé lavarme los dientes! (Anexo 35) La maestra leerá el cuento al alumnado y después, hará preguntas sobre él. Una vez realizadas las preguntas, los niños y niñas procederán al lavado de sus dientes después del almuerzo como indica el cuento, con un temporizador. Luego, se pondrán delante del espejo a ver cómo han quedado sus dientes, si con sonrisa sana y perfecta, o no.			
DUA			
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo: cuento y tarjetas. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. En			

caso de haber algún alumno/a con discapacidad auditiva, la maestra contará ese mismo cuento en lengua de signos.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con caras y con distintos criterios (Anexo 9) Los criterios de evaluación a seguir son: - Reconocen las tarjetas de sonrisas saludables -Son capaces de dibujar su sonrisa sana y perfecta -Decoran el folio con elementos ya tratados -Responden a las preguntas realizadas sobre el cuento -Se lavan los dientes solos y como indica el cuento -Después del lavado, su sonrisa ha quedado sana y perfecta

Tabla 15. Sesión 10. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 10: MI HUERTO ESCOLAR</u>			
DURACIÓN	4 periodos de 35 minutos	RECURSOS	Tarjetas, semillas, macetas, plastilina y cola líquida.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Reconocer las plantas y los frutos -Conocer las partes de una planta		-Nombre de las plantas y/o frutos -Crecimiento y evolución de la planta	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: ¿Conocemos frutos?, Yo sí, ¿y tú? (Anexo 36)			
Se trabajará con tarjetas, una tarjeta para el fruto y otra para el nombre. Entonces, los niños y niñas tendrán que reconocer el fruto y poner debajo su nombre. Las tarjetas serán de frutos o plantas comunes: lechuga, rábanos, lavanda, perejil, etc. Será así ya que el alumnado conoce esas plantas aunque, también puede haber alguna nueva. La maestra mezclará las tarjetas y se harán turnos para voltearlas, de tal manera que un			

alumno escogerá una tarjeta de fruto y otro, una de nombre. Y se pondrán juntas.

Actividad 1.2: La planta (Anexo 37)

Veremos las partes que tienen una planta mediante tarjetas, de tal forma que habrá tarjetas con distintas partes de la planta para colocar, y luego tendrán que poner el nombre de cada parte.

Actividad 1.3: Explorando con las semillas

Hemos aprendido un poco sobre las plantas y los frutos, con lo cual, plantaremos distintas semillas en semilleros para ver su crecimiento. Cada semillero irá destinado a una planta diferente.

Actividad 1.4: Maravillas con la plastilina

Crearán con plastilina su fruto favorito de los que hayamos visto. Para eso, la maestra pondrá en la mesa distintos colores de plastilina y el alumnado tendrá que elegir el color en función del fruto que vaya a realizar. Después de realizarlo, por encima, echarán cola líquida para que se endurezca y poder llevarlo al museo.

DUA

Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual.

Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo, con plantas de verdad e imágenes, haciendo énfasis en el huerto escolar.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Se respetará el ritmo del alumnado para realizar las tareas del huerto.

EVALUACIÓN

La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica (sí, no, a veces) a través de múltiples criterios (Anexo 10).

Los criterios de evaluación a seguir son:

-Asocian tarjeta de fruto con el nombre

- Conoce los frutos más comunes
- Reconocen las partes de una planta
- Plantan las semillas en el semillero
- Son capaces de crear su fruto favorito del color correcto

Tabla 16. Sesión 11. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 11: CORRE, CORRE: AL HUERTO</u>			
DURACIÓN	3 periodos de 40 minutos	RECURSOS	Plantas de verdad, palas, rastrillos, regaderas, cartulinas, rotuladores, lápices, pinturas y témpera sólida.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Conocer las semillas que hay en el huerto -Regar las plantas del huerto para su cuidado y evolución		-Nombres de cada planta -Cuidado del huerto	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Pequeños/as jardineros/as Las semillas de los semilleros han crecido y se han convertido en plantas, por lo que hay que trasplantarlas en el huerto para que sigan creciendo y den los frutos correspondientes. Para plantarlas, los niños y niñas estarán dotados/as del material necesario.			
Actividad 1.2: Haciendo carteles Todas las plantas están en el huerto, pero no sabemos cuál es cada una. Por ello, crearemos carteles diferentes para cada planta y los colocaremos en su lugar correspondiente.			

Actividad 1.3: Hora de regar	
Después de que estén todas las plantas en el huerto con sus carteles, hay que regarlas con una regadera. Una vez hayamos terminado de regar, hay que limpiar todo el material utilizado.	
DUA	
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados con material de verdad, haciendo énfasis en el huerto. Además, los nombres en los carteles se escribirán en letra mayúscula para que se vea mejor. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo y trabajar con él.	
EVALUACIÓN	
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica (Sí, No) mediante varios criterios (Anexo 11). Los criterios de evaluación a seguir son: -Siembran las semillas en el huerto -Cogen los instrumentos necesarios -Colocan los carteles en el huerto -Riegan las plantas con el instrumento adecuado -Limpian todo el material utilizado	

Tabla 17. Sesión 12. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 12: LOS FRUTOS SECOS</u>			
DURACIÓN	3 periodos de 30 minutos	RECURSOS	Tarjetas, árbol, distintos frutos secos, palos de madera, dados,
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		

			rotuladores, castañas y plastilina.
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Conocer los distintos frutos secos -Reconocer la castaña -Desarrollo de la motricidad fina		-Algunas características de los frutos secos en general y de la castaña en particular.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Conociendo los frutos secos (Anexo 38)			
La maestra trabajará con los niños y niñas los diferentes frutos secos: almendras, piñones, nueces, bellotas, avellanas y castañas. Con diferentes tarjetas de los frutos, el alumnado dirá el nombre del fruto mediante la imagen y buscará la palabra de ese fruto, de tal manera que habrá que relacionar imagen con palabra. Después de haber visto todos, nos centraremos en la castaña y tendrán que coger de todas las imágenes, sólo la castaña. Hablaremos sobre ella. La maestra les hará diferentes preguntas: ¿Qué es una castaña?, ¿de qué color es?, ¿de dónde viene?, ¿en qué estación las podemos encontrar?, etc. Luego, habrá una bolsa de tela con diferentes castañas dentro hechas con fieltro, entonces, tendrán que clasificarlas: grandes, medianas y pequeñas en diferentes cuencos.			
Actividad 1.2: ¿Quién sabe qué es un castaño? (Anexo 39)			
Después de haber visto la castaña y de dónde viene, tendrán que situar en el castaño sólo las castañas, pegándolas, pues habrá más frutos secos que confundan, por ejemplo: las bellotas y las almendras. Estarán todos los frutos juntos.			
Actividad 1.3: Arte con las castañas (Anexo 40)			
La maestra dará a los niños y niñas una castaña dibujada en un folio con distintos huecos dentro, y el alumnado tendrá que rellenar esos huecos con diferentes tipos de grafismo. Para hacer el grafismo, se les proporcionarán unos palos de madera en los que vienen distintos elementos, por ejemplo: círculos, líneas rectas, líneas curvas, etc. Los palos los eligen los niños/as. O dados, lanzan el dado y lo que salga realizan. Podrán usar un material o los dos. Libre elección.			

Luego, se les darán distintas castañas con círculos pequeños dentro, y con plastilina marrón tendrán que hacer bolas para poder pegarla en los círculos blancos, así hasta completarlos.
DUA
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo con imágenes y castañas realizadas con fieltro, haciendo énfasis en los frutos secos y en especial, la castaña. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Además, podrán utilizar distinto material para realizar el grafismo, por ejemplo, rotuladores gruesos o finos para mejorar la motricidad fina.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica para colorear caras con distintos criterios (Anexo 12). Los criterios de evaluación a seguir son: -Conoce todos o la mayoría de los frutos secos presentados -Reconoce en concreto la castaña - Diferencia la castaña de las bellotas o de la almendra para pegar en el árbol - Son capaces de realizar el grafismo en la castaña según lo que indica el dado o el palo -Pega la plastilina dentro de los círculos de la castaña

Tabla 18. Sesión 13. Elaboración propia.

<u>SESIÓN 13: PEQUEÑOS/AS EXPERTOS/AS</u>			
DURACIÓN	1 periodo de 50 minutos	RECURSOS	Fruta, palos de madera, cuchillos, tablas, cuenco de cristal, bandeja y exprimidor.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula/ pasillo		

OBJETIVOS	CONTENIDOS
-Reconocer las frutas -Acostumbrar a los niños y niñas a que tomen un almuerzo saludable con fruta	-Las frutas -Almuerzo solidario
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Actividad 1: Manos a la obra Los niños y niñas realizarán macedonia y brochetas de fruta variada. Entre todos, prepararemos todos los instrumentos necesarios para realizarlo y después, haremos un almuerzo solidario saludable para el resto del colegio. Todos comeremos lo que han realizado los niños y niñas de la clase de infantil.	
DUA	
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual, cada uno haciendo una brocheta de fruta. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo: cuchillos, tabla de madera, palos de madera, etc. Además, comentarán el material utilizado en voz alta. Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Se dará la oportunidad para que los niños y niñas realicen la actividad de forma autónoma manejando distintos tipos de instrumentos, algunos nuevos como el cuchillo.	
EVALUACIÓN	
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con un tick o una cruz más un comentario. Se utilizarán diversos criterios (Anexo 13). Los criterios de evaluación a seguir son: -Conocen las frutas que hay para hacer la macedonia y las brochetas -Son capaces de cortar la fruta -Son capaces de exprimir zumo de naranja	

Tabla 19. Sesión 14. Elaboración propia.

SESIÓN 14: PINTAMOS SALUDABLE			
DURACIÓN	1 periodo de 40 minutos	RECURSOS	Camisetas blancas, pintura acrílica o rotuladores acrílicos, tizas y pinceles.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Expresar artísticamente lo que han aprendido a lo largo del proyecto		-Alimentos saludables -Higiene dental y de manos -Medio ambiente	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Yo dibujo...			
Una vez que hemos aprendido todo sobre la alimentación, la higiene dental y de manos, el medio ambiente, etc. pintaremos una camiseta blanca con pintura acrílica. En ella, podrán dibujar lo que más les guste, desde frutas, verduras, hasta su sonrisa perfecta. Luego, la llevarán a exponer en el museo.			
Actividad 2: Reflexionamos juntos/as			
Después de haber tratado el tema de la alimentación, los niños y niñas van a expresar como han cambiado sus hábitos saludables o su visión acerca de la alimentación. Para ello, entre todos/as crearán un mapa mental en la pizarra de tiza con sus diferentes ideas.			
DUA			
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual.			
Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en esta sesión serán dichos en alto por la maestra, por ejemplo: higiene dental, de manos, alimentación saludable, para que los niños y niñas puedan hacer la actividad.			
Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. También, tendrán distinto material, por ejemplo: pinceles gruesos y finos o rotuladores gruesos para mejorar la motricidad fina.			
EVALUACIÓN			

La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con distintos criterios (Anexo 14).

Los criterios de evaluación a seguir son:

- Pintan en la camiseta algo de lo aprendido
- Escogen el color correcto para pintarlo
- Reflexionan sobre los hábitos saludables y cómo lo ven ellos/as

Tabla 20. Sesión 15. Elaboración propia.

SESIÓN 15: MUSEO FINAL			
DURACIÓN	1 periodo de 55 minutos	RECURSOS	Todos los realizados por los niños y niñas en las sesiones anteriores.
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual		
LOCALIZACIÓN	En el aula		
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
-Explicar al resto de compañeros y familias el trabajo realizado		-Secciones con las actividades	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Actividad 1: Exponiendo nuestro trabajo Entre todos, realizaremos un museo del proyecto. En él, se expondrán todas las actividades realizadas por los niños y niñas en las sesiones anteriores, con distintas secciones. Lo podrán ver otros cursos. Además, nosotros les contaremos qué hemos estado trabajando durante este proyecto. También, invitaremos a las familias (padres, madres, tíos, abuelos, primos, etc.) a que vengan a verlo y el alumnado les contará información sobre ello.			
DUA			
Principio I. Proporcionar múltiples formas de implicación. Los alumnos participan en las actividades de diferentes formas, ya sea en gran grupo, o de forma más individual. Principio II: Proporcionar múltiples formas de representación. Los contenidos que se trabajan en la sesión se muestran representados a través de diferente material manipulativo: fichas, trabajos con plastilina, etc. haciendo énfasis en todas las secciones del museo.			

Principio III. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. El material va a ser manipulado por los niños/as de las tres edades, entonces disponen del tiempo necesario para tocarlo. Además, se respetará el ritmo del alumnado en la actividad.
EVALUACIÓN
La evaluación, realizada por la maestra, se hará a través de la observación directa y el empleo de una rúbrica con múltiples criterios (Anexo 15). Los criterios de evaluación a seguir son: -Han sido capaces de poner cada uno lo suyo en el museo -Ha puesto su trabajo en el lugar correspondiente de museo

ASAMBLEA FINAL

Después de haber realizado todas las sesiones del proyecto, se llevará a cabo una asamblea final para ver lo aprendido durante este proyecto. Entre todo el alumnado, sacarán conclusiones y la maestra pasará una hoja donde tendrán que escribir o dibujar lo que han aprendido del proyecto. También, lo que les ha gustado más y menos, y el porqué. Esta hoja también se pondrá en el museo.

5.7. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación, se realizará de manera continua durante todo el proyecto. Para ello, la profesora usará la técnica de la observación directa. Cuando se realice cada sesión, la maestra apuntará diversas anotaciones que estime oportunas en su diario de campo. Además, cada sesión contará con una rúbrica de evaluación u otro tipo de evaluación: por ejemplo: semáforo, baterías, etc.

Sobre la evaluación final, la maestra rellenará una hoja de registro como la que se puede ver en el ANEXO 16. Se hará por cada alumno/a y tendrá diferentes criterios sobre las sesiones. La profesora pondrá un gomet verde, amarillo o rojo según el nivel de logro que estime para cada alumno/a.

Por último, una vez finalizada la propuesta didáctica, rellenará la hoja de registro de autoevaluación, ANEXO 17. Para ver cómo se han desarrollado las sesiones y si hay que modificar algún aspecto para futuras propuestas. Se realizará con diferentes caras: contenta, triste y enfadada. La maestra marcará la cara correspondiente según haya cumplido o no los criterios de la rúbrica.

También, se procederá a una evaluación con unas preguntas a modo de cuestionario marcando el número que crean adecuado para su evaluación, según lo que las familias crean conveniente. (ANEXO 18)

6. CONCLUSIONES

Para terminar la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, titulado: “Caminando hacia una alimentación saludable en Educación Infantil”, me gustaría destacar algunas consideraciones importantes a tener en cuenta para poder hablar de alimentación y hábitos de vida saludables.

En la parte teórica se ha investigado acerca de lo necesario e importante que es alimentar de forma saludable a los niños y niñas pequeños desde Educación Infantil dentro de dos ámbitos: familia y escuela. Tenemos que ser una figura de referencia clave para ellos en la alimentación, por ello, hay que intentar que sea adecuada para que puedan ver hábitos saludables correctos desde temprana edad. También, sobre el huerto escolar, la actividad física, el reciclaje, la higiene de manos y de dientes, los ODS, etc.

Posteriormente, se diseñó la propuesta didáctica con las diferentes sesiones y actividades planteadas. Las primeras sesiones están destinadas al inicio del proyecto, dónde los alumnos/as empiezan a aprender sobre alimentación, con una asamblea inicial, etc. Después, otras son de desarrollo, con las que se pretende trabajar el tema en profundidad entre sus conocimientos y los que están aprendiendo. Por último, la fase final de motivación, para que puedan reflexionar y exponer su trabajo realizado durante todo el proyecto, con una asamblea final o de cierre.

Se ha seguido lo estipulado en la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos “ABP”. Ha sido muy motivadora en base a la proposición de las actividades de la situación de aprendizaje, para que el alumnado pueda aumentar su aprendizaje siendo ellos/as los protagonistas de ese aprendizaje y haciéndolos participe en todas las actividades.

Los objetivos han sido abordados tanto en la propuesta didáctica como en el marco teórico, de tal manera que hay que señalar cómo han sido tratados y en qué medida se han alcanzado. El objetivo general sí que se ha conseguido ya que he diseñado la propuesta didáctica. Los objetivos específicos se han trabajado introduciendo diferentes conceptos sobre la alimentación, haciendo referencia a la importancia de alimentarse

correctamente, trabajando la relación entre la alimentación y el ejercicio físico y planificando la propuesta didáctica con el enfoque de Aprendizaje basado en Proyectos. No se ha podido poner en práctica en el aula la situación de aprendizaje, pero en futuro, lo podré llevar a cabo con el material ya preparado para presentarlo.

Han sido muchas las dificultades encontradas en el diseño de este trabajo, tanto del marco teórico como de la propuesta didáctica.

Ha servido para tener un mayor aprendizaje personal porque he desarrollado más habilidades de planificación, teniendo que organizar objetivos, materiales, actividades, etc. estructurando así tareas coherentes y adecuadas a la edad. Aunque no se haya llevado a cabo en el aula, me ha permitido cuestionarme el efecto de la metodología elegida y de sus actividades. La conexión con la teoría y la práctica ha sido necesaria para que pueda tener un mismo significado todo. También, fomentar mi pensamiento crítico mejorando las estrategias y técnicas a la hora de la realización de todos los apartados. Y la gestión del tiempo, puesto que empecé a realizarlo a comienzos del curso para llevarlo al día y entregarlo en tiempo y forma, sin agobios.

No sólo he aprendido a nivel personal, sino que también, profesional. He desarrollado habilidades de liderazgo reflexionando sobre cómo tomar decisiones o como estructurar los agrupamientos. Además, he profundizado en el pensamiento pedagógico con las estrategias de enseñanza oportunas para facilitar el aprendizaje en Educación Infantil. Con la realización de este TFG, he aplicado conocimientos que ya sabía y he adquirido muchos nuevos.

Como potencial de mejora de la propuesta diría que habría que ajustar el tiempo revisando si la planificación de las actividades se adapta a los minutos estimados, para que los niños/as no tengan sobrecarga de trabajo.

El trabajo realizado ha resultado muy próspero y me encantará poder llevar este proyecto a un aula de Educación Infantil.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Estudio ALADINO (2019): Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.
- Bartrina, J. A., & Amado, J. C. (Eds.). (2007). Alimentación saludable: guía para el profesorado. Ministerio de Educación.
- Bembibre, C (2009). *Definición ABC. Definición de Actividad Física*. <https://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php>.
- Cabrera, R. (2024). El impacto de los alimentos ultraprocesados en niños. Rededuca. <https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/impactoalimentos-ultraprocesados-comedor-escolar>
- 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.
- Costa, M. (2008). *Educación para la salud. En Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Durán, D., Monereo, C. (2002), Entramados. Métodos de aprendizaje cooperativo y colaborativo, Barcelona, Edebé.
- Estévez, L. P. (2007). *Qué me dices de alimentación sana*. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Eugenio Gozalbo, M., Aragón Núñez, L. (2016). *Experiencias en torno al huerto ecológico como recurso didáctico y contexto de aprendizaje en la formación inicial de maestros/as de Infantil*. Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias 13 (3), 667-679.
- Frontera, P. Y. (2015). *Niños bien alimentados*. En Menús saludables y 50 nutritivos. Madrid: Editorial Síntesis.
- Gavilán, P. y Alario, R. (2010), Aprendizaje Cooperativo. Una metodología con futuro. Principios y aplicaciones, Madrid, Ed. C.C.S.

- Lee EY, Yoon KH. (2018) Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention.
- López-Calbet, J.A. (2008). *Obesidad infantil: importancia de la actividad física, el deporte y de la Educación Física*. En Actas del I Congreso Internacional de Ciencias del Deporte de la UCAM: “Retos profesionales en el Espacio Europeo de Educación Superior”. Murcia
- Martínez Costa C, Ros Mar L. N. (2004). *Nutrición en el niño preescolar y escolar*. En: *Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*, editores. *Tratamiento en gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica*.
- Martínez-Rubio, A. (2005). *La obesidad infantil. Un reto para la salud pública y los pediatras del siglo XXI*.
- Moreno LA. (2006). Interventions to improve cardiovascular risk factors in obese children.
- NLI (The Natural Learning Initiative) (2012) Benefits of connecting children with nature:
Whynaturalizeoutdoorlearningenvironments.[https://naturalearning.org/sites/default/files/Benefits of Connecting Children withNature_InfoSheet.pdf](https://naturalearning.org/sites/default/files/Benefits%20of%20Connecting%20Children%20with%20Nature_InfoSheet.pdf).
- OLIVARES S. (1998): *Alimentación Saludable*. Programa de Salud del Adulto. Ministerio de Salud, Chile.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*.
- Organización Mundial de la Salud (2024). Obesidad y sobrepeso.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR.
- Poppell K., Monroe M. C. (2017) *Why is Exposure to Nature Important in Early Childhood?* Recuperado de <http://edis.ifas.ufl.edu/fr394>
- Prince C. (2010) Sowing the seeds: education for sustainability within the early yearscurriculum. European Early Childhood Education Research Journal,

