



Universidad de Granada

Facultad de Educación

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

“COMIDAS SANAS, NIÑOS SANOS”



Presentado por María Soler Rodríguez para optar al
Grado de Educación Infantil por la Universidad de Granada.

NOTA: A lo largo del trabajo, he empleado el género masculino para referirme a todos los individuos de una misma especie, sin hacer distinción de sexos. (RAE)

ÍNDICE

	Página
1. INTRODUCCIÓN.....	4
➤ JUSTIFICACIÓN.....	11
2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS.....	12
3. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.....	13
➤ OBJETIVOS GENERALES.....	14
➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
➤ CONTENIDOS.....	15
4. POBLACIÓN BENEFICIRIA DEL PROGRAMA.....	16
5. EVALUACIÓN.....	17
6. TEMPORALIZACIÓN.....	17
7. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	18
➤ SESIÓN PRIMERA. “La pirámide alimentaria”.....	18
➤ SESIÓN SEGUNDA. “¡Vamos al supermercado!”.....	19
➤ SESIÓN TERCERA. “Horario de meriendas”.....	20
➤ SESIÓN CUARTA. “Nuestro huerto”.....	21
➤ SESIÓN QUINTA. “Cuéntanos un cuento”.....	22
8. CONSIDERACIONES FINALES	23
9. BIBLIOGRAFÍA Y WEDGRAFÍA	24
10. ANEXOS	25

1) .INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La elección del tema radica en la importancia que tiene para todos la alimentación equilibrada y sobre todo en la edad infantil. Podemos afirmar que la base de un buen desarrollo y una buena salud la encontramos en una dieta saludable, así como en los hábitos de la vida diaria. Es tanta la importancia de la alimentación que podemos hacer mención de la frase: *“que la comida sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina”* (Hipócrates).

Actualmente en la población infantil en edad escolar, podemos observar en ellos el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida “basura”. A su vez los alimentos de origen natural, es decir, la comida casera, parece desaparecer de su mesa y por tanto de su dieta. Es necesario ser conscientes de la importancia de esta y utilizarla como herramienta para un desarrollo y crecimiento positivo, que a su vez nos ayude a prevenir enfermedades en la vida adulta.

Comenzaré definiendo haciendo alusión a la principal consecuencia de los malos hábitos, el sobrepeso. El sobrepeso, al igual que la obesidad, haciendo alusión al blog, Salud180 Estilo de vida saludable: *“se caracteriza por el aumento del peso corporal y se acompaña de una acumulación de grasa en el cuerpo. Se debe a un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta, durante las actividades físicas”*.

En los últimos años parece que la importancia de la alimentación ha cobrado poder y personas de todo el mundo se han preocupado por ella, han hecho estudios y han creado diferentes estrategias y/o actividades que pongan solución a todos estos problemas alimentarios tanto en mayores como en niños, especialmente en estos últimos; puesto que ellos necesitan aun más todos y cada uno de estos planes de actuación en relación a la alimentación, para desarrollarse, crecer y evolucionar favorablemente, por eso todo lo que suceda durante la niñez tendrá sus consecuencias en un futuro. Esta misma idea la reflejan, Cunnane y Susser que de igual forma han dado ha entender cómo muchas de las enfermedades del adulto pueden tener su origen en la infancia. Puesto que como todos sabemos se trata de una etapa sensible en la que se terminan de formar y están en

pleno desarrollo estructuras, órganos y funciones de manera irreversible, y como consecuencia afectar la salud en la vida adulta.

Destacamos también la intervención en la *declaración de los derechos humanos*, aprobada el 10 de diciembre de 1948, que en su artículo 25 nos detalla que: “*Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación,(..) y los servicios sociales necesarios*”.

Además no debemos dejar al margen la actividad física de los alumnos, puesto que siempre hablamos de dietas equilibradas, ingesta de alimentos sanos, buenos hábitos ... debemos saber que este aspecto ayuda a controlar y evitar el sobrepeso en todos y cada uno de los niños; en la actualidad debido a las jornadas laborales de padres y madres, los niños en muchos casos se ven obligados a quedarse en casa después de la jornada escolar, lo que limita su actividad física, centrados solo en juegos sentados, delante de una pantalla, prácticas sedentarias... todos estos hábitos perjudican la salud a pesar de una buena alimentación. Podemos decir que para llevar una vida plena y saludable debemos combinar, una dieta sana con un buen ejercicio físico. Por lo que no tendría ningún sentido unos buenos hábitos alimentarios unidos a una vida sedentaria.

Si hacemos una visión rápida de la posibles rutinas alimentarias que llevan los niños de nuestro país, desde que se levantan hasta que se acuestan podemos observar que no solo existe un déficit en relación a la calidad de la dieta sino que también existen desordenes en cuanto a la cantidad y distribución de los alimentos a lo largo del día.

En primer lugar el desayuno, debemos saber que para todo ser humano es la comida más importante del día. La verdadera alimentación del niño comienza en el desayuno, si bien hay niños y jóvenes que se lo saltan, lo cual es un grave error. No debemos olvidar que algunas investigaciones indican que el rendimiento escolar bajo se relaciona con niños que desayunan poco o nada. Además, los últimos estudios sobre obesidad y sobrepeso infantil establecen una clara unión entre estos problemas alimentarios (sobrepeso y obesidad) con la costumbre de saltarse el desayuno. Puesto que entre la cena y el desayuno, pasan una gran cantidad de horas sin que el cuerpo reciba ningún alimento. Cuando una persona elimina esta comida, el cuerpo almacena una gran cantidad de calorías para poder sobrellevar la falta de energía en forma de alimentos, con lo que se favorece la aparición de la obesidad y/o sobrepeso. Lo peor es que los

niños que no desayunan lo suplen con bollería industrial a media mañana, es decir, con una gran cantidad de azúcares y grasas: una combinación explosiva, que favorece sin duda, un desequilibrio nutricional.

Con respecto a la etapa infantil es importante resaltar que si un niño no desayuna correctamente, no rendirá en la escuela debido a la falta de azúcar en su cuerpo como hemos dicho previamente; por lo que necesitara por tanto, alimentos durante el recreo, de los cuales preferirá productos de elaboración industrial y dulces, alimentos apetecidos por los niños que no exige una preparación previa. Y que además por otra parte son más fáciles de “transportar” y llevar por estos a la escuela y la facilidad de los familiares en cuanto a su “preparación”.

Debemos saber que el niño no entiende como tal la importancia de las diferentes comidas a lo largo del día, puesto que se rige por las acciones de sus mayores, por lo que desde pequeños debemos inculcarle los buenos hábitos , convirtiendo el desayuno en un momento importante, familiar, y a ser posible sin prisas, es decir, relajado.

Un desayuno saludable debemos saber que esta formado por productos lácteos (leche o yogures sin azúcar), los derivados de cereales (como el pan, las galletas o los cereales de desayuno) y la fruta (en zumo, entera). No hay razón alguna para evitar la ingesta de mantequilla o margarina, aunque sabemos que la ingesta de aceite de oliva como derivado de los anteriores es mejor.

Obviamente para realizar este tipo de desayuno es necesario tiempo, así que debemos intentar sacarlo, en un futuro los niños, su salud y la nuestra nos lo agradecerá. Ahora bien, una posible alternativa para los más pequeños en especial, es repartir la ingesta de los alimentos que hemos comentado entre el desayuno y el recreo a media mañana.

La hora de la comida, es otro momento del día también bastante importante, puesto que es el momento del día junto a la cena, en el que los niños toman o tienen la posibilidad de incorporar a su organismo una gran cantidad de alimentos de diferente naturaleza.

A modo de resumen/esquema podemos decir:

- Las comidas deben destacar alimentos ricos en hidratos de carbono, como el arroz, pasta, patatas, legumbres...
- La verdura o guarnición es fundamental en la alimentación de los alumnos y niños.
- Las proteínas, pueden ser ingeridas a partir de carnes, pescados o los huevos.
- Evitar los excesos de frituras en la alimentación, no convertirlas en algo habitual, aunque a la mayoría de los niños los prefieran antes que otro tipo de comidas.
- Como postre se debe evitar la toma frecuente de fruta en almíbar, flanes o natillas. Es preferible encontrar una mayor presencia de fruta fresca, leche o yogures.

Otro dato importante en este momento es la presencia de TV, o aparatos electrónicos, puesto que en la mayoría de los casos los niños se centran en estos dejando a un lado el plato de comida y por tanto “olvidándose” de comer. Por lo que debemos intentar y conocer las limitaciones que debemos poner en cada momento sin llegar a convertir las comidas en algo “traumático” o negativo para los niños.

Los dos últimos momentos importantes del día son la merienda y la cena. En este caso la merienda debe tener características similares a la de media mañana; mientras que la cena debe ser un complemento de la comida del medio día.

Ya hemos indicado anteriormente la existencia de factores ajenos a los niños que afectan directamente a la alimentación de este y por tanto a sus hábitos, como hemos dicho la aparición de aparatos electrónicos o TV, durante los periodos de las comidas. Pero otro factor importante y cada día más presente en las familias es el medio que les rodea, en muchas ocasiones el entorno familiar es el principal problema de una alimentación mala. Puesto que en la mayoría de las familias los trabajos, las prisas, horarios...se convierten en el tema más importante, provocando que muchos de los puntos mas importantes en cada una de las comidas, señalados anteriormente, no se cumplan. Y solo den paso a los aspectos más negativos para una alimentación sana y

equilibrada. Es decir, en muchos casos tanto la madre como el padre trabajan, lo que les conlleva a levantarse con prisa y en ocasiones el niño desayuna camino al colegio, o alimentos calóricos o inadecuados debido a esto.

Por otra parte tenemos el caso contrario, aquellos familiares que sustentan la unidad familiar se encuentren en desempleo, aspecto que cada día se da en nuestro país con mayor frecuencia, lo que conlleva a una falta de ingesta de alimentos más importante para el desarrollo, llegando en algunos casos a la desnutrición, por falta de recursos.

Todos estos factores nos llevan a pensar que en el día a día son en su totalidad la causa de que se provoquen futuros problemas, no solo de nutrición sino también de salud, puesto que afectan y producen enfermedades asociadas a la nutrición.

Otros factores de gran importancia relacionados con la nutrición podemos decir la aparición de enfermedades en el momento de la niñez o en el futuro del niño; la más significativa, y en relación más directa con la nutrición es el sobrepeso o la obesidad, siendo de gran amenaza para la alimentación infantil, llegando a alcanzar niveles alarmantes en los países más desarrollados. El sobrepeso se alcanza cuando el índice de masa corporal supera las expectativas dentro del marco normal. El índice de masa corporal, es un valor numérico que nos ayuda a valorar el peso en relación con la estatura, para hacer una valoración de, nuestro peso en función siempre a la edad, utilizándolo también como referencia para saber si nuestra alimentación está siendo adecuada o no. A modo de referencia y de ejemplo he escogido unas tablas tomadas de; Jarque, J (2008) "El índice de masa corporal", en, "*La alimentación infantil y sus dificultades*" (pp.104-106), Grupogesfomedia. Para hacernos una idea de la valoración de nuestro peso en función de la edad y del índice de masa corporal; de los niños y de las niñas indistintamente.

Comidas sanas, niños sanos

El índice de masa corporal

Valoración	NIÑAS	
	Edad	IMC
Bajo peso	3 – 4 años	Menos de 14
	5 – 8 años	Menos de 13
	9 – 11 años	Menos de 14
	12 años	Menos de 15
Peso normal	3 – 6 años	14 – 17
	7 - 8 años	13 – 18
	9 años	14 – 19
	10 años	14 – 20
	11 años	14 – 21
	12 años	15 – 22
Obesidad leve	3 – 5 años	17 – 18
	6 años	17 – 19
	7 años	18 - 20
	8 años	18 - 21
	9 años	19 – 22
	10 años	20 – 23
	11 años	21 - 24
	12 años	22 - 25
Obesidad considerable	3 – 5 años	Más de 18
	6 años	Más de 19
	7 años	Más de 20
	8 años	Más de 21
	9 años	Más de 22
	10 años	Más de 23
	11 años	Más de 24
	12 años	Más de 25

Fuente: CDC, tomado de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.

El índice de masa corporal

Valoración	NIÑOS	
	Edad	IMC
Bajo peso	3 – 11 años	Menos de 14
Peso normal	3 – 7 años	14 – 17
	8 – 9	14 – 18
	10 años	14 – 19
	11 años	14 – 20
	12 años	15 – 21
Obesidad leve	3 – 7 años	18 – 19
	8 años	18 – 20
	9 años	19 – 21
	10 años	19 – 22
	11 años	20 – 23
	12 años	21 – 24
Obesidad considerable	3 – 7 años	Más de 19
	8 años	Más de 20
	9 años	Más de 21
	10 años	Más de 22
	11 años	Más de 23
	12 años	Más de 24

Fuente: CDC, tomado de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.

En cualquier caso esta es una primera interpretación. Para una medición más fiable siempre debe consultar a un especialista.

Por tanto a modo de resumen y centrándonos en la idea mas importante podemos decir que la alimentación infantil así como la actividad física juegan un papel importante en el crecimiento y desarrollo del niño/a, pero no sólo en este aspecto; sino que también, la alimentación, es bastante importante también para el cuidado de la salud. Algunas características importantes a tener en cuenta para conseguir una vida y una nutrición sana y equilibrada, serían:

- Comer de forma tranquila y relajada.
- Comer todo tipo de alimentos especialmente frutas y verduras, dejando a un lado los alimentos del “vértice” de la pirámide de los alimentos.
- Beber agua.
- Meriendas escolares sean sanas y equilibradas durante cada día de la semana.
- Realizar deportes, moverse.

○ *Justificación*

Después de introducir el tema a tratar en mi trabajo, puedo decir que el objetivo principal de este es el estudio de los hábitos alimentarios en la actualidad de los niños y niñas, para poder mejorarlos en la medida de lo posible, y que todos los niños y niñas conozcan la importancia de una alimentación sana, así como los alimentos mejores y los que debemos consumir. Además nos apoyaremos en la oportunidad que nos brinda la temporada en la que estamos, para introducir las frutas en su alimentación como algo básico y necesario.

La idea principal que me ha llevado a hacer este trabajo, es la preocupación actual sobre la nutrición y la salud de los más pequeños. Pienso que muchos especialistas y nosotros mismo hablamos y dictamos la necesidad de una dieta sana y equilibrada, y que simplemente esto suceda. Pero debemos pararnos a pensar que *“es más fácil enseñar a comer de manera saludable si usted es el primero que lo hace”*, nosotros como educadores o los propios padres podemos darle lecciones teóricas y emplear tiempo en decirlo lo que realmente está bien o mal, para su alimentación, pero debemos tener claro que los niños son muy perspicaces y ven y asimilan mucho más de lo que pensamos. Y más en los niños y niñas a los que va destinado mi proyecto, alumnos y alumnas de 4 y 5 años, puesto que en estas edades la mejor enseñanza es la práctica.

Todo esto podré llevarlo a cabo durante mi último mes de prácticas en el colegio Sagrada Familia, en una clase de 5 años. Para ello utilizaré distintas estrategias, juegos, que iré anotando a lo largo del tiempo propuesto para el desarrollo y puesta en marcha de mi proyecto.



Ilustración 1 Tomada, 23 Mayo, 2015. Colegio Sagrada Familia.

2) ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

Como hemos introducción anteriormente, el tema principal de mi proyecto es el problema del sobrepeso en la etapa de infantil dentro del amplio tema de la nutrición. Este tema ha ido cogiendo importancia con el paso de los años. Ya que en este momento en países como España están sucediendo una serie de factores en relación con este tema. En cuanto a este problema podemos decir que enmarca una serie de amenazas para los más pequeños, puesto que los niños con sobrepeso tienden a tener enfermedades más graves en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas otras enfermedades de gran importancia como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, es decir, enfermedades relacionadas con el funcionamiento y rendimiento del corazón. Y la consecuencia y el problema de mayor importancia es que la mortalidad en este campo es 4 veces mayor en niños que en jóvenes.

Dejando a un lado todos los problemas de tanta importancia, como es la aparición de nuevas enfermedades, debemos de tener en cuenta otra serie de problemas que afectan a todos estos niños y niñas. Ya que van unidos a otros factores de gran importancia también como es acoso en el colegio o en la calle, además de burlas o discriminaciones por parte de sus compañeros. Esto no es un problema de salud directamente, pero puede desarrollar problemas psicológicos medianamente grandes en el niño al no ser aceptado por la sociedad, pudiendo desembocar en a una depresión o baja autoestima, que afecte así a su rendimiento académico. Por lo que podemos decir que este problema, al igual que sucede en muchos otros casos, va encadenado a otros factores creando una cadena cerrada.

Por este motivo pienso que es importante la prevención, cuidado y la mejora de esta enfermedad en las aulas. Seguramente en los alumnos de edades tan tempranas no entenderán este problema como lo exponemos, ni podremos explicarlo de esta forma, por lo que deberemos esforzarnos mediante diferentes actividades, juegos para poder introducir el tema en las aulas y conseguir una alimentación equilibrada y saludable en todos ellos.

Dejando a un lado todos los problemas que conlleva el sobrepeso puedo decir que es un tema importante que no solo hay que verlo como una amenaza y por tanto dejarlo a un

lado en las aulas sino que podemos utilizarlo como una oportunidad para trabajar con todos los niños y niñas del aula, el tema de la alimentación y se conciencien en que todos los alimentos que existen, son importantes y saludables y no debemos de dejarlos a un lado en ningún momento.

Para llevar a cabo todos estos puntos y como hemos dicho previamente podré ponerlo en marcha en mi centro de prácticas para el segundo cuatrimestre, Colegio Sagrada Familia, diferentes actividades relacionadas con la alimentación y la introducción de una alimentación sana y por tanto la introducción de alimentos sanos; adaptándolo al proyecto para este cuatrimestre, “Los animales y el medio”, con ello podemos estudiar nuestro medio, y todo lo que necesitamos de el para poder sobrevivir y ser saludables.

Todo esto lo intentaremos reflejar y llevarlo a cabo por medio del juego puesto que si se divierten, aprenden y por tanto conseguiremos el principal objetivo de aprender a comer, llegando a rechazar y dejar de lado aquellos más insanos para él/ella.

Así gracias a esta propuesta podremos evaluar y observar la acogida que tiene esta idea tan importante para el desarrollo de todos.

Finalmente para terminar de justificar la importancia de mi proyecto tengo que decir que no solo educamos para que los niños aprendan los colores, a sumar y restar, idiomas.. sino que debemos educarlos y enseñarles aspectos importantes para la vida a la que se van a ir enfrentando, ya no solo a compartir, convivir, respetar.. sino también la importancia de una alimentación sana. Debemos educar para la salud, y en este caso para prevenir el sobrepeso.

3) ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Ante todo, el fin que persigo es evidenciar y demostrar la importancia y necesidad de una alimentación saludable, siendo la etapa infantil el momento perfecto para trabajar la creación de unos hábitos alimenticios adecuados. Por necesitamos unos objetivos, de este modo he creado y argumentado unos propios, así como unos objetivos basados en una de las leyes que rigen en nuestro país; para ello he escogido el “*Real Decreto 734/2008, de 5 de Marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo*

ciclo de Educación infantil” (BOE, Boletín Oficial del Estado), para escoger los objetivos generales que debemos crear en los niños y niñas. Por ello dividimos este apartado en objetivos generales y específicos.

OBJETIVOS GENERALES

- *Observar y explorar su entorno familiar, natural y social. (Objetivo B, Principios Generales).*
- *Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional. (Objetivo VI, Conocimiento de sí mismo y autonomía personal).*
- *Conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y algunas de sus relaciones, cambios y transformaciones, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación. (Objetivo V, Conocimiento del entorno).*
- *Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. (Objetivo II, Lenguaje: Comunicación y representación).*
- *Expresar preferencias, gustos y emociones.*
- *Adquirir autonomía e iniciativa en situaciones cotidianas.*
- *Respetar normas de convivencia en el aula.*
- *Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la alimentación.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Identificar problemas nutricionales, en el aula.*
- *Identificar y evaluar técnicas, procedimientos y métodos de enseñanza en la alimentación y la nutrición.*
- *Valorar la importancia de una dieta sana y equilibrada en el aula y en la vida diaria.*

Comidas sanas, niños sanos

- Favorecer la implicación del alumno/a en las diferentes actividades, en relación con la temática señalada.
- Descubrir y profundizar en las diferentes formas de pensar de los niños ante ciertos alimentos.
- Reconocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.
- Conocer las necesidades nutricionales en cada alumno/a.
- Comprender y dar a conocer a los alumnos/as la importancia de una dieta completa y equilibrada.
- Valorar todos los alimentos por igual.
- Conocer y comprender los métodos adecuados para la conserva de los distintos alimentos a explicar en el aula.
- Identificar los hábitos alimentarios incorrectos.
- Identificar los distintos alimentos dentro de la pirámide alimentaria.
- Descubrir el placer de actuar y colaborar con sus compañeros.
- Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él.
- Conocer los componentes básicos del medio natural y algunas de las relaciones que se producen entre ellos.
- Desarrollar su sensibilidad artística y capacidad creativa.
- Experimentar algunas posibilidades de manipulación de los alimentos.
- Respetar y cuidar las plantas y el medio que les rodea.
- Disfrutar al realizar actividades relacionadas y desarrolladas en el huerto.

CONTENIDOS

- Clasificación de los objetos en función de su utilidad.
- Progreso en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas.
- Interés por explorar objetos y conocer sus cualidades.
- Expresión de preferencias, gustos y emociones.
- Adquisición de autonomía e iniciativas cotidianas.
- Importancia de una dieta sana.
- Necesidad e importancia de la nutrición.

- Alimentación y nutrición como base de una vida saludable.
- Aprendizaje y comprensión de la pirámide de los alimentos.
- Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos de conservación.
- Elaboración de un semanario de meriendas “sanas”.
- Elaboración y comprensión de las fichas.
- Interés sobre el tema por parte de cada alumno.
- Interés por los alimentos sanos.
- Necesidades y cuidados de las plantas y sus frutos.
- Valoración de la importancia de la naturaleza para la salud y el bienestar.
- Conocimiento del lugar de origen de los distintos alimentos que conforman nuestra dieta.

4) POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

Antes de llevar a cabo el desarrollo del proyecto y a su vez todas las actividades y explicaciones para entender y asimilar el concepto; debemos conocer la población a la que va destinado; mi idea es ponerlo en practica en una clase con alumnos con una edad comprendida entre los 4 y los 5 años. Los niños con edades estas edades se caracterizan por mostrar ciertas dificultades en comer ciertos tipos de alimentos en especial frutas y verduras, tan importantes para nuestra salud y desarrollo. Por lo que creo que es importante que desde edades tan tempranas se trabaje esta temática.

En cuanto a las características generales de los alumnos podemos decir que la mayoría de ellos pertenecen a un ámbito social-familiar, medio-alto, es decir proceden de familias donde a simple vista tienen las necesidades básicas de la vida cubiertas, y por ello haciendo mas hincapié en el tema de la nutrición, también puesto que todos y cada uno de ellos vienen día tras día con su merienda. Aunque si nos fijamos en este aspecto en la mayoría de los casos es una merienda basada en dulces, bollos, zumos... dejando a un lado frutas, bocadillos o algo del estilo. Esto se puede deber a que en la mayoría de las familias de los niños, padres o los tutores principales tienen trabajo y tareas que hacer y lo mas fácil es hacer que los niños lleven bolsitas de galletas o “bollitos” ya envueltos desde el supermercado ahorrando ese tiempo de elaboración de crear una merienda más “sana”.

5) EVALUACIÓN

La evaluación debemos tener en cuenta que es una actividad valorativa e investigadora que nos guía y ayuda en el desarrollo de la acción educativa, enmarcando tanto el desarrollo y trabajo del alumnado así como la acción docente.

El principal objetivo de la evaluación, en especial en la evaluación infantil es dar a conocer y ofrecer el máximo número de información de cómo se esta llevando acabo el proceso impuesto, de tal forma que en un futuro el proceso educativo tienda a una mejora, por lo que debemos describir y anotar el progreso de los alumnos, las dificultades con las que se encuentran así como las estrategias y recursos que se ajustan positivamente y son alcanzadas de forma correcta.

En cuanto al tipo de evaluación que seguiremos, será una evaluación global, continua y formativa cuyo objetivo principal será que todos los niños y niñas alcancen los objetivos establecidos para esta etapa.

La evaluación tendrá en cuenta todos los ámbitos del desarrollo de la persona, así como la singularidad de cada uno. Valorando por tanto sus procesos de desarrollo y sus aprendizajes siempre en función de las características personales y específicas de cada uno.

Para que esta evaluación sea lo mas completa posible deberemos hacer que esta evaluación sea continua es decir realizaremos un estudio y recogida de datos al comienzo, durante y al final de la actividad. Además es importante la relación constante con la familia para recoger información extra y relevante para ajustar y mejorar los criterios de actuación.

En cuanto a los materiales o formas de evaluación que llevaremos a cabo para recoger los máximos datos en esta actividad, podemos decir que es una tabla con los aspectos mas importantes al inicio y al final de cada sesión. (*ANEXO1/ ANEXO 2*)

6) TEMPORALIZACIÓN

La temporalización para este proyecto, es de duración a largo plazo para mantener la constancia y el cumplimiento en los alumnos, aunque los datos mas relevantes los recogeremos durante 2-3 semanas durante las horas de la comida (desayuno, comida).

Aunque durante la primera semana tomaremos algunas horas durante la jornada escolar destinadas a resaltar lo mas importante sobre la alimentación a todos los niños/as, así como para recoger información sobre los hábitos alimenticios de los mismos.

7) DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Antes de detallar la metodología y sus distintas actividades propuestas para poner en prácticas mi idea para el proyecto, podemos decir que los niños aprenden en interacción con el medio y este ha de estar adecuadamente organizado para conseguir una calidad y variedad de los aprendizajes. Todas estas actividades que se detallan a continuación están propuestas y llevadas a cabo en función de las características, materiales y demandas del centro y de su alumnado.

Los criterios metodológicos en los que están basadas estas actividades son:

- Enfoque globalizador y aprendizaje significativo.
- La actividad infantil, la observación y la experimentación.
- El juego, como característica principal de un aprendizaje positivo.
- Espacios y materiales adecuados.
- Disponibilidad de tiempo.

SESIÓN PRIMERA

- TITULO DE LAS SESIONES: “La pirámide de los alimentos”
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: durante esta primera sesión a parte de recoger información primaria sobre los niños en esta temática, vamos a explicarles de forma divertida y a forma de juego la pirámide en ellas realizarán actividades típicas y adecuadas a sus edades.

(ver en ANEXO 3)

- OBJETIVOS:
 - Identificar problemas nutricionales, en el aula.
 - Identificar y evaluar técnicas, procedimientos y métodos de enseñanza en la alimentación y la nutrición.
 - Identificar los distintos alimentos dentro de la pirámide alimentaria.
 - Valorar la importancia de una dieta sana y equilibrada en el aula y en la vida diaria.
 - Identificar los hábitos alimentarios incorrectos.
 - Comprender y dar a conocer a los alumnos/as la importancia de una dieta completa y equilibrada.
 - Favorecer la implicación del alumno/a en las diferentes actividades, en relación con la temática señalada.
 - Descubrir y profundizar en las diferentes formas de pensar de los niños ante ciertos alimentos.
- MATERIALES: fichas sobre la temática escogida, proyector, póster de la pirámide alimenticia.
- DURACIÓN: día ordinario de clase (5horas)

SESIÓN SEGUNDA

- TITULO DE LAS SESIONES: “¡Vamos al supermercado!”
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez que los hayamos introducido en la importancia de los alimentos aquellos que debemos consumir con mas regularidad que otros, realizaremos una actividad donde simularemos un supermercado y donde encontrarán todo tipo de alimentos, y deben colaborar todos para realizar la “¡COMPRA ESTRELLA!” para luego colocarla en su correcto lugar para su mejor conservación.

- OBJETIVOS:
 - Valorar todos los alimentos por igual.
 - Conocer y comprender los métodos adecuados para la conserva de los distintos alimentos a explicar en el aula.
 - Reconocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.
 - Favorecer la implicación del alumno/a en las diferentes actividades, en relación con la temática señalada.
 - Descubrir y profundizar en las diferentes formas de pensar de los niños ante ciertos alimentos.
 - Descubrir el placer de actuar y colaborar con sus compañeros.
 - Experimentar algunas posibilidades de manipulación de los alimentos.
- MATERIALES: supermercado de juguete, comidas de plástico (frutas, verduras, carnes y pescados), cesto de la compra.
- DURACIÓN: esta actividad la utilizaremos como refuerzo positivo, realizándola las ultimas horas del día, así conseguiremos mantenerlos con la ilusión de trabajar en otras actividades para luego “jugar” en algo que refuerza su conocimiento en el tema de la alimentación.

