

Propuesta para la mejora de los hábitos infantiles concienciando de la importancia del desayuno en casa y en el centro educativo

Autores: López Granados, Ana Delia (Grado de Maestro en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil); González García, Aynara (Graduada en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil); Martín Pellicer, Francisco José (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro de Primaria, Educación Física e Inglés).

Público: Grado de Maestro de Educación Infantil y Grado de Maestro de Educación Primaria. **Materia:** Educación Nutricional. **Idioma:** Español.

Título: Propuesta para la mejora de los hábitos infantiles concienciando de la importancia del desayuno en casa y en el centro educativo.

Resumen

Comenzaremos con la introducción y justificación para plantear el tema: Educación nutricional e importancia de la alimentación, así como el valor del desayuno saludable en casa y en el colegio. Explicaremos el porqué de la elección de esta temática y desarrollaremos la propuesta de intervención didáctica con actividades. Pretendemos mejorar los hábitos saludables. Consideraremos el componente lúdico y saludable para poder llevar a cabo una propuesta satisfactoria. Destacaremos las conclusiones finales y bibliografía. Alimentación teniendo en cuenta higiene, autonomía, descanso, cantidades y tamaños de raciones, así como dieta saludable. Actuación coordinada de docentes y familias para contribuir al bienestar.

Palabras clave: Hábitos saludables infantiles, Desayuno en casa y en el centro educativo, Alimentación, Higiene, Autonomía, Descanso, Dieta saludable, Propuesta Didáctica.

Title: Proposal for the improvement of the childhood habits arousing of the importance of the breakfast at house and at school.

Abstract

We will begin with the introduction and justification to treat the topic: Nutritional Education and importance of the feeding, as well as the value of the healthy breakfast. We will explain the choice of this subject matter and will develop the offer of didactic intervention with activities. We will consider the cheerful and healthy component to be able to carry out a satisfactory offer. We will emphasize the final conclusions and bibliography. Feeding taking into account the hygiene, autonomy, rest, quantities and pieces, as well as healthy diet. Teachers' coordinated action and families to contribute to the well-being.

Keywords: Childhood healthy habits, Breakfast at home and at school, Food, Hygiene, Autonomy, Rest, Healthy diet, Didactic proposal.

Recibido 2018-06-14; Aceptado 2018-06-20; Publicado 2018-07-25; Código PD: 097052

1. INTRODUCCIÓN.

Comer bien no es otra cosa que consumir una dieta equilibrada en la que intervengan, en proporciones adecuadas, los diferentes alimentos que aportan al organismo los nutrientes esenciales para facilitar la salud y el óptimo desarrollo (Asociación de maestros Rosa Sensat, 2001).

La alimentación y nutrición infantil constituye una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para la Salud (EpS) disciplina que trabaja para educar en el cuidado de la salud, potenciando hábitos de vida saludable. Esta acción promotora de la salud debe iniciarse en la fase temprana del desarrollo y aprendizaje, como es la etapa preescolar ya que es cuando más se puede y debe incidir sobre la tarea de fomento de la salud así como la prevención de enfermedades tanto infantiles, como en la etapa posterior de la adolescencia y por último la madurez. Una valiosa herramienta para iniciar la EpS es la alimentación infantil, la cual puede y debe ser abordada en el ámbito educativo puesto que el educador a través de la EpS debe transmitir e inculcar, desde esta temprana edad, hábitos de vida saludable a través de la alimentación infantil (Cubero y otros, 2012).

La **pirámide alimentaria**, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y

equilibrada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, solo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la práctica de actividad física y a la alimentación. Se trata de dos actividades presentes a lo largo de la vida de las personas y, al ser ambas modificables, del modo en que estas se realicen dependerá, en gran medida, nuestro bienestar futuro (Calañas y otros, 2009).

Una alimentación equilibrada y la actividad física son los elementos que más contribuyen a un estilo de vida sano. Por ello, resulta deseable que, desde edad temprana, se conozca el importante papel que tiene el tipo de alimentación y el deporte en el mantenimiento de la salud. En este sentido, y junto al rol educativo que cumple la familia, debe aprovecharse el proceso de socialización que tiene lugar en la escuela (Alonso y otros, 2004).

Una dieta saludable tiene en cuenta: Cantidad, variedad de alimentos, frecuencia, tiempo de consumo y organización de las comidas en función de nuestro estilo de vida. Los miembros de la familia deben colaborar, de acuerdo con su edad, conocimientos y habilidades en la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina. (Calañas y otros, 2009; en Estrategia Naos).

En cuanto a **recomendaciones dietéticas**, siguiendo, principalmente, las pautas del AEP y de la SENC se recomienda: Practicar un correcto desayuno: Levantar al niño/a con tiempo suficiente para desayunar, con toda la familia, de una forma tranquila y sosegada, es decir utilizar para ello el tiempo estimado (15-20 minutos). Si el niño/a no está habituado a desayunar se comenzará al principio con un vaso de leche o un yogur. Luego se incorporará algún tipo de cereal como tostadas, galletas o cereales y finalmente una fruta o zumo natural. En ocasiones podemos dividir el desayuno en dos tomas, una al levantarnos con leche o yogur, cereales, pan o galletas, y la otra dos o tres horas después donde podemos incorporar la fruta.