- Rhoton, S. (2023). Qué es la nutrición y sus tipos. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/nutricion/>
- Ros Mar L. (2002). *Alimentación del escolar*. En: Bueno M, Sarria A, Pérez González JM, editores. Nutrición en pediatría.
- Saludemia (2019). *Alimentación saludable – Lo fundamental- ¿En qué consiste?* <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lofundamental-en-que-consiste>
- Sánchez, S., Badía, E., Handal, E. y Alas, S. E. (2009). *El huerto escolar*. Orientaciones para su implementación. FAO.
- Seldin, T. (2016). *Cómo educar niños maravillosos con el método Montessori*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Sierra Salinas C, Martínez Costa C, Dalmau Serra J, García Peris P, Lama More R, Pedrón Giner C, et al. (2000). *Revisión del papel de la fibra en la nutrición infantil*.
- Suárez-López, R., Ramos-Truchero, G., Tutor, D., & Gutiérrez, C. (2021). *Percepciones y aprendizajes en un huerto educativo en Educación Primaria*. Investigación En La Escuela.
- UNESCO (2017). *Education for Sustainable Development Goals. Learning Objectives*. París: Unesco. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444.locale=es>
- Unicef. (2005). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Obtenido de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Obtenido de: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentación-de-niñas-niños-y-adolescentes>
- Veiga, O.L. y Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable*. Orientaciones para los centros de Educación Primaria. Ministerio de Sanidad y consumo: Madrid.
- Zabala. (1996). *Didáctica de la educación infantil*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.

8. ANEXOS

ANEXO 1: Rúbrica de evaluación. Sesión 1. Elaboración propia.

CRITERIOS	 EXCELENTE	 BUENO	 REGULAR	 MALO	 MUY MALO
Comprenden la historia del cuento con las preguntas que realiza la docente					
Diferencian en la caja sorpresa a señora fresa y a doña calabaza del resto de frutas/verduras					
Verbalizan alguna característica de la fresa o de la calabaza					
Dibujan de manera diferenciada a fresa y a					

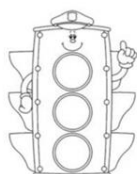
calabaza					
----------	--	--	--	--	--

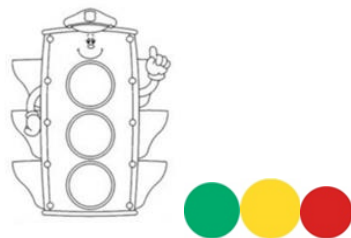
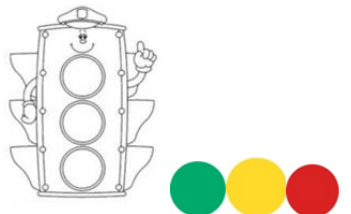
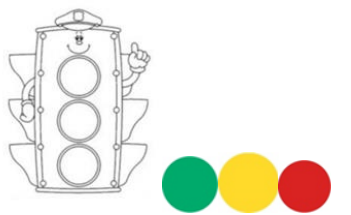
ANEXO 2: Semáforo de evaluación. Sesión 2. Elaboración propia.

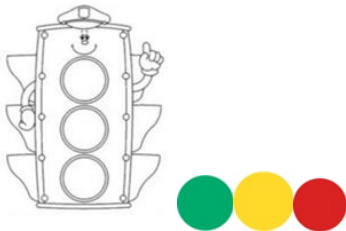
BIEN 

REGULAR 

MAL 



1. Reconoce todas las frutas mostradas	
2. Pone los nombres adecuados en función de qué fruta es	
3. Clasifica las frutas por colores	

4. Selecciona las fichas adecuadas según el color de la fruta	
---	--

ANEXO 3: Rúbrica de evaluación. Sesión 3. Elaboración propia.



Buscan las parejas de tarjetas iguales	
Escogen correctamente la verdura	
Realizan la actividad artística de manera ordenada	

Escriben el nombre adecuado de la verdura	
Ponen la cara adecuada según sea saludable o no	
Colorean la cara con el color correspondiente; verde si es saludable y rojo si no lo es	

ANEXO 4: Rúbrica de evaluación. Sesión 4. Elaboración propia.

CRITERIOS			
Pegan los alimentos en el lugar correspondiente			
Dicen si el alimento es saludable o no lo es			
Clasifican los alimentos en la cara correspondiente			

según el alimento			
Escogen los alimentos adecuados para preparar su almuerzo			
Reconocen los alimentos que han clasificado			
Explican a sus compañeros por qué han elegido ese almuerzo			

ANEXO 5: Rúbrica de evaluación. Sesión 5. Elaboración propia.



Muy bien



Bien



Regular

Encuentran todos los alimentos a través de las pistas verbalizadas por la maestra	
Colocan el alimento en el grupo correcto	
Realizan la acción que corresponde al grupo de alimentos	

ANEXO 6: Rúbrica de evaluación. Sesión 6. Elaboración propia.

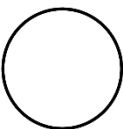
CRITERIOS	Bastante	Bien	Regular
Diferencian las tiendas y los alimentos que venden en cada una			
Compran alimentos saludables			
Distinguen los diferentes tipos de contenedores			
Sitúan los envases en el contenedor adecuado			
Recitan la poesía del reciclaje			

ANEXO 7: Rúbrica de evaluación. Sesión 7. Elaboración propia.

CRITERIOS		
Comprenden la historia del cuento		
Corrigen a la profesora cuando se equivoca en las frases del cuento		
Cantan la canción del lavado de manos		
Saben algo sobre		

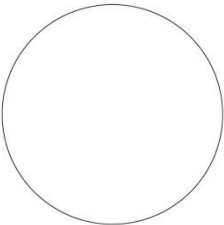
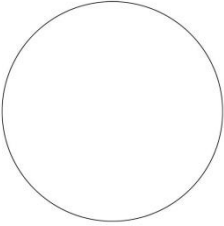
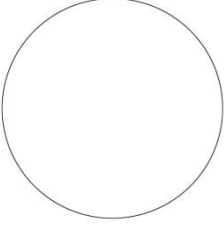
los gérmenes		
Pintan el mural sobre el cuento		

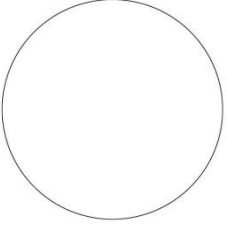
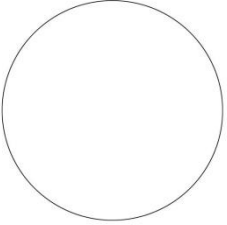
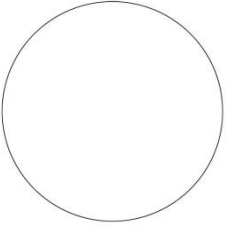
ANEXO 8: Rúbrica de evaluación. Sesión 8. Elaboración propia.

CRITERIOS	Conseguido	En proceso	No conseguido
			
Reconocen el material mostrado: arena, témpera y plastilina			
Responden a las preguntas realizadas por la maestra			
Lavan sus manos a través de los pasos vistos			
Ordenan los pasos del lavado de manos adecuadamente			
Realizan su propio jabón			

ANEXO 9: Rúbrica de evaluación. Sesión 9. Elaboración propia.



Reconocen las tarjetas de sonrisas saludables	
Son capaces de dibujar su sonrisa sana y perfecta	
Decoran el folio con elementos ya tratados	

Responden a las preguntas realizadas sobre el cuento	
Se lavan los dientes solos y como indica el cuento	
Después del lavado, su sonrisa ha quedado sana y perfecta	

ANEXO 10: Rúbrica de evaluación. Sesión 10. Elaboración propia.

CRITERIOS	SÍ	NO	A VECES
Asocian tarjeta de fruto con el nombre			
Conoce los frutos más comunes			
Reconocen las partes de una planta			
Plantan las semillas en el semillero			
Son capaces de crear su fruto favorito del color correcto			

ANEXO 11: Rúbrica de evaluación. Sesión 11. Elaboración propia.

CRITERIOS	SÍ	NO
Siembran las semillas en el huerto		
Cogen los instrumentos necesarios		
Colocan los carteles en el huerto		
Riegan las plantas con el instrumento adecuado		
Limpian todo el material utilizado		

ANEXO 12: Rúbrica de evaluación. Sesión 12. Elaboración propia.



Muy bien



Bien



Regular

Conoce todos o la mayoría de los frutos secos presentados	 Muy bien	 Bien	 Regular
Reconoce en concreto la castaña	 Muy bien	 Bien	 Regular
Diferencia la castaña de las bellotas o de la almendra para pegar en el árbol	 Muy bien	 Bien	 Regular

Son capaces de realizar el grafismo en la castaña según lo que indica el dado o el palo	 Muy bien	 Bien	 Regular
Pega la plastilina dentro de los círculos de la castaña	 Muy bien	 Bien	 Regular

ANEXO 13: Rúbrica de evaluación. Sesión 13. Elaboración propia.

CRITERIOS	✓/□	COMENTARIO
Conocen las frutas que hay para hacer la macedonia y las brochetas		
Son capaces de cortar la fruta		
Son capaces de exprimir zumo de naranja		

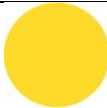
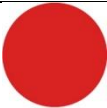
ANEXO 14: Rúbrica de evaluación. Sesión 14. Elaboración propia.

CRITERIOS		
Pintan en la camiseta algo de lo aprendido		
Escogen el color correcto para pintarlo		

ANEXO 15: Rúbrica de evaluación. Sesión 15. Elaboración propia.

CRITERIOS			
Han sido capaces de poner cada uno lo suyo en el museo			
Ha puesto su trabajo en el lugar correspondiente de museo			

ANEXO 16. HOJA DE REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN FINAL

“CAMINANDO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL”			
Nombre del alumno/a:	Fecha:		
CRITERIOS:			
Muestra interés por aprender más sobre la alimentación saludable			
Identifica alimentos saludables y no saludables			
Conoce los distintos grupos de la pirámide			
Reconoce los frutos secos			

Conoce concretamente la castaña			
Reconoce los pasos del lavado de manos			
Entiende la importancia de la higiene dental			
Relaciona adecuadamente cada residuo con su contenedor			
Muestra interés hacia el medio ambiente con el reciclaje			
Es capaz de realizar el trabajo en grupo ayudando a los compañeros/as			
Disfruta realizando todas las actividades propuestas			
Participa en las actividades de manera activa			

ANEXO 17: LISTA DE CONTROL PARA LA AUTOEVALUACIÓN

“CAMINANDO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL” FECHA:				
ÍTEMS				ANOTACIONES
Los objetivos son adecuados al primer curso de educación infantil				
Se han cumplido los				

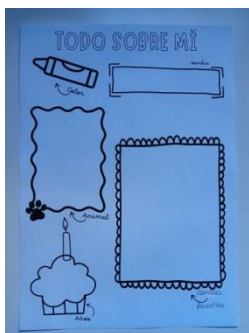
objetivos planteados				
Los contenidos eran de interés para los alumnos/as				
Las actividades permitían cumplir los objetivos planteados para la propuesta				
La metodología ha sido utilizada adecuadamente				
Los materiales suscitaban interés en el alumnado				
La variedad de recursos ha motivado al alumnado a realizar las actividades				

ANEXO 18. EVALUACIÓN PARA LAS FAMILIAS.

Será en una escala del 1 al 5 donde el 1 será, nada de acuerdo. El 2, un poco de acuerdo. El 3, bastante de acuerdo. El 4, muy de acuerdo y el 5, totalmente de acuerdo.

1. ¿Creen que es importante promover desde casa los hábitos saludables en sus hijos/as?
1 2 3 4 5
2. ¿Ven necesario promoverlo desde edades tempranas?
1 2 3 4 5
3. ¿Piensan que la higiene dental es un hábito importante desde pequeños?
1 2 3 4 5
4. ¿Creen que el ejercicio físico es un hábito saludable para niños y niñas en Educación Infantil?
5. 1 2 3 4 5

ANEXO 19. FICHA INICIAL: “Todo sobre mí”



ANEXO 20. SESIÓN 1. ACTIVIDAD 1: Cuento: “Dos amigas muy saludables”

Elaboración propia.

HISTORIA:

En un pueblo muy lejos de nuestro colegio, vivían dos amigas muy saludables. ¿Queréis saber quiénes son? Pues, ¡prestad atención! Bueno... os voy a dar una pequeña pista, una es de color naranja y otra es de color rojo. ¡Ay!, ¡quiénes serán!

Pues... Señora Fresa y Doña Calabaza. La Señorita Fresa era roja, muy roja, sonriente y con muchísimas vitaminas, pero Dona Calabaza, ¿sabéis cómo era? Alarga, muy grande y con unos pelos en su cabeza, de color verde.

Pero...Doña Calabaza estaba muy muy triste, porque se veía fea y pensaba que no era interesante para el resto de sus amigas. Señora Fresa se enteró de que Calabaza estaba mal, entonces, juntas decidieron hacer grandes retos. Todas las tardes, hacían ejercicio para que entre las dos, aprendieran algo saludable y fantástico.

Empezaron a realizar mini-retos con distintas actividades. Fresa decía a Calabaza: “tienes que saltar a la pata coja, bailar cómo una libélula y cantar como un colibrí” Doña Calabaza empezó a ponerse alegre y realizó esas tareas.

Pasó el tiempo y Calabaza se sentía mucho mejor. Tenía un color naranja fosforito y su pelo verde, era todavía, más verde.

Una mañana, mientras estaban jugando en un valle, al lado de un río, Doña Calabaza se sorprendió. Se dio cuenta de que tenía u gran talento en la música. Comenzó a crear canciones brillantes y alegres. A Fresa la quedó con la boca abierta. ¡Guau Calabaza! ¡Qué increíble eres!

Desde el momento en que se conocieron Señora Fresa y Doña Calabaza, siguieron siendo amigas descubriendo muchas más aventuras juntas.

Entre lo sonriente que era Fresa y el talento de Calabaza, el pueblo se alegró por la amistad que hicieron una rica Fresa y una excelente Calabaza.

¡Ay! Pero... no podemos olvidar las vitaminas de la Señora Fresa para que funcione mejor nuestro cuerpo y los minerales de Doña Calabaza. ¡Uy! ¡Qué bien! Entre las dos, aparte de hacerse amigas, ¿sabéis qué? El pueblo ha aprendido las vitaminas y los minerales que nos aportan una Fresa y una Calabaza.

¡Y colorín colorado, este cuento se ha terminado!



ANEXO 21. SESIÓN 1. ACTIVIDAD 1.2: ¿Qué habrá en la caja sorpresa?



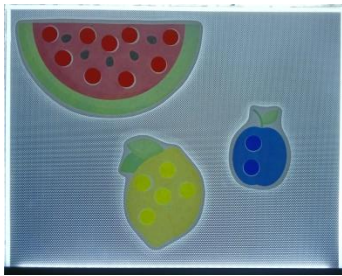
ANEXO 22. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1: Piensa y acertarás



ANEXO 23. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1.2: Los colores de las frutas



ANEXO 24. SESIÓN 2. ACTIVIDAD 1.3: Frutas y luces



ANEXO 25. SESIÓN 3. ACTIVIDAD 1: ¿Jugamos?



ANEXO 26. SESIÓN 3. ACTIVIDAD 1.2: Artistas con las verduras



ANEXO 27. SESIÓN 4. ACTIVIDAD 1: Atención, pirámide en acción



ANEXO 28. SESIÓN 4. ACTIVIDAD 1.2: Cara contenta, cara enfadada



ANEXO 29. SESIÓN 5. ACTIVIDAD 1: Caza del tesoro alimenticia

ENCUENTRA:

- UN ALIMENTO LÍQUIDO DE COLOR BLANCO QUE VIENE DE LA VACA, LA OVEJA O LA CABRA.
- UN ALIMENTO REDONDO DE COLOR NARANJA CON SABOR DULCE. PARA COMERLO, HAY QUE PELARLO.
- UN LÍQUIDO TRANSPARENTE QUE LO BEBEMOS PARA HIDRATARNOS.
- UN ALIMENTO DE COLOR VERDE OSCURO
- UN ALIMENTO AMARILLO QUE ES ÁCIDO
- UN ALIMENTO DE COLOR CARNE QUE HACEN EN LA PANADERÍA
- UN ALIMENTO MORADO, REDONDO Y DE TAMAÑO PEQUEÑO. ES UNA FRUTA.
- UN ALIMENTO QUE COMEN LOS CONEJOS.

- ES UNA VERDURA DE COLOR VERDE Y ES ALARGADA.
- ES UN ALIMENTO DE COLOR ROJO Y LO UTIZAMOS PARA HACER LA ENSALADA.

ANEXO 30. SESIÓN 6. ACTIVIDAD 1: ¿Compramos y vendemos?



ANEXO 31. SESIÓN 6. ACTIVIDAD 1.2: Desde pequeños/as, reciclamos



ANEXO 32. SESIÓN 7. ACTIVIDAD 1: Cuento: “Mateo, un niño travieso”

Elaboración propia

HISTORIA:

Érase una vez, un pequeño niño llamado Mateo que tenía cuatro años. A Mateo le gustaba muchísimo jugar con sus amigos, que se llamaban: Lucía, Laura y Lucas. También, le encantaba andar en bicicleta y pasear con su familia. Pero, ¿sabéis qué? Había algo que no le gustaba nada y era lavarse las manos.

Una mañana, mientras Mateo estaba en el colegio, jugando en su clase a las construcciones, su mejor amigo Lucas le dice que había que ir a lavarse las manos porque llegaba la hora del almuerzo. Pero, como a Mateo no le gustaba dijo: “Yo no voy a ir a lavarme las manos, vete tú sólo”.

La maestra escuchó eso y mandó a Mateo a lavarse las manos, pero Mateo no fue. Entonces, la profesora un poco enfadada... explicó a todos los niños y niñas una cosa muy importante: “chicos y chicas, en nuestras manos hay gérmenes que no vemos, porque son muy pequeños, pero...les gusta mucho ir de un lado a otro, entonces, si no nos lavamos bien las manos, nos harán sentir mal.

Los niños y niñas se asustaron mucho y una chica preguntó: ¿y cómo hay que lavarse las manos?, la profesora la dijo: “con agua y jabón, pero primero hay que mojarlas un poco con agua, después echar el jabón, y frotar muy bien. Luego, hay que secarlas”.

¿Queréis que cantemos una canción muy divertida para cuando tengamos que lavarnos las manos? Todos dijeron que sí. Pues venga, vamos a ello. “Frota, frota, frota, todos los deditos, por delante y por detrás, entre los dedos frotarás. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.” Cantaron la canción contando hasta diez porque son todos los dedos que tenemos en las dos manos juntas.

Después de cantar la canción, fueron todos a lavarse las manos ya que iban a almorzar. La maestra les dijo que las manos hay que lavárselas antes de ir a comer, cuando tocamos algo sucio, etc. A los niños y niñas les pareció una buena idea.

Cuando terminaron de almorzar, fueron de nuevo al lavabo y ¡qué contentos todos/as!, ¡anda! Las manos huelen bien y están fresquitas. ¡Nos encanta lavarnos las manos, señor María!

¡Y colorín colorado, este cuento se ha terminado!



ANEXO 33. SESIÓN 8. ACTIVIDAD 1.2: Paso a paso



ANEXO 34. SESIÓN 9. ACTIVIDAD 1: ¿Cómo es mi sonrisa?



ANEXO 35. SESIÓN 9. ACTIVIDAD 1.2: Cuento: “Ya sé lavarme los dientes”

HISTORIA:

Vas a necesitar tres cosas: pasta de dientes, un cepillo y un vaso de agua. ¡Cuántos dientes tienes, Coco! Pero me han dicho que te los cuidas poco... ¿quieres tenerlos fuertes y relucientes? ¡Pues menos azúcar hay que tomar! ¡Coco, empieza a cuidar tus dientes un poco!

¿Por delante y por detrás? ¡En un pis-pás! ¡Poco a poco lo conseguirás! No te los cepilles sólo por delante, ¡también por detrás! ¡Y se paciente, no olvides ningún diente!

Recuerda cómo es: cepilla desde la encía hasta la punta. ¡Y no al revés! Arriba y abajo, abajo y arriba...

Detrás y delante, arriba y abajo... ¡Cuánto trabajo! ¡Qué bien, Coco! Seguro que dentro de poco ya lo haces tú solo. Dale la vuelta al reloj de arena y no dejes de cepillar. ¡Dos minutos tienen que pasar!

¡Para terminar, vamos a enjuagar! Pon agua en tu boca, ¡pero sin tragar! Luego, escúpela con cuidado. ¡Eh, Coco, sin salpicar! ¡Lo has hecho de maravilla! ¡Mira cómo te brillan! Repite estos tres veces al día y verás que sonrisa tan bonita tendrás. ¡Eso haré,

conejita! ¡Mira cómo molo, ya sé lavarme los dientes sólo! ¡Coco, cuidado con lo que muerdes, que ahora están muy fuertes!

¡Y colorín colorado, este cuento se ha acabado!



ANEXO 36. SESIÓN 10. ACTIVIDAD 1: ¿Conocemos frutos?, yo sí, ¿tú?



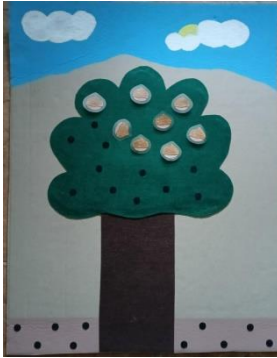
ANEXO 37. SESIÓN 10. ACTIVIDAD 1.2: La planta



ANEXO 38. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1: Conociendo los frutos



ANEXO 39. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1.2: ¿Quién sabe qué es un castaño?



ANEXO 40. SESIÓN 12. ACTIVIDAD 1.3: Arte con las castañas