SESIÓN TERCERA

- TITULO DE LA SESIÓN: “ Horario de meriendas”
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: como su propio nombre indica esta actividad se basará en crear un horario semanal (lunes a viernes), donde estipulemos las meriendas para la hora del recreo y que cada uno las acepte y las respete. Debemos decir que para que esta actividad tenga unos resultados positivos debemos contar con la ayuda de los padres y madres de los alumnos. Puesto que el horario que creemos debe llegar hasta las familias y así colaboren con nuestra ayuda, tan positiva para sus hijos/as. El horario que crearemos contarán con la presencia de frutas, bocadillos, alimentos y meriendas saludables

excluyendo lo máximo posible los alimentos ricos en glúcidos y grasas.
(ANEXO 4)

- **OBJETIVOS:**
 - Comprender y dar a conocer a los alumnos la importancia de una dieta completa y equilibrada.
 - Conocer las necesidades nutricionales en cada alumno/a.
 - Valorar la importancia de una dieta sana y equilibrada en el aula y en la vida diaria.
 - Favorecer la implicación del alumno/a en las diferentes actividades, en relación con la temática señalada.
 - Descubrir y profundizar en las diferentes formas de pensar de los niños ante ciertos alimentos.
 - Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la alimentación.
 - Adquirir autonomía e iniciativa en situaciones cotidianas.
- **MATERIALES:** folios, colores, pegatinas.
- **DURACIÓN:** durante todo el desarrollo del proyecto, incluso llegando a aceptarlo y continuarlo una vez finalice el proyecto.

SESIÓN CUARTA

- **TÍTULO DE LA SESIÓN:** “Nuestro huerto”
- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** con esta actividad queremos fomentar la creación y el interés por los vegetales, utilizando el huerto que el colegio posee hemos creado nuestro propio huerto con las verduras mas fácil de cuidar y mas conocidas por los niños.

Por lo que esta actividad se centrará en crear un huerto ecológico con semillas simples y de fácil cuidado, puesto que en muchas ocasiones es tan importante ver de donde proceden los alimentos y su cuidado como el consumo de estos.

Por lo que beneficiándonos de las oportunidades que nos da el centro plantaremos algún vegetal que luego podremos comer en la propia clase.

(ANEXO 5)

- OBJETIVOS:
 - Favorecer la implicación del alumno/a en las diferentes actividades, en relación con la temática señalada.
 - Descubrir y profundizar en las diferentes formas de pensar de los niños ante ciertos alimentos.
 - Valorar todos los alimentos por igual.
 - Conocer y comprender los métodos adecuados para la conserva de los distintos alimentos a explicar en el aula.
 - Descubrir el placer de actuar y colaborar con sus compañeros.
 - Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él.
 - Conocer los componentes básicos del medio natural y algunas de las relaciones que se producen entre ellos.
 - Respetar y cuidar las plantas y el medio que les rodea.
 - Disfrutar al realizar actividades relacionadas y desarrolladas en el huerto.
- MATERIALES: legumbres, semillas naturales, tierra, agua.
- DURACIÓN: dos veces por semana durante todo el mes de mayo, subiremos a regar y cuidar nuestro pequeño huerto.

SESIÓN QUINTA

- TÍTULO DE LA SESIÓN: “Cuéntanos un cuento”
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: después de que todas las actividades previas se han desarrollado, utilizaremos esta actividad para finalizar y cerrar este trabajo y poder evaluar todos sus conocimientos. Con la ayuda del libro de lectura “QUE DIVERTIDO ES COMER FRUTA” *(ANEXO 6)*; al finalizar dicha lectura procederán a realizar un dibujo del cuento así como de las frutas que más les gustan *(ANEXO 7)*.

- OBJETIVOS:
 - Respetar normas de convivencia en el aula.
 - Expresar preferencias, gustos y emociones.
 - Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes.
 - Desarrollar su sensibilidad artística y capacidad creativa.
 - Expresar preferencias, gustos y emociones.

- MATERIALES: cuento, folios y colores.
- DURACIÓN: 2 horas.

CONSIDERACIONES FINALES

Al finalizar el trabajo sobre la alimentación y la nutrición; y después de haberlo llevado a cabo con niños, puedo decir que estoy bastante satisfecha con el tema que escogí, puesto que en la actualidad no nos paramos tanto a pensar la importancia de una dieta y una vida saludable, inculcándose así a los más pequeños. Mi principal preocupación era conseguir y dar a conocer todos y cada uno de los beneficios de comer todo tipo de comida en especial frutas y verduras. Obteniendo una acogida mas que satisfactoria no solo por la población beneficiaria (alumnos del colegio Sagrada Familia con edades comprendidas entre los 5-6 años), sino también por padres y resto de educadores.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballabriga A., Carrascosa A. (2006), "Nutrición en la infancia y adolescencia" Madrid: Ergon.
- BOE (2008) ORDEN ECI/ 734/2008, de 5 de Marzo, por lo que se establece el currículum y se regula la orden de Educación Infantil.
- Brown, J (2008), "Nutrición en las diferentes etapas de la vida" México: Mc Graw Hill.
- Erdman, J, Macdonald I. (2014), " Nutrición y dieta en la prevención de enfermedades" México, McGraw Hill.
- Iglesias C. (2011). "Nutrición y alimentación en el ámbito escolar". Madrid: Ergon.
- Jarque, J (2008), "*La alimentación infantil y sus dificultades*" Madrid: GrupoGesfomedia.
- Pantley, E (2012), "*Corregir al niño que come mal, sin lágrimas*" Barcelona: Medici.

WEBGRAFÍA

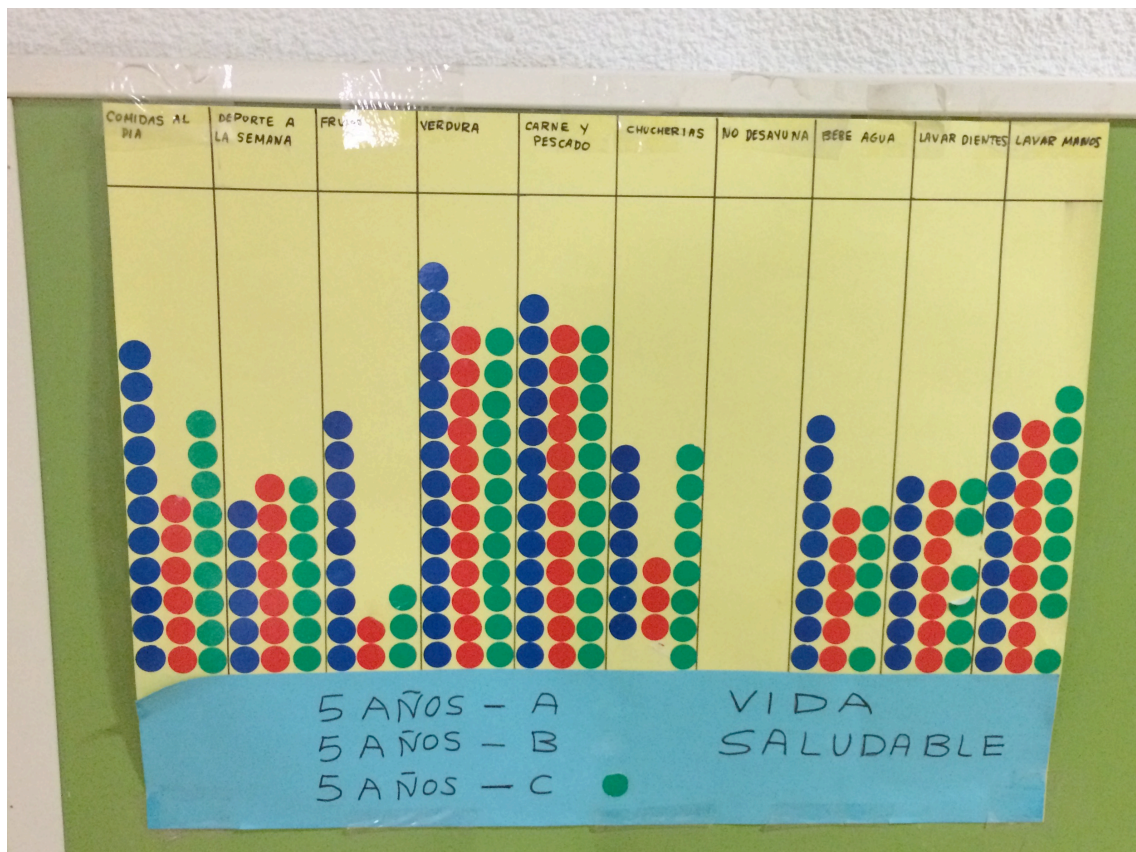
- ❖ http://www.conlacomidasisejuega.org/ASGECO_preencion_obesidad_infantil.pdf
- ❖ Artículo digital; "LA ALIMENTACIÓN INFANTIL IMPORTANCIA DE UNA EDUCACIÓN ALIMENTICIA DESDE LA ESCUELA EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA"
(Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf)
- ❖ Libro digital, Román, J. (2012) "Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar" Madrid: Ergon.
(Disponible en: <http://www.nutricion.org/img/files/Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.pdf>)
- ❖ Organización mundial de la salud (OMS)
(Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>)
- ❖ Web oficial del Colegio Sagrada Familia
(disponible en : <http://pmaria-granada.org>)
- ❖ Blog, Salud180, Estilo de vida saludable.
(Disponible en: <http://www.salud180.com/sobrepeso-2>)

ANEXOS

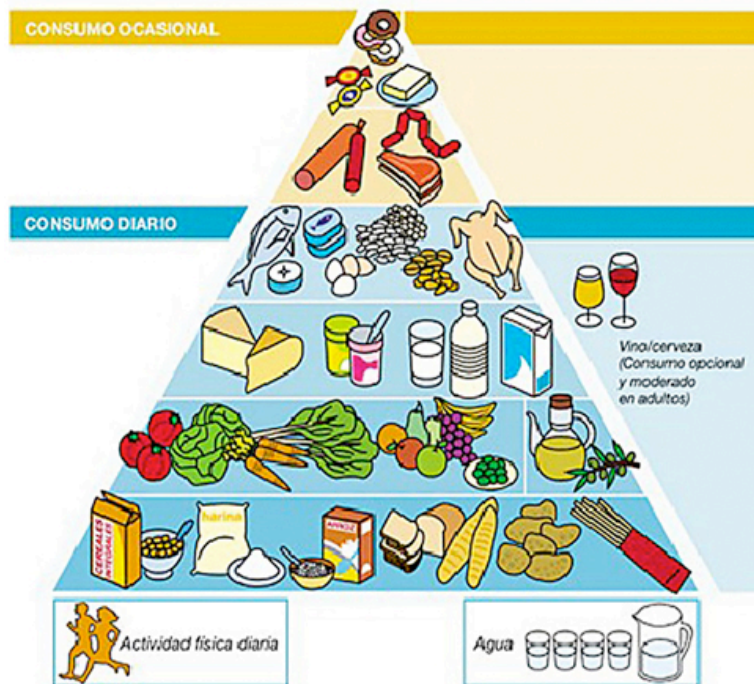
ANEXO 1 (Evaluación)

Nombre de la actividad.				
Nombre:		Apellidos:		
	CON ENTUSIASMO	CON INTERÉS	CON DESPISTE	SIN INTERÉS
Ha participado en las actividades				
Conseguido los objetivos				
Manejo con los materiales				
Comentarios del alumno				
CONSEGUIDO: ✓ NECESITA MEJORAR: ✗				

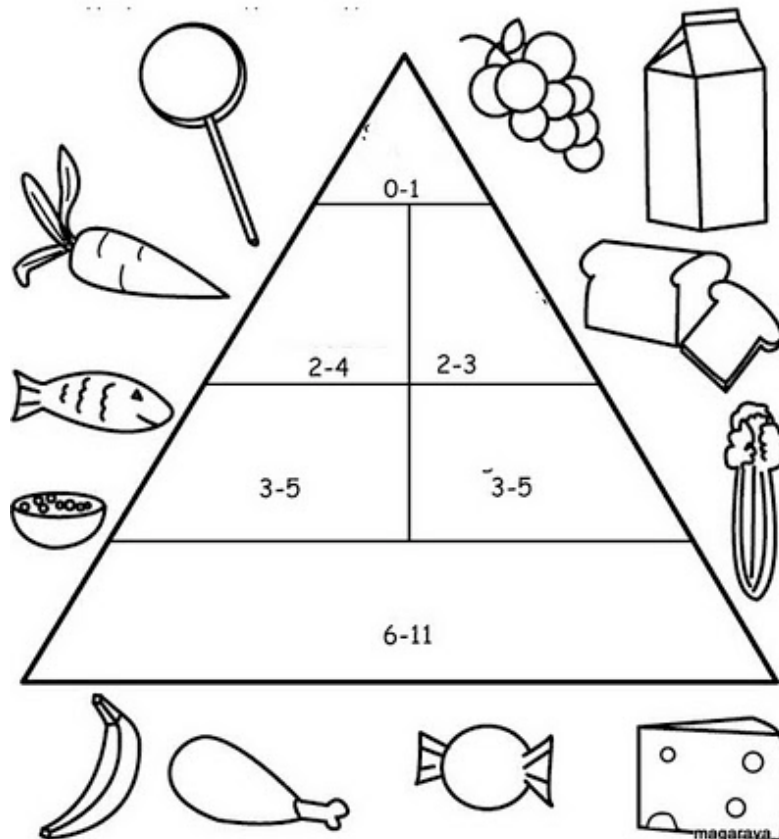
ANEXO 2 (Evaluación)



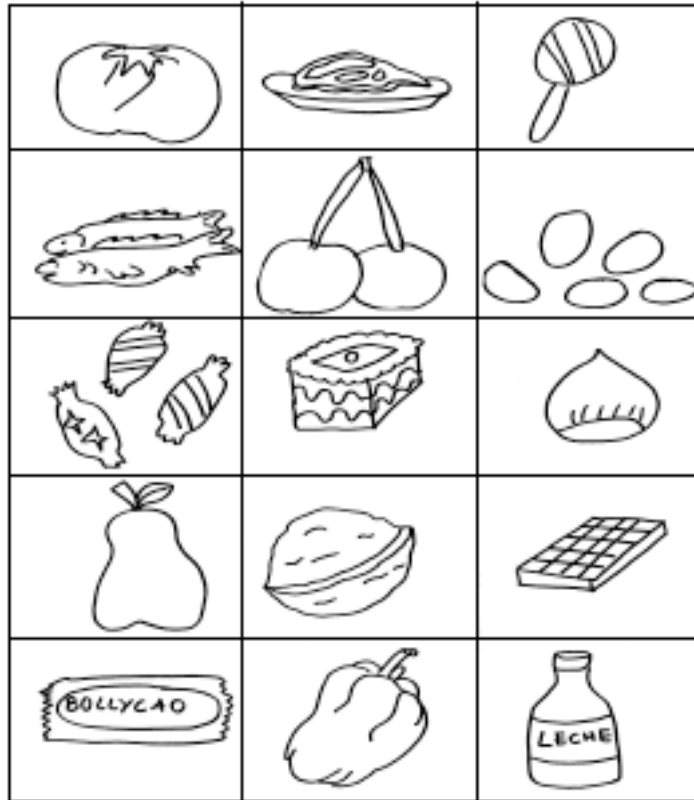
ANEXO 3 (SESIÓN PRIMERA “La pirámide de los alimentos”)




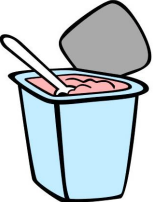


Une el alimento con el lugar en que va en la pirámide alimenticia recomendada para una vida saludable .



Clasifica los alimentos según sean beneficiosos o dañinos para tus dientes:



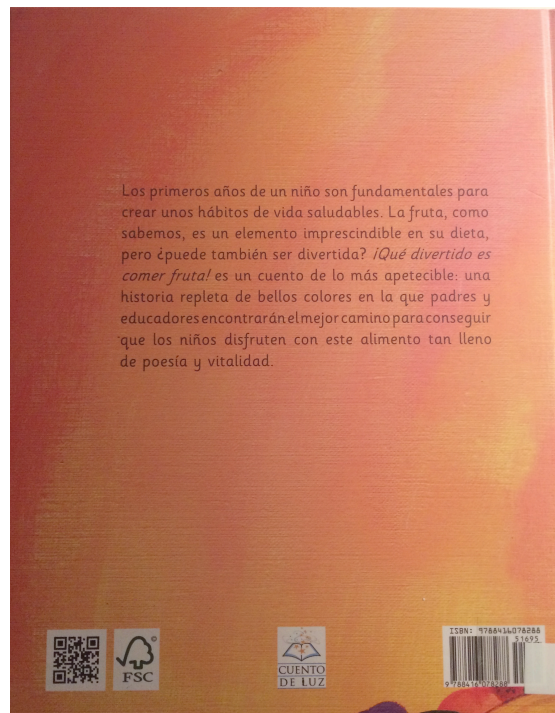
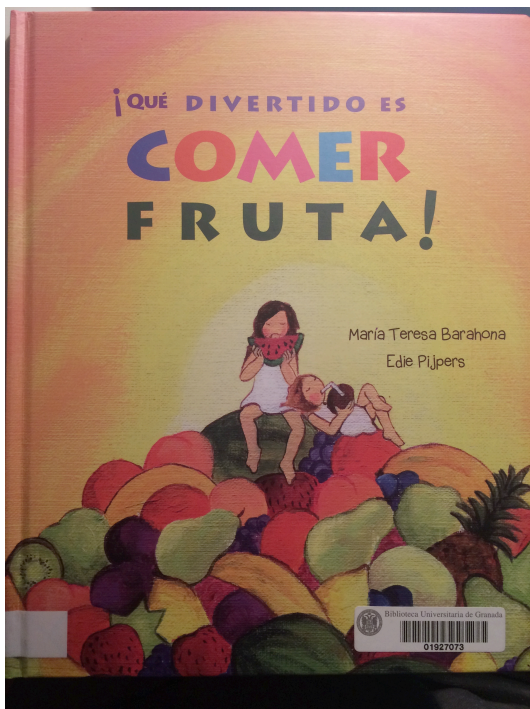
ANEXO 3 (SESIÓN TERCERA_“Horario de meriendas”)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BOCADILLO Y ZUMO	LACTEOS	FRUTA	DULCES (GALLETAS) Y BATIDOS	LIBRE ELECCIÓN (EVITAR BOLLERIA INDUSTRIAL)
				

ANEXO 5 (SESIÓN CUARTA “Nuestro huerto”)



ANEXO 6 (SESIÓN QUINTA “Cuéntanos un cuento”)



Barahona, M.T., y Pijpers, E (2014). *¡Qué divertido es comer fruta!* Madrid: Cuentodeluz

¡QUE DIVERTIDO ES COMER FRUTA!

En un pueblito del sur de España bañado por el mar, vivían dos niñas Carlota y Clara. Era un lugar maravilloso, rodeado de árboles mágicos en los que crecían frutas de mil colores y perfumes.

En el camino del colegio a casa, mientras reían y saltaban, decidieron hacer un juego: cada día de la semana elegirían un color, pensarían en una fruta de esa tonalidad, inventarían una breve historia con ella y por la tarde la tomarían para merendar.

El lunes, el color elegido fue el amarillo.

Carlota imaginó un limón en forma de nube. Una nube mágica de la que lloverían gotitas de vitaminas para que los niños que las tomaran crecieran fuertes y sanos.

- Pues yo- dijo Clara- les diré a mis tíos Javi y Enrique que me hagan una pelota en forma de manzana, para que los soldados jueguen con ella al fútbol y así se olviden de hacer guerras.

El martes toco el color naranja.

Carlota que era la mayor, pensó: “ ¡Anda!, si con la misma palabra puedo decir un color y una fruta, ¡qué divertido!”

A su lado Clara, que estaba leyendo un cuento, se acordó de los albaricoques y su suave piel. Tejería con ellos una mantita para que, al salir a pasear, su perro Max no tuviera frío.

Llegó el miércoles y ambas estuvieron de acuerdo en que, como Clara era muy inquieta y tenía siempre las piernas llenas de moratones de tanto jugar, el color elegido sería.....el morado.

La niña riendo exclamó:

-¡¡¡ Ciruelas!!!- sí, ¡¡¡ ciruelas!!!, para hacer con ellas una deliciosa mermelada, y que tía Paloma cocine una tarta gigante para mi cumpleaños. Ese día organizaremos una fiesta de pijamas con mis amigas y a la mañana siguiente, al despertarnos, nos la tomaremos enterita para desayunar.

Carlota enseguida pensó en los higos, que son muy dulces y le dan energía para bailar. A su osito Camilo, que es un goloso, le encantan.

El jueves decidieron que el color sería el rojo...

-Siempre me acordaré- dijo Carlota- de que cuando era pequeña los Reyes Magos me trajeron, en casa de los abuelitos, un disfraz de fresa. Me gustaba tanto que me lo quería poner hasta para dormir.

- Pues a mí, cuando era chiquitita- dijo Clara-, mamá siempre me ponía las cerezas como pendientes en las orejas y yo me imaginaba que era una bailarina con un tutú rojo danzando en una sala grande llena de espejos.

El viernes fue el día del verde y Carlota contó por qué la pera era su fruta preferida:

-Cuando la tomo, cierro los ojos y siento en mi boca estrellitas que me hacen soñar-comentó.

A Clara le vinieron rápidamente a su imaginación las uvas.

-Son pequeñitas, están siempre juntas, muy pegaditas, me recuerdan a mis amigos, ¡con los que siempre quiero estar!- exclamó.

El sábado, de camino hacia la playa, eligieron el marrón. Sin dudarlo, Carlota decidió que haría una golosina con forma de castaña y se la regalarían a su papá.

- Cuando sea mayor- dijo Clara-, seré médica. Con la cáscara de un coco hará una barca y navegaré en ella hasta países lejanos. Así podré curar a los niños que estén malitos, para que puedan volver a correr y saltar.

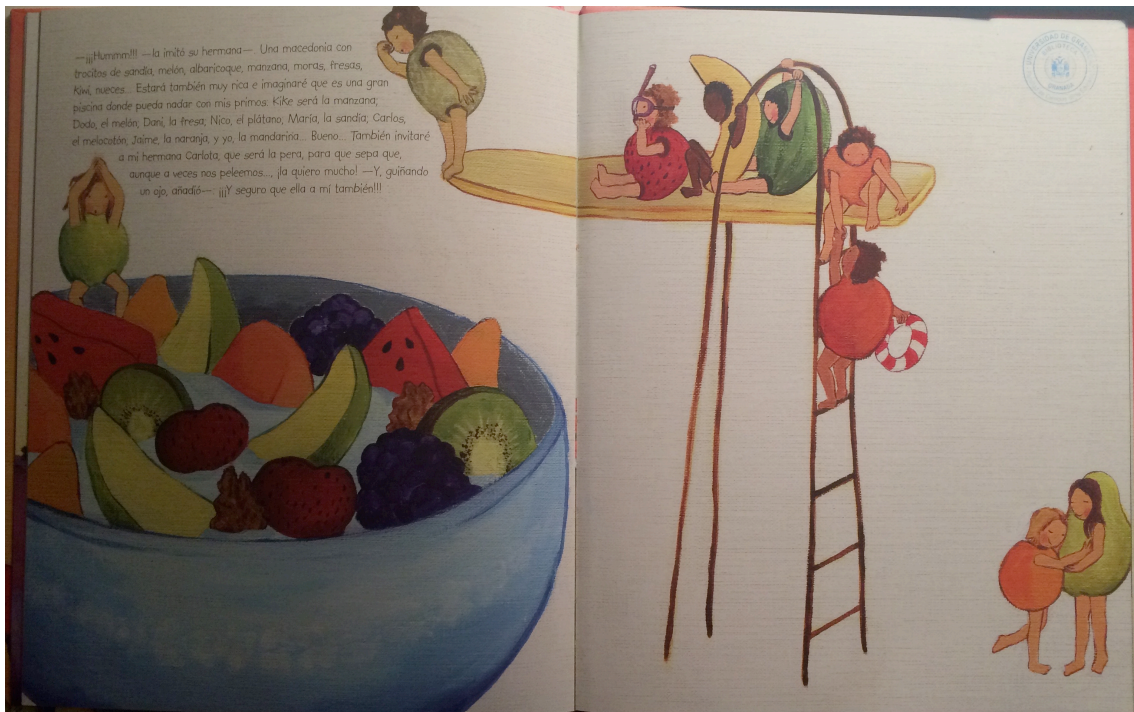
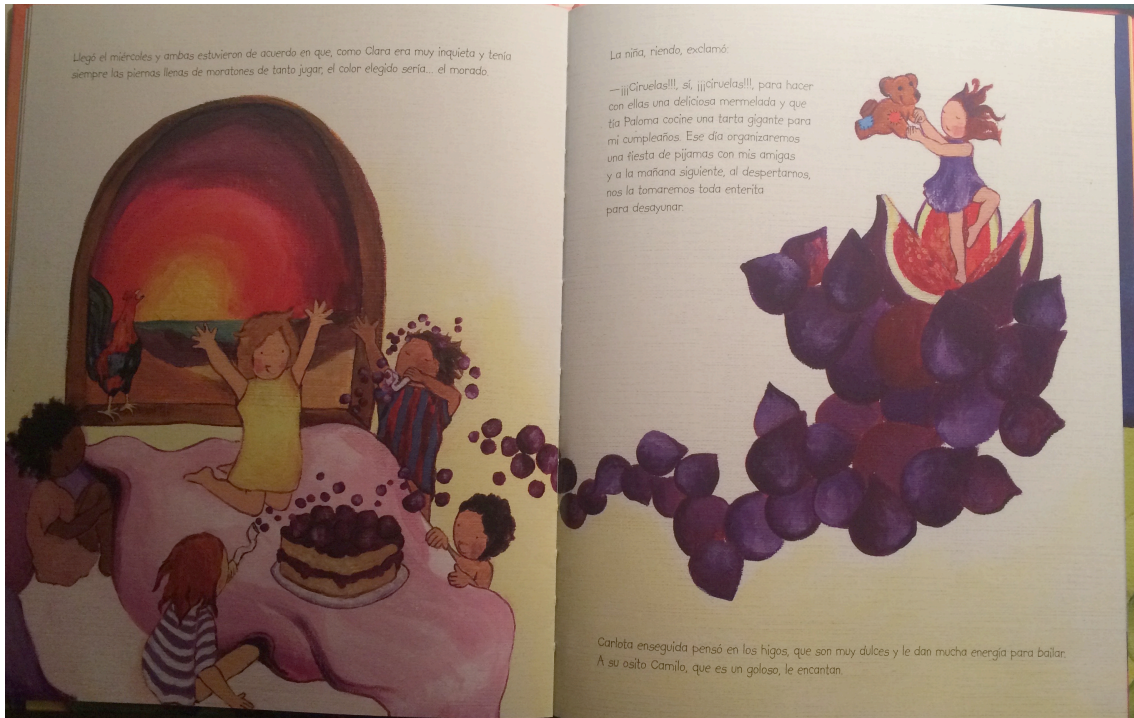
El domingo, último día de su divertido juego, comprobaron al levantarse que estaba lloviendo, pero al ratito salió el sol y vieron un precioso arco iris. Entonces tuvieron una idea: ¡harían un arco iris comestible! Para ello, pondrían una fruta al lado de la otra, bien pegaditas.

-¡¡¡Hummm, que rico!!!- dijo Carlota-. Un batido con plátano, mandarina, pera, manzana, fresas... y un montón de frutas más. Invitaré a mis amigos a jugar y nos lo tomaremos para la merienda.

-¡¡¡Hummm!!!- la imitó su hermana-. Una macedonia con trocitos de Sandía, melón, albaricoque, manzana, moras, fresas, kiwi, nueces... Estará también muy rica e imaginaré que es una gran piscina donde pueda nadar con mis primos: Kike será la manzana; Dodo, el melón; Dani, la fresa; Nico, el plátano; María, la Sandía; Carlos, el melocotón; Jaime, la naranja, y yo, la mandarina... Bueno... También invitaré a mi hermana Carlota, que será la pera, para que sepa que, aunque a veces nos peleamos..., ¡ la quiero mucho!- Y, guiñando un ojo, añadió:- ¡¡¡ Y seguro que ella a mí también!!!

Y así jugando, las dos hermanas se dieron cuenta de lo bien que se lo pasaban juntas y de lo divertido y sano que era comer fruta todos los días.

Comidas sanas, niños sanos



ANEXO 7 (SESIÓN QUINTA "cuéntenos un cuento")



Jueves 28-5-2015

Que divertido es comer frutas

Jaime