Es recomendable que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos. Iniciemos, progresivamente, en la dieta de los niños/as la valiosa norma de 5 raciones al día de frutas y verduras. Moderar el consumo de carnes, especialmente procesadas y embutidos y reducir la ingesta de azúcares simples, dulces y bollería industrial, aumentando por ello su ingesta en carbohidratos complejos: Pan, pasta, legumbres, patatas y cereales.

Cuidar la preparación de los alimentos: Higiene, textura y características organolépticas; Color, olor, sabor y flavor. Ya que si el plato está bien elaborado estimula las ganas de comer y despierta el interés del niño/a. Servir las raciones apropiadas en tamaño según edad y gasto energético. Recordar que los niños/as de 2 a 3 años de edad necesitan el mismo número de raciones que los de 4 a 6 años, pero serán más pequeñas (2/3 de la ración). Establecer horarios regulares así como un ambiente agradable y distendido. Enseñarlo a comer solo/a, dedicando el tiempo necesario, así como a colaborar en poner la mesa. Complementar la cena con la comida del mediodía, sobre todo en los niños/as que usan comedores escolares.

Por último y no menos importante: No permitir el juego ni ver la televisión mientras se come. Evitar el abuso de bollería industrial, golosinas y refrescos. Recordar que el/la menor es quien regula la cantidad de lo que come, según la sensación de hambre o saciedad. No se debe forzar, ni amenazar y menos manifestar ansiedad en el momento de las comidas.

En resumen, dietéticamente se aconseja seguir nuestra famosa y saludable Dieta Mediterránea Tradicional, pero adaptada a las recomendaciones diarias, para esta etapa de crecimiento. Las raciones diarias para cada grupo de alimentos, serán adaptadas a las exigencias antropométricas y de edad (Cubero y otros, 2012).

2. JUSTIFICACIÓN.

Hemos considerado elegir el tema del desayuno infantil para la realización de este Trabajo Fin de Grado puesto que supone una de las comidas más importantes del día y a la que, en numerosas ocasiones no se le concede la importancia que merece. Además, cada vez estamos más acostumbrados a ver como los niños/as más pequeños/as padecen enfermedades como consecuencia de una mala alimentación, y por ello, desde la labor educativa en coordinación con la de las familias se deben promover unos hábitos saludables que favorezcan las condiciones alimenticias y sanitarias de los menores.

Pues bien, después de las horas de ayuno nocturno, el desayuno es la primera comida del día. Esta primera ración permite empezar la jornada en las condiciones más favorables para un mayor rendimiento físico e intelectual. La ración del desayuno contribuye de forma importante a cubrir las necesidades diarias de vitaminas y minerales: Calcio, magnesio, zinc y vitamina

B6 entre otros. Además, un desayuno adecuado participa en un reparto alimentario diario más equilibrado y con menos tentempiés, bollería u otros extras.

Para poder hacer un desayuno completo debemos dedicarle tiempo suficiente, entre 15 y 20 minutos, y siempre antes de iniciar la actividad habitual. No se debe hacer demasiado ligero, debe proporcionar entre el 20 y el 25 % de las calorías diarias. Hay que combinar líquidos y sólidos, incluyendo lácteos, pan, galletas o similares, cereales y fruta o vegetales frescos, vigilando la presencia de fibra y limitando el contenido graso.

Saltarse el desayuno no solo no ayuda al control de peso sino que contribuye a incrementar el riesgo de obesidad. Cuando no se desayuna se tiende a picar entre horas y es más difícil construir una alimentación equilibrada y saludable. (Calañas y otros, 2010 en Estrategia Naos).

Entre los problemas más relevantes con relación a la temática y al área en la que se enmarca el proyecto podemos destacar los siguientes:

La **obesidad infantil** es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños y niñas. Dicho nivel de adiposidad supone todo un condicionante para su salud general y su bienestar, predisponiéndole a sufrir otras patologías secundarias y asociadas. Según los datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de esta enfermedad a nivel internacional es cada vez mayor. En 2010 había unos 42 millones de menores con sobrepeso, registrándose la mayor parte de los casos en países en vías de desarrollo.

Los primeros cambios en ocurrir en los menores obesos son generalmente emocionales o psicológicos. De todas formas, la obesidad infantil también puede conducir a síntomas más graves y que pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades gastrovasculares, problemas de sueño, cáncer y otras afecciones. Algunos de estos también incluyen enfermedades del hígado, anorexia, infecciones en la piel, asma y otros problemas respiratorios. Estudios han mostrado que los niños/as con sobrepeso generalmente crecen y se convierten en adultos con sobrepeso. La obesidad durante la adolescencia ha sido relacionada con elevados índices de mortalidad durante la vida adulta.

Los niños/as obesos generalmente sufren burlas de sus compañeros/as. Algunos son perseguidos o discriminados por su propia familia. Los estereotipos abundan y pueden llevar a baja autoestima y depresión.

En esta misma línea, esto puede derivarse de las actividades sedentarias que tan predominantes son entre los niños/as. La mayoría de ellos y puesto que la sociedad en la que vivimos lo demanda, prefieren pasar toda una tarde sentados en casa jugando con vídeo consolas, ordenadores, móviles, tablