



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Programa de Actividades Extraescolares en Educación Infantil: ¡Descubrimos los alimentos!

Alumno/a: CRISTINA OLMO MORENO

Tutor/a: Prof. D. Ariadne Runte Geidel
Dpto.: Historia de la educación

MAYO, 2021

Índice

1. Resumen
2. Justificación
3. Introducción
4. Marco teórico
5. Marco contextual
6. Objetivos
 - 7.1 Objetivo general
 - 7.2 Objetivo específico
 - 7.3 Objetivos didácticos
7. Propuesta de trabajo
 - 8.1 Introducción
 - 8.2. Objetivos
 - 8.3. Competencias
 - 8.4. Contenidos
 - 8.5. Metodología
 - 8.6. Actividades
 - 8.7 Cronograma
 - 8.8 Evaluación
8. Evaluación
9. Conclusiones
10. Referencia bibliográficas

1. RESUMEN

En primer lugar, podemos destacar la importancia de las actividades extraescolares en el marco educativo ya que se pueden adquirir conocimientos nuevos y que se pueden complementar con la educación formal. En segundo lugar, podemos mencionar, la necesidad de inculcar desde educación infantil unos hábitos saludables y los beneficios que ello conlleva.

Es por ello que, a través de las actividades que se llevan a cabo, se pueden conseguir los objetivos propuestos, cuya principal es la comprensión de los beneficios de los hábitos saludables y ser conscientes de ellos.

También podemos decir que es de suma importancia la colaboración con las familias en las actividades ya que de esta manera pueden animar a sus hijos/as y llevarlas a cabo en casa.

Finalmente, para que se lleve a cabo de manera correcta, podemos decir que es muy importante que la sociedad se conciencie de los problemas que conlleva una mala alimentación y lograr una sociedad más saludable.

Palabras Clave: Actividades extraescolares, hábitos saludables, familias.

ABSTRACT

Taking into account all the points made, we can first highlight the importance of extracurricular activities in the educational framework since new knowledge can be acquired and that can be complemented by formal education.

Secondly, we can mention, the need to instill healthy habits from early childhood education and the benefits that this entails.

That is why, through the activities that are carried out, you can achieve the proposed objectives, whose main objective is to understand and be aware of the benefits of healthy habits.

We can also say that collaboration with families in activities is of paramount importance as they can encourage their children and carry them out at home.

And in order for it to be carried out correctly, we can say that it is very important that society is conscientious about the problems of poor diet and being able to achieve a healthier society.

Keywords: Extracurricular activities, healthy habits, families.

2. JUSTIFICACIÓN

A través del presente trabajo se realiza tanto una revisión teórica, como un abordaje práctico del tema de la alimentación saludable y la salud infantil. En la actualidad, existe gran preocupación por los malos hábitos que adoptamos desde pequeños, el aumento del sedentarismo y lo mucho que abusamos de los establecimientos de comida rápida. Por ello, uno de los principales problemas que existen en la población infantil es la obesidad y por eso se les deben inculcar hábitos saludables a través de la cocina. La realización de actividades extraescolares de cocina resultan una experiencia para los niños/as ya que al trabajar en grupo, adquieren habilidades sociales y se familiarizan con los alimentos. Es importante que desde los centros educativos se establezcan proyectos en los que se trabaje la alimentación saludable de manera transversal, en la que los niños y niñas puedan desarrollar actividades relacionadas con este tema y que les ayuden a concienciarse sobre la importancia de la buena alimentación. Es aconsejable seguir las recomendaciones sobre la dieta para los niños durante esta etapa, al igual que establecer los horarios fijos de comidas diarias. Si se consiguen una serie de objetivos en torno a la buena alimentación, lograremos que los niños y niñas adquieran una alimentación saludable, puedan controlar el peso y tener una mente activa. Para conseguir todo esto, es necesario que exista una buena relación familias/escuelas, y que conjuntamente la sociedad apoye estas ideas o incluso los proyectos que se puedan desarrollar en sus barrios o ciudades.

3. INTRODUCCIÓN

Este trabajo, trata la importancia de la educación no formal y la realización de actividades extraescolares, ya que les puede servir de gran ayuda para adquirir otros conocimientos y habilidades que les pueden resultar de gran utilidad.

En el primer apartado marco teórico que revisa la evolución que han tenido las actividades extraescolares y la importancia que tienen en la actualidad.

La segunda parte del trabajo trata de describir el contexto donde se llevaría a cabo la propuesta, es decir, la ubicación del colegio, características de la población y los espacios de los que dispone el centro.

La tercera parte, establece los objetivos que pretendemos alcanzar con la propuesta didáctica.

En cuanto a la parte de la propuesta didáctica podemos mencionar, los contenidos que se van a trabajar, los objetivos y competencias a alcanzar, destacando la metodología Waldorf,

la cual, nace de las premisas de Rudolf Steiner y tiene como objetivo propiciar que el alumnado aprenda de forma libre. También estableceremos la distribución de las actividades a lo largo del trimestre y los recursos necesarios y, por último, especificaremos la evaluación de las actividades y de la propuesta

4. MARCO TEÓRICO

En la actualidad existen diferencias sociales debido al impacto económico, el crecimiento de la pobreza, el progreso de las nuevas tecnologías y la prolongación de las expectativas de cada persona. La nueva realidad que nos rodea, desde el campo de la educación, hace que sea necesario modificar las metodologías sobre la práctica educativa para conseguir unos métodos más novedosos.

Teniendo en cuenta a algunos autores del siglo XX, como Ortega Esteban, es necesario volver a los orígenes, en los que no existían elementos formales, todo se basaba en elementos de la vida cotidiana. (Ortega Esteban, 2004, p.2).

Desde las últimas décadas, la educación no solo incluye la educación escolar, si no que incluye toda la acción educativa más o menos sistemática. Pero aún así, la educación formal sigue siendo muy importante para la transmisión de conocimientos básicos. Por ejemplo, los países de Iberoamérica denuncian que la educación debe contener proyectos en los que los ciudadanos se desenvuelven de manera efectiva.

Debido a la influencia y demanda de los ciudadanos, la educación extraescolar comienza a cobrar cada vez más valor, con el objetivo de facilitar los aprendizajes, atender a las necesidades y a los intereses de la población y así de ésta manera se pueden generar nuevos conocimientos, actitudes habilidades, destrezas, (Camors, 2009, p.32).

En la literatura pedagógica se emprende a reconocer la existencia de necesidades diferentes a las ordinarias, así como atender a la intervención educativa ante la exclusión social, la violencia, el alfabetismo, las problemáticas. (Nuñez, 1990).

Durante el siglo XX se desarrollaron dos enfoques teóricos. Uno de ellos se encontraba relacionado con la pedagogía y educación social y otro estaba relacionado con la educación formal y la educación no formal. Por ello, teniendo en cuenta estos enfoques, podemos decir que los puntos a tener en común son investigar el concepto de educación como práctica escolar.

El enfoque de pedagogía y educación social fue originario en el centro de Europa y propuso que la ciencia de la educación social tenía como objetivo activar las condiciones

educativas de la cultura ,compresión y reconducción socioeducativa de la dificultad, de la exclusión social y encuentra su objetivo material en varios campos en los que los educadores sociales ponen en marcha las demandas de la ciudadanía (Ortega Esteban,2004, p.3).

Por otro lado, el enfoque ocupado de la educación extraescolar, se consolidó a finales de la década de 1960, como resultado del diagnóstico derivado de los análisis macro educativos de UNESCO sobre la denominada “ *Crisis Mundial de la Educación*”(Coombs,1971).

Para comenzar podemos decir que la educación es un acto difícil, que implica una variedad de procesos, agentes e instituciones.. Siguiendo a Trilla (1998), establece que todo lo que forma parte del ámbito educativo incluye, tanto al talante formal, no formal e informal, por lo que cualquier método, ámbito, agente o institución puede incluirse según la modalidad de educación. Teniendo en cuenta las particularidades de cada educación, Touriñan(1983) afirma que tanto la educación formal como la educación no formal, tienen en común algunos rasgos como son el de organización y sistematización, a diferencia de la educación informal, que no la comparte.

Teniendo en cuenta las definiciones propuestas con las definiciones por Coombs (1975,p.27), la educación no formal se puede entender como toda actividad organizativa, sistemática, educativa llevada a cabo fuera del marco del sistema oficial para facilitar determinadas clases de aprendizajes a grupos particulares de la población con el fin de que los ciudadanos/as adquieran conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes que les ayuda a tener una actitud positiva con lo que les rodea.

4.1 Educación No Formal

En la década de los 80, la educación no formal, sirvió para ofrecer educación a los pobres y los que necesitaban más oportunidades educativas (Camors,2009,31).

Según afirma Vázquez , la educación no formal, debido a su naturaleza, no posee una condición de sistema y también tiene poca potencia para construirse ya que tiene un carácter complementario e implica a que la educación extraescolar, no sea autosuficiente para resolver problemas sociales si no viene acompañado de políticas integrales.

Más adelante, Trilla (1985), hizo referencia a que la educación no formal, son entidades, actividades, medios y ámbitos de educación que no sean escolares, pero que cuyo fin es

llevar a cabo unos objetivos educativos y por ello, establece las características de la educación no formal de la siguiente manera :

- Constituye un perfil común y presencial de enseñanza y aprendizaje.
- Supone la creación de un espacio propio.
- Implica constituir unos tiempos prefijados de actuación.
- Establece una independencia institucional de dos roles asimétricos y complementarios (maestro y alumno)

Por ello, es importante que la educación no se considere exclusiva de las instituciones escolares, ya que cada vez más, las instituciones no formales están consiguiendo cada vez más protagonismo en el ámbito del aprendizaje.

No obstante, mencionando a Trilla 1998, podemos decir que la educación formal, no formal e informal se encuentran interrelacionadas ya que:

- Cada forma educativa no atiende de la misma manera a la persona que participa en ella.
- Un tipo de educación puede verse reforzado y favorecido por algunos recursos de los otros tipos de educación , como por ejemplo, si en clase se ha llevado a trabajado una temática se pueden realizar visitas culturales ya que es necesario salir a otros espacios fuera de su propio contexto para comprender mejor sobre el tema que se está trabajando.
- También, si algunas poblaciones presentan dificultades respecto al acceso al centro escolar, se podría implantar un programa educativo de carácter no formal.

Según el informe de la Comisión internacional sobre el desarrollo de la educación de la Unesco (Faura,1983), destaca la importancia de las actividades que se llevan a cabo fuera del ámbito escolar. Es por eso que la educación no formal prefiere el progreso de las capacidades intelectuales y morales de las personas desde fuera del contexto formal. Y para ello, es vital que se constituya una sucesión de puntos en común entre la educación formal y la educación no formal, ya que si manifiestan una comunicación, éstas pueden llegar a complementarse . Es por ello, que se debe destacar las características de la educación no formal ya que ofrece un amplio abanico de perspectivas, métodos, procedimientos. Los cuales son:

En primer lugar podemos nombrar los propósitos, que van desde el perfeccionamiento de aptitudes psicomotrices hasta la interiorización de conocimientos y capacidades intelectuales. Los agentes, son los sujetos que cooperan en la acción educativa y está integrado por los educadores y educandos. En cuanto a los contenidos y a la metodología , podemos relacionarlos con la cultura que tenemos actualmente y que se ajusta a las

particularidades y contextos de cada sujeto. Por otro lado, los espacios-temporales; la educación no formal se puede llevar a cabo en cualquier sitio, como por ejemplo en un espacio abierto o un espacio cerrado y en el momento que se precise. Y por último podemos mencionar la financiación, aunque el dinero siga siendo un elemento imprescindible, la financiación puede costearse a través de los usuarios, por las subvenciones de algunas entidades.

4.2 Actividades Extraescolares

En España, cada vez más instituciones escolares, han tomado la iniciativa de ofertar novedosas posibilidades para la formación y el desarrollo, incrementando su horario e incorporando el aspecto no formal de la educación de los individuos. Podemos mencionar a los llamados “community College”, que comenzaron en los años treinta en localidades británicas y en los que los centros escolares se mantienen abiertos todo el año, durante todo el día para que la población pueda utilizar sus infraestructuras e instalaciones como centros de usos múltiples. Por ejemplo, podemos mencionar el centro escolar “ la Presentación” de Granada. Un colegio de carácter concertado, donde se imparten las modalidades de educación infantil, educación primaria, y bachillerato, adquiere la modalidad de Community College, se llevan a cabo actividades de carácter deportivo, como por ejemplo, baloncesto, tenis , cuya finalidad es iniciar a los niños y niñas desde que son pequeños e actividades físicas, desarrollando sus capacidades y permitiendo una formación integral.

Podemos decir que actualmente, la educación extraescolar se ha ampliado hacia la transformación del tiempo libre en ocio creativo, la formación de los profesores a través de cursos y talleres y la acreditación de competencias y cualificaciones profesionales. Es por ello, que tenemos que considerar de vital importancia el informe de Delors (1996), en el cual se propone comenzar a emplear la concepción de educación a lo largo de la vida, entendida como que la educación es una oportunidad positiva para aprender y desarrollar las capacidades de cada individuo .

Además, teniendo en cuenta algunas investigaciones educativas y reflexiones pedagógicas más contemporáneas, en cuanto a la definición de ámbito educativo extraescolar, es aquel que tiene como objetivo hacer de las ciudades un espacio educativo. Por ello, se llevaron a cabo unas iniciativas políticas llamadas “ciudades educadoras”, en las que se entendían como una práctica comunicativa y socializadora que transformará las ciudades, transformando la conducta y comportamientos de los ciudadanos.(Rodríguez,2001, p1)

Asimismo, en relación con las investigaciones educativas y reflexiones pedagógicas más recientes, el documento metas Educativas 2021 (OEI,2008), solicita que el contexto cotidiano se transforme en la principal estrategia y que la ciudadanía se conciencie de que las decisiones que se toman y se llevan a cabo tiene efectos en la educación para los ciudadanos. En segundo lugar, la formación laboral se considera una problemática cuando es entendida como resolución a las necesidades de subgrupos. Es muy importante que todas las actividades que se lleven a cabo de manera continua y complementaria para formar a futuros profesionales y a medida que se van constituyendo como ciudadanos responsables.

Por eso, la importancia de los aprendizajes adquiridos a través de las actividades extraescolares, son un complemento para la formación en la educación formal y que deberían suponer el logro de la capacidad “aprender a aprender” y así de esta manera enriquecer todas las dimensiones de la persona.(Zabalza 2002)

4.3 Actividades Extraescolares en Educación Infantil

Como hemos mencionado anteriormente, las actividades extraescolares son aquellas actividades que se realizan fuera del centro de enseñanza. Las actividades extraescolares no forman parte del currículo, pero deben de estar coordinadas con el proyecto educativo del centro.

Según Romero (2010), las actividades extraescolares presentan las siguientes características:

- Las clases extraescolares no son de carácter obligatorio
- Dependiendo del tipo de actividad se necesitará autorización o no
- Las actividades extraescolares se imparten en un horario no lectivo
- Las actividades que se llevan a cabo deben estar inscritas en el Plan del centro
- Para que las actividades se puedan llevar a cabo, se tienen que aprobar en el Consejo Escolar
- Las actividades extraescolares son organizadas por los equipos de ciclo y el AMPA
- La propuesta de actividades extraescolares debe fijar el horario y el lugar, las actividades que se van a llevar a cabo, el personal que va a participar, el coste las actividades y el modo en el que se van a financiar (pueden ser financiadas por el centro, presupuestos generales de la administración o aportaciones de cualquier ente)

De acuerdo con el periódico Asturiano “ La nueva España” (2011), las actividades extraescolares se pueden clasificar en los siguientes grupos:

Actividades extraescolares deportivas, en las que se practican deportes como fútbol, baloncesto o béisbol. Estas actividades favorecen que los niños y niñas se mantengan físicamente, y aumenten la capacidad de coordinación, desarrollen la motricidad, flexibilidad y agilidad. También cabe destacar, que a través de estos deportes, también se desarrollan valores como la disciplina, el respeto, y el trabajo en equipo. Además también se pueden practicar deportes individuales tales como artes marciales y el tenis que están diseñadas para niños hiperactivos o para niños y niñas que necesiten descargar energía.

También podemos mencionar las actividades de ocio tales como danza, ballet, teatro, pintura o música y con estas actividades se potencian otra serie de capacidades como son la expresión, la creatividad y la comunicación.

Y por último, las actividades académicas que son las más demandadas, ya que se refuerzan los conocimientos que se han adquirido en clase, como por ejemplo la informática y los idiomas.

Además podemos destacar la importancia de las actividades extraescolares en infantil, ya que son de suma importancia para que mejoren su nivel educativo, sus relaciones interpersonales y tengan motivación para seguir aprendiendo.

Por otro lado, debemos de tener en cuenta las políticas educativas, que tienen como objetivo cumplir con la gratuidad, garantizando una serie de servicios complementarios en los centros educativos públicos, como son el comedor o transporte escolar.

Teniendo en cuenta el Real Decreto 301/2009 por el que se regula el calendario y la jornada escolar en los centros docentes, determina que los centros públicos de educación infantil y educación primaria podrán tener las instalaciones abiertas a partir de las 7:30 y utilizar este tiempo hasta que comiencen las clases. Además podrán estar abiertos hasta las 18 horas todos los días de la semana exceptuando los viernes, para programar aquellas actividades que sean necesarias, o para programar actividades destinadas a alumnos que presenten dificultades de aprendizaje.

Además teniendo en cuenta el Real Decreto 137/2002, se encuentran algunas decisiones que están destinadas a ampliar el horario de apertura de los colegios y a mejorar su oferta de actividades extraescolares y servicios complementarios.

4.4 Educación para la Alimentación saludable en Educación Infantil

Desde las OMS, en su carta constitucional de 1946, se afirmó la necesidad de que la salud se considerara como un aspecto integral en la educación. En las últimas décadas, la sociedad ha experimentado un cambio y esto conlleva cambios en la forma de vida de la población, que tiende a ser más sedentaria. Según la RAE, el sedentarismo es “dicho de un oficio o modo de vida: de poca agitación o movimiento”.

Según un estudio llamado Aladino (alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad) muestran unos índices altos, siendo un 26,1% sobrepeso y un 19,1% obesidad. Los problemas con la obesidad, comienzan cuando además se les asocian otros problemas como diabetes, hipertensión.

Aranceta (2008) en su estudio sobre el impacto de la obesidad infantil en la salud del niño y del adulto refleja que el riesgo de sufrir una muerte aumenta en la edad adulta tras haber padecido obesidad en la etapa infantil.

La obesidad también repercute en la vida del niño/a, en cuanto a calidad de vida, autoestima.

Por ello, teniendo en cuenta al Ministerio de Sanidad y Consumo (2007), afirma que es de vital importancia adquirir hábitos saludables desde la infancia, más concretamente llevar una buena alimentación. Los hábitos alimentarios se comienzan a adquirir en el entorno familiar, aunque después se verán influidos por el medio social, en el que los niños/as se desenvuelven. Es por ello, que es de vital importancia que desde la educación (formal, no formal e informal) se aporten conocimientos necesarios a la población para adquirir hábitos saludables.

Además Pérez Rodrigo (2008), afirma que la alimentación es el factor externo más determinante en el crecimiento y desarrollo del individuo a lo largo de la infancia. Por ello, en la edad escolar, es muy importante que se garantice una buena nutrición y adquieran un estilo de vida saludable.

5. MARCO CONTEXTUAL

Las actividades se van a llevar a cabo en un pueblo de la provincia de Jaén, identificado en la figura 1. Mengíbar es un municipio con una situación geográfica en el enclave entre Jaén, Linares y Bailén.

Figura 1

Mapa de los municipios de la Provincia de Jaén



Mengíbar cuenta con 9.941 habitantes, de los cuales 4.944 son varones y 4.972 son mujeres. En cuanto al nivel educativo de la población es medio- alto y eso conlleva un nivel económico correspondiente al nivel educativo.

La ciudad ha experimentado un crecimiento importante a finales del siglo XX y principios del XXI, tanto demográfica como económicamente. Los sectores económicos a los que la población se dedica son el sector industrial y la agricultura.

El trabajo realizado es elaborado para ser aplicado en el Centro de Educación Infantil (CEI) Santa Cristina de Bolsena, el cual es un centro público, que se encuentra en Calle Fuente Redonda y cuenta actualmente con 3 unidades de infantil.

En cuanto a los profesionales, el referido CEI cuenta con 3 tutoras de infantil, un profesional de atención al lenguaje y una maestra de pedagogía terapéutica, además de un director, un jefe de estudios y personal de limpieza.

Asimismo, el CEI Santa Cristina de Bolsena, dispone de 6 aulas de infantil, una sala de profesores, un despacho para el director y jefe de estudios, y también dispone de 2 aulas de usos múltiples. Además cuenta con una sala adicional que dispone de gran cantidad de material que puede ser muy útil para llevar a cabo actividades muy interesantes. El centro

cuenta con una zona infantil. La zona infantil cuenta con un patio cubierto de césped y otra zona de tierra en la que pueden disfrutar de diferentes tipos de suelo. Además también cuenta con un campo de fútbol y además con una explanada en la que se pueden desarrollar una gran variedad de juegos. El alumnado del CEI Santa Cristina de Bolsena, cuenta con 120 alumnos, de los cuales 70 son niñas y 50 son niños

El nivel socioeconómico de las familias es alto, ya que todos los padres de los niños y niñas poseen trabajo. El nivel educativo de las familias es alto. La gran mayoría poseen un título superior en estudios. En cuanto a las características de las familias, son religiosas y no hay ningún niño/a de ninguna etnia.

Las actividades extraescolares que propone el colegio van dirigidas a adultos y a niños, pero nos vamos a centrar en las actividades dirigidas a los niños y niñas.

6. OBJETIVOS

6.1. Objetivo general

Elaborar una propuesta de actividades extraescolares relacionada con los hábitos de alimentación y salud en el centro infantil.

6.2. Objetivos específicos

- Valorar una dieta equilibrada
- Desarrollar el sentido crítico para saber lo que conviene comer
- Desarrollar hábitos y normas relativas al acto de comer
- Percibir el acto de comida como un momento placentero y de intercambio con los demás

7. PROPUESTA DE TRABAJO

7.1. Introducción

En la actualidad, el desarrollo de los niños/as es esencial y cada vez más, nos interesamos por el tema de la salud, ya que es uno de los pilares fundamentales para el funcionamiento del cuerpo humano, y es por ello que, cuanto mejor alimentación tengamos, mejor será nuestra calidad de vida. Es por ello, que a través de la educación no formal, se lleven a cabo programas educativos para ayudar a mejorar los hábitos saludables desde edades tempranas y para ello, podemos llevar a cabo un gran banco de actividades de carácter motivador para que los niños/as tomen conciencia.

7.2. Objetivos

- Consolidar progresivamente hábitos de cuidado personal. Higiene, salud y bienestar

- Aceptar las normas de comportamiento durante las comidas
 - Valorar los factores de riesgo que afectan a la salud
 - Realizar de acciones que favorezcan la salud
 - Conocer la base de una buena nutrición e importancia de una alimentación equilibrada
 - Conocer la base de una buena nutrición e importancia de una alimentación equilibrada
 - Reconocer la relación directa entre su crecimiento y la buena alimentación
 - Inculcar normas de higiene y educación en la mesa
 - Comprender e interesarse por temas alimentarios (enfermedades derivadas de la carencia o abuso de alimentos, etc)
 - Reconocer la importancia de comer de todo: alimentos variados
 - Proporcionar una nutrición correcta
 - Consumir la comida adecuada a la edad del niño/a
 - Introducir nuevos hábitos de comida (platos variados, importancia de las -raciones diarias de verduras y frutas)
 - Evitar el desperdicio de comida
 - Practicar hábitos higiénicos: masticación, higiene bucal, limpieza, aseo
 - Respetar a las personas y el material presentes en el comedor y recinto escolar
 - Guardar una compostura correcta
 - Emplear correctamente los utensilios adecuados
 - Realizar comidas típicas de cada época
 - Colaborar, en la medida de lo posible, en las tareas del comedor (ayudar a poner la mesa, repartir cubiertos, recoger...)
 - Adquirir hábitos de aseo personal
 - Crear actitudes sociales de ayuda a los compañeros/as
 - Trasladar a la familia las vivencias escolares respecto a la alimentación
- Identificar las prácticas sociales cotidianas que favorecen o no a la salud
- Conocer en qué consiste la alimentación saludable en general y en concreto en infantil
 - Comprender tanto las consecuencias positivas como negativas que tiene seguir o no seguir una alimentación saludable en este periodo
 - Relacionar alimentación saludable con actividad física dentro del aula de Educación Infantil
 - Recoger información sobre los hábitos de alimentación que tienen los alumnos en el entorno familiar

-Implementar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil en la que se enseña a los alumnos la importancia de una buena alimentación en el entorno familiar y escolar a través de actividades lúdicas

7.3. Competencias

Teniendo en cuenta la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la educación infantil en Andalucía, las competencias que se relaciona con los temas de salud son:

- Competencia en comunicación lingüística; los niños y niñas en las actividades extraescolares que se van a llevar a cabo, es importante que se relacionen con sus compañeros y con los profesores para pedirles lo que necesiten.
- Competencia matemática; es necesaria ya que los niños/as necesitan contar los alimentos, y los trozos de alimentos que van a utilizar.
- Competencia social y ciudadana;
- Competencia en tratamiento de la información y competencia digital: es importante que los niños/as tengan esta competencia para poder ver imágenes de alimentos o recetas de comidas.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal: es esencial que los niños/as tengan autonomía para llevar a cabo las tareas y personalizar sus recetas y comidas.
- Competencia del conocimiento e interacción con el mundo físico: es primordial que los niños/as tengan relación con el exterior, ya que se harán salidas a comprar alimentos y es positivo que se relacionen y tengan contacto con el exterior.

7.4. Contenidos

- Diferenciación de distintos tipos de alimentos (verduras, legumbres, frutas..)
- Alimentos saludables y no saludables
- La leche y sus derivados
- El agua en la alimentación
- Utilización adecuada de vasos, cubiertos, servilletas en el acto de la comida
- Aceptación de las normas de comportamientos en las comidas
- Realización de tareas en el acto de quitar y poner la mesa
- Hábitos de higiene (lavarse las manos antes y después de las comidas)
- Gusto por actividades grupales

7.5. Metodología

La metodología que vamos a llevar a cabo en las actividades extraescolares de cocina es la metodología Waldorf. Ésta metodología es una técnica que nace de las premisas de Rudolf Steiner. Está basada en el libre aprendizaje, ya que es muy importante que los niños y niñas sean autónomos a la hora de realizar y adquirir conocimientos durante el proceso educativo. La metodología de Waldorf fomenta el trabajo cooperativo entre los niños y así los niños/as van a ir asimilando los conceptos correspondientes. Además, el docente es el encargado de ir observando a los niños y niñas para poder así introducirles nuevos conocimientos. Las ventajas de las que parte este método es que se centra en el propio alumno y en lo que se quiere aprender, en la investigación, la manipulación y fomento de capacidades y respeta las necesidades y ritmos de los niños y niñas.

7.6. Actividades

Es muy importante transmitir la importancia de una buena alimentación y disfrutar a través de ella. Es por ello, que vamos a llevar a cabo unas actividades relacionadas con este tema para que los niños y niñas se familiaricen con todo lo relacionado con este tema. Por ello, vamos a llevar a cabo una serie de actividades, que se realizarán durante el primer trimestre.

Actividad 1	<i>¡A dibujar!</i>
Objetivo	Conocer los alimentos
Contenidos	Diferenciación de los distintos tipos de alimentos
Desarrollo	El docente expone en la pizarra la pirámide de los alimentos y entre todos colocaremos los alimentos correspondientes a la parte que pertenecen. Después, el docente divide la clase en 5 grupos, ya que la pirámide contiene 5 partes. Después cada grupo tendrá que dibujar y decorar los alimentos correspondientes a la parte de la pirámide que les haya tocado. Pasado un tiempo, cada grupo tendrá que colocar los alimentos en su lugar. Y para terminar, el docente explicará las porciones en las que deben tomarse los alimentos.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Imagen de las pirámides - Fotos de los alimentos - Colores

Duración	60 minutos aproximadamente.
-----------------	-----------------------------

Actividad 2	<i>¡Qué rica!</i>
Objetivo	Conocer los centros de compra y aprender a ser buenos usuarios
Contenidos	Alimentos saludables
Desarrollo	Haremos una visita al supermercado que está al lado del colegio. Si en algún caso resultase complicado, se pueden utilizar otras estrategias como por ejemplo, acercar los productos a la clase. Para ello, el docente les hará unas preguntas iniciales tales como: ¿Os gustaría comprar en el mercado? ¿Qué podemos comprar? Después de las preguntas, hablaremos sobre lo que vamos a preparar cuando compremos los alimentos. ¡Haremos una exquisita macedonia! Pero para ello, necesitaremos realizar la lista de la compra y acordar entre todos las frutas que vamos a comprar. Cuando lleguemos al supermercado, haremos dos grupos para poder comprar mejor. Tanto la compra en el supermercado como la preparación de la macedonia, es necesario realizarlas con la ayuda de los padres u otros profesores, y por ello es conveniente explicarles con anticipación las actividades que se van a llevar a cabo. Después de la compra, volveremos a clase y llevaremos a cabo una puesta en común y guardaremos las frutas para realizar una macedonia en la próxima clase.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Frutas - Familias
Duración	2 sesiones de 60 minutos cada una

Actividad 3	<i>¡Nos encanta cocinar!</i>
Objetivo	Tener hábitos alimenticios sanos a través de la participación en una receta nutritiva.
Contenidos	Alimentos saludables

Desarrollo	El docente anteriormente ha pedido colaboración a las familias y necesitaremos a 4 padres. Formaremos 4 grupos. Un grupo será “El grupo de las manzanas” en el que el padre/madre debe pelar y cortar a tiras las manzanas y los niños y niñas tendrán que trocear a cuadraditos con un cuchillo de plástico. “El grupo de los plátanos”, el responsable sólo iniciará el pelado y los niños y niñas tendrán que cortar el plátano en pequeñas rodajas. “El grupo de las fresas”, el adulto sólo retira las hojas o detecta si alguna fresa está en mal estado y los niños y niñas las cortan a rodajas. Y por último, “ el grupo de las naranjas”, el adulto corta las naranjas por la mitad, y los niños y niñas van exprimiendo las naranjas. El adulto vacía el exprimidor cuando es necesario o quita el exceso de pulpa. Después de terminar cada grupo, mezclamos las manzanas, los plátanos, las fresas y el zumo de naranja en un cuenco grande, añadimos un poco de azúcar y ¡listo para comer! en común y guardaremos las frutas para realizar una macedonia en la próxima clase.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Frutas - Familias
Duración	60 minutos aproximadamente.

Actividad 4	¡Nos encanta el huerto!
Objetivo	Descubrir los vegetales que forman parte de la alimentación
Contenidos	Utilidad de los alimentos
Desarrollo	El docente comienza haciendo preguntas a los niños/as tales como ¿Qué son las verduras? ¿Quién sabe cómo se llaman? ¿Se comen crudas? Después en gran grupo haremos una ensalada, y para ello, le daremos los alimentos correspondientes y los niños y niñas tendrán que colorearlos y después colocaremos los alimentos sobre la ensalada que estará dibujada en papel continuo. Para terminar, haremos algunas adivinanzas sobre los vegetales tales como: - Estoy amarrada y sólo sirvo para la ensalada - Adivina esta adivinanza que es muy larga y anaranjada. Les encanta a los conejos porque con ella verán más lejos. ¿De qué verdura se trata?
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Papel continuo - Colores - Tijeras
Duración	60 minutos aproximadamente.

Actividad 5	¿De dónde provienen?
Objetivo	Conocer la carne y el pescado
Contenidos	Procedencia de los alimentos
Desarrollo	El docente presenta un mural en el que se ha dibujado una gran olla. Con recortes de revistas, fotos, etc, iremos preguntando a los niños y niñas cuáles comemos y cuáles no. ¿De dónde proceden estos animales? ¿Dónde viven? ¿Mar, río, bosque, aire? Y después, los niños/as van colocando los recortables de animales en el gran mural. Luego, podemos elaborar hamburguesas, salchichas, albóndigas, pescado frito. Y para ello utilizamos la plastilina roja para las chuletas, albóndigas, filetes y hamburguesas, la plastilina rosa para las salchichas y muslos de pollo y por último, la plastilina blanca para el pescado. Y también se pueden preparar distintos platos, con los alimentos que se han hecho en plastilina, podemos preparar carne con patatas, pollo con champiñones, poniendo los componentes sobre un plato de cartón y adornando con tiras de papel.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Papel continuo - Recortes de animales - Rueda de alimentos - Carteles - Plastilina
Duración	60 minutos aproximadamente.

Actividad 6	¡Nos disfrazamos!
Objetivo	Conocer la carne y el pescado
Contenidos	Procedencia de los alimentos
Desarrollo	Vamos a preparar un teatro saludable, que tratará sobre los alimentos saludables, y para ello elaboramos nuestros trajes con material reciclado y bolsas de basura. Argumento: Las verduras y frutas están tristes porque no gustan a los niños y por ello, deciden buscar la ayuda de un mago de los alimentos para que los niños y niñas se hagan amigos de las verduras y de las frutas. Encontramos la ayuda de un mago que se llama Carlos Arguiñano, que usando sus trucos, puede hacer que a los niños/as les gusten las frutas y verduras. LA CEBOLLA (lloriqueando) APAGA LA RADIO Y AL VOLVERSE Y VER QUE SUS COMPAÑERAS TAMBIÉN LLORAN, LES PREGUNTA.: Cebolla :-¿Por qué lloráis tanto?

	Todas :- Porque tú nos contagias Zanahoria :-Y sobre todo, porque siendo tan bonitas, no les gustamos a los niños Pimiento :-¡A mí me importa un pimiento! Coles de Bruselas :-¡De eso nada!. Nosotras estamos aburridas porque nadie nos compra. ¿Para eso venimos de Bruselas? Tomate :-Yo también me aburro. De mi solo se acuerdan para decir :”Te has puesto colorado como un tomate” Calabaza :-¡Y de mi cuando un niño saca malas notas!.”Te han dado calabazas”. Ajo, cebolla, zanahoria, coles de Bruselas : (Superenfedadas) - ¡De nosotras no se acuerdan nunca! Cebolla :-Si los niños supieran que quito los granitos de la cara, seguro que les caería mejor. Zanahoria:-¡Los que quieran tener una buena vista solo tienen que comerme! Pimiento :-¡De mi tan solo se acuerdan en las peleas!.”Vete a freír pimientos”y yo, entre otras cosas, valgo para curar el colesterol. Coles de Bruselas :-Nosotras somos muy buenas. ¡Prevenimos muchas enfermedades! Ajo :-¿Y tú tomate, para qué sirves? Tomate :-Bajo la fiebre, limpio la sangre, ayudo a hacer caca... ¿Y tú ,ajito? Ajo :-¿Yooooo?.Sirvo para dar ganas de comer, comer, comer...,ayudo a hacer la digestión, digestión, digestión...,curo el resfriado, resfriado, resfriado..., etc, etc, etc.... Calabaza :-¡Uf, como te repites! Pero a mí no me habéis preguntado nada. Ajo :-¡Bueno, bueno, bueno!.¿Para qué sirves? Calabaza :-No sé. Estoy un poco desorientada...Por lo visto sirvo para los malos estudiantes; o si un chico dice:” Me han dado calabazas”,es que la chica de sus sueños no quiere salir con él. ¡Mis pipas son buenísimas, y conmigo hacen pasteles! Ajo :-¡Tranquila, tranquila, tranquila! Tomate :-¡Tenemos que hacer algo para gustarle a los niños! TODAS CANTAN PASEANDO EN FILA INDIA POR EL ESCENARIO. Tristes y solas ,solas estamos amigas. Tristes y llorosas ¡nadie nos quiere comprar!. Y los niños Y los niños empachados... Kikos,chicles... ¡Y no nos quieren probar! (Repetir una vez más) Ajo :-¡Yo tengo una idea, yo tengo una idea, yo tengo una idea...! Tomate :-¡Basta Ajo!.Con razón dicen que te repites!.Venga. ¿Cuál es esa idea? Ajo :-Conozco a una persona que puede hacer que las cosas cambien. Si hizo famoso al perejil. ¿Por qué no nos va a hacer famosas a nosotras? Tomate.- ¿Quién es esa persona?. Ajo.- Carlos Arguiñano, el cocinero de la tele. Zanahoria.-¿El de “rico, rico”?. Ajo.-Si, sí, sí..... Tomate.- Pues llamémosle enseguida, cuanto antes mejor. Todas.- ¡Eso, eso!. EL AJO BUSCA EL NÚMERO DE TELÉFONO EN LAS PÁGINAS AMARILLAS. Ajo.- A ver.....camareros, camioneros, carniceros, ¡cocineros!. ¡aquí está! Arguiñano.....906111111.¡Este también se repite! Ajo.- (marca
--	---

	el nº y....) ¿Carlos Arguiñano? Arguiñano.- Sí, dígame. Ajo.- Carlos, soy el ajo. Arguiñano.- ¡Hombre, “rico, rico”! Ajo.- No tan rico. ¿Te has enterado que ni yo ni mis amigas las verduras les gustan a los niños?. Arguiñano.- Bueno.....Eso puede tener arreglo. Ajo.- Pues para eso te llamaba, porque estamos muy desanimadas. Arguiñano.- Dime, ¿cuál es la verdura más desanimada?. Ajo.- Bueno.....Todas, pero quizás la calabaza. Dice que está desorientada. Arguiñano.- ¡Pásamela!. Calabaza.- Sí, Dígame. Arguiñano.- ¡Hola calabaza! ¿Por qué estás tan desorientada?. Calabaza.- Porque veo que nadie sabe qué hacer conmigo. Arguiñano.-Mira, contigo se pueden hacer pasteles.... Calabaza.- ¡Eso ya lo sabía!. Arguiñano.- Estás muy rica en los purés, en los potajes, en los pucheros, en el cuscús..... Calabaza.- ¡No sigas! Que ya me estoy animando Arguiñano.- De eso se trata, de que te animes tú y tus compañeras. Mañana pasaré por la verdulería y hablaré con todas vosotras. Y haremos la magia para que a todos los niños y niñas les gustéis. Y para ello, apareceremos en sus platos de unas formas muy muy bonitas. ¿Que os parece? Y todas las frutas y verduras se pusieron muy contentas y se pusieron a bailar.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Papel continuo - Recortes de animales - Rueda de alimentos - Carteles - Plastilina
Duración	5 sesiones de 60 minutos aproximadamente

Actividad 7	<i>Fabricamos nuestros dientes/ nuestra maqueta</i>
Objetivo	Conocer los dientes y como cepillarlos
Contenidos	Hábitos de higiene(lavarse los dientes después de cada comida)
Desarrollo	En la primera sesión, elaboramos una maqueta de la boca, y para ello, previamente le hemos pedido a los niños/as que llevaran a clase los materiales necesarios, que previamente se les ha dicho que traigan. Y pintaremos las hueveras y la lengua, y después haremos un cepillo de dientes. Después pondremos la maqueta a secar. En la segunda sesión, vendrá un dentista y nos explicará cómo debemos de cepillar los dientes y los niños practicarán

Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Hueveras - Pintura blanca y roja - Cartón - Cartulina - Pinceles
Duración	2 sesiones de 60 minutos aproximadamente.

Actividad 8	<i>Huevo saltarín</i>
Objetivo	Motivar a los alumnos/as hacia un aprendizaje científico
Contenidos	Higiene de los alimentos
Desarrollo	Para comenzar vamos a comprobar si un huevo está bueno o malo y para ello, vamos a meterlo en un vaso de agua, si el huevo se bajó al fondo del vaso, quiere decir que el huevo está bueno, por el contrario, si se queda flotando, el huevo estará en mal estado. Después, cada niño tendrá un vaso lleno de vinagre e introduciremos el huevo dentro del vaso y pasado un tiempo lo sacaremos y le quitaremos al huevo todas las partículas sobrantes y limpiarla muy suave y veremos que ha aumentado su tamaño y se ve su interior. Una vez limpio, el huevo puede votarse en una superficie.
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Huevos - Vinagre - Vasos
Duración	60 minutos aproximadamente

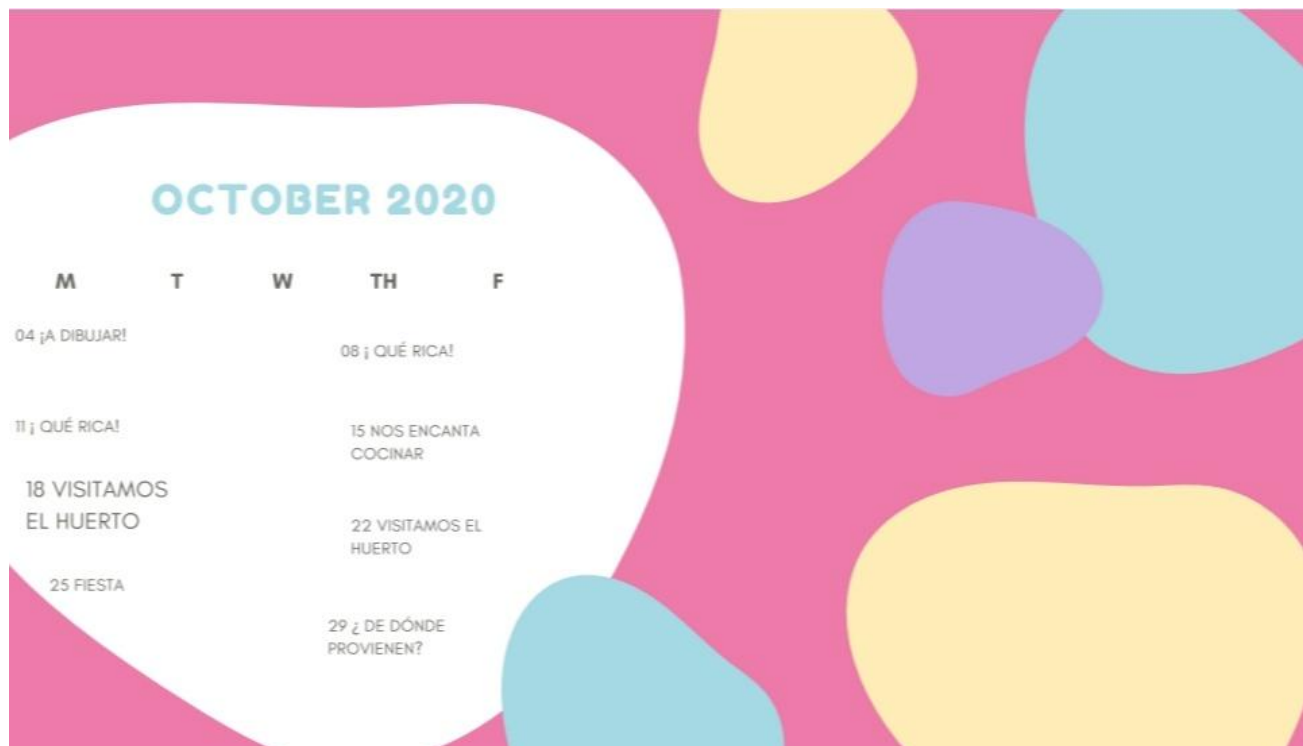
Actividad 9	<i>Volcán</i>
Objetivo	Desarrollar actitud positiva hacia la realización de experimentos
Contenidos	Conocimiento de cualidades del limón
Desarrollo	Cortamos el limón por la parte superior y después le exprimimos un poco de zumo. Añadimos en el interior gel y una cucharada de bicarbonato y después le echamos un poco de zumo exprimido y vemos como el limón entra en erupción. También podemos añadirle un poco de colorante para que la erupción salga de color
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).

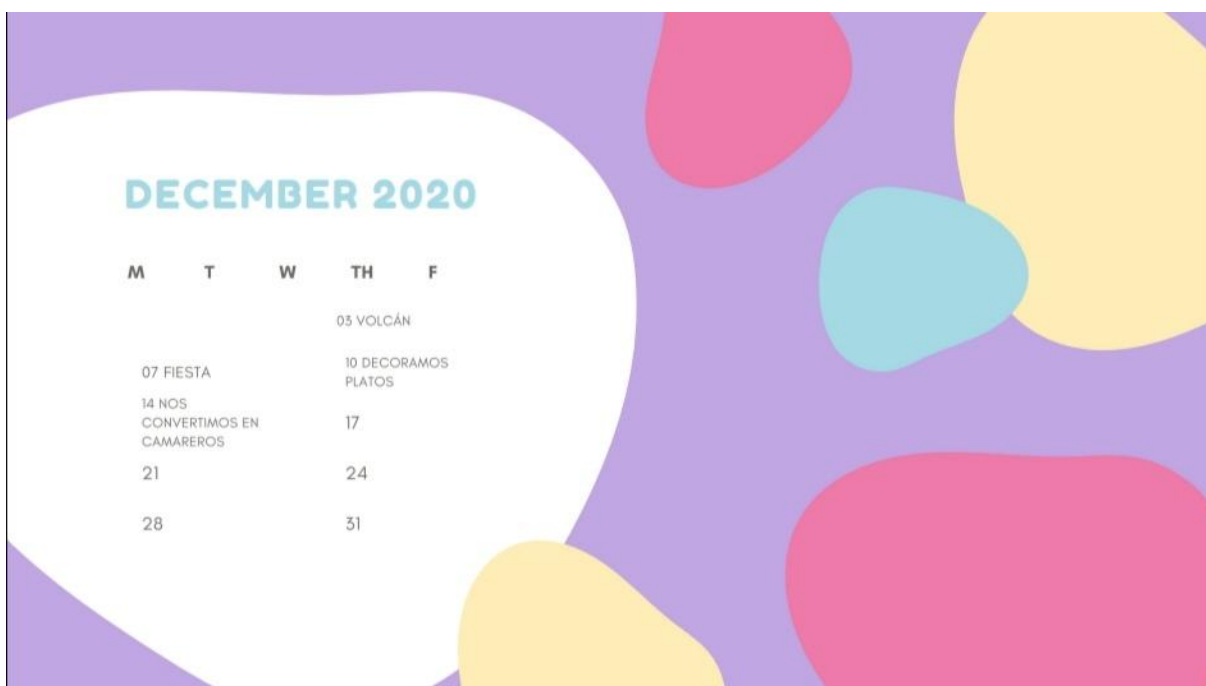
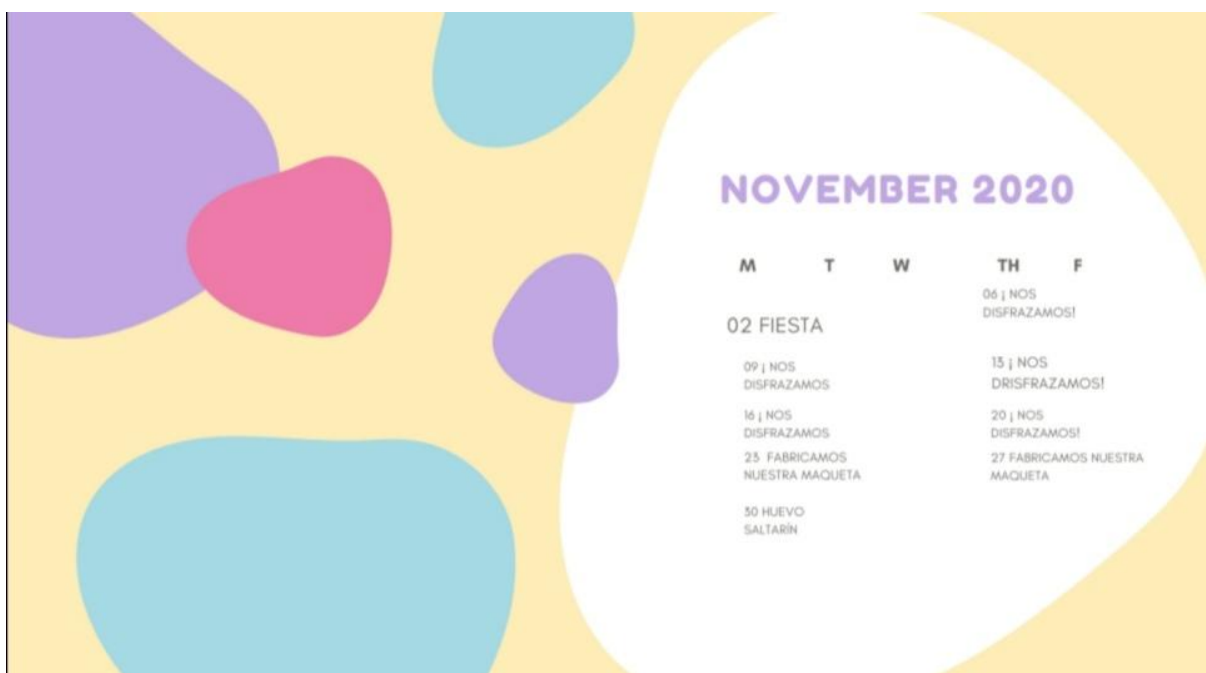
Recursos	- limones - Cucharas - Bicarbonato sódico - Colorante alimenticio - Jabón
Duración	60 minutos aproximadamente

Actividad 10	<i>Decoramos platos</i>
Objetivo	Desarrollar la creatividad
Contenidos	Conocimiento de los alimentos
Desarrollo	Cada niño llevará a clase una fruta diferente que se le habrá asignado una fruta, y en el taller, haremos figuras con ellas, como por ejemplo, árboles, animales...
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- Platos - Frutas - Utensilios
Duración	60 minutos aproximadamente

Actividad 11	<i>Nos convertimos en camareros</i>
Objetivo	Servir los platos en la mesa sin que se derrame nada
Contenidos	Conocimiento de los cubiertos, platos
Desarrollo	Preparamos unos exquisitos platos para después comerlos, como fin del taller, y para ello, los niños van a adquirir control postural para que los platos lleguen a la mesa
Evaluación	Encuesta de satisfacción (Anexo 1).
Recursos	- limones - Cucharas - Bicarbonato sódico - Colorante alimenticio - Jabón
Duración	60 minutos aproximadamente

7.7 CRONOGRAMA





a

8. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para llevar a cabo la evaluación de la propuesta, elaboramos una lista de control para afianzar los conocimientos adquiridos (Anexo 1)

ÍTEMS	SI	NO
Conoce los alimentos		

Identifica los alimentos saludables		
Conoce los cubiertos		
lava los alimentos		
Procedencia de los alimentos		
Muestra interés por la realización de actividades		

Para evaluar la propuesta didáctica vamos a llevar a cabo una escala de estimación para comprobar si las actividades que hemos llevado a cabo han sido eficaces

ITEMS	1	2	3	4	5
Conexión con las programaciones curriculares del Proyecto Educativo					
Adecuación de objetivos y contenidos a las características del alumnado					
Ajuste de las actividades					
Recursos y materiales programados					
Elaboración coordinada de la programación					
Estrategias para la motivación					

Conexión con conocimientos previos					
Variedad de las actividades propuestas					
Relación afectiva docente/alumnado					
Atención del docente a las relaciones entre el alumnado					
Empleo de estrategias metodológicas					

9. CONCLUSIONES

Para finalizar, quiero destacar algunas consideraciones que son importantes para poder trabajar los talleres sobre alimentación saludable.

En la actual sociedad en la que vivimos, se han producido numerosos cambios que han hecho que nuestra alimentación, tanto en los adultos como en los niños se haya visto influida.

Como hemos podido ver en el marco teórico, es importante tanto la realización de actividades extraescolares, ya que suponen un apoyo para los niños/as en determinados aspectos de la vida, como tener en cuenta la importancia de alimentar a los niños de una forma adecuada desde la primera infancia. Es muy importante que tanto los maestros, como las familias establezcan desde edades tempranas un entorno saludable.

Por ello, tras la realización de este trabajo, me ha ayudado a comprender la necesidad de implantar actividades extraescolares, con temas novedosos que ayuden a los niños/as a aprender sobre temas que son importantes para su futuro. Además, debemos transmitir de manera enérgica para que los niños/as sientan curiosidad y la necesidad de seguir investigando.

Por otro lado, considero de vital importancia, que para la consecución de los objetivos, es necesario que las familias participen en las actividades que sean necesarias y así de esta

manera animar a sus hijos/as en determinadas actividades y que se lleven a cabo en las tareas de casa.

Para terminar, hay que destacar la importancia de concienciar a la sociedad de los problemas que conlleva una mala alimentación y conseguir que desde los colegios a través de las actividades extraescolares, se trabajen más proyectos que fomenten los hábitos de una alimentación saludable.

10. Referencias bibliográficas

¿En qué consiste una alimentación saludable?

https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable Consultado 22/01/2019

Alimentación saludable <https://www.redalyc.org/html/979/97917575010/>

Bembibre, C (2009). Definición ABC. Definición de Actividad Física.

<https://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php>

Equipo de Nutrición Alimerka, (16 de Octubre de 2015). La cocina de Alimerka.

<https://www.lacocinadealimerka.com/web/index.php/nutricion/beneficios-dellevar-una-alimentacion-saludable>

Estévez, L. P. (2007). Qué me dices de alimentación sana. Vigo: Nova Galicia Edicions

Hayes, J.E. (2008). Transdisciplinary perceptives on swwtnees. Chemosensory Perception: vol 1(1), pp48-57.

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

Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil.

<http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagradados/2.01.02.01.alfabetica/grado-en-educacion-infantil-va/>

Objetivos y competencias. Grado de Educación Infantil.

http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagradados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf

ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil

Perseo, P. (s.f.). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Obtenido de

<http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Rodríguez-Santos, F., Aranceta Bartrina, J., & Serra Majem, L. (2008). Psicología y nutrición. Barcelona: ELSEVIER MASSON

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

Urbano, G (2010). Metodología globalizadora en Educación Infantil”. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_28/GEMA_%20URBANO%20REYES_1.pdf

Carle, E (2017). La pequeña oruga glotona. Editorial: Kókinos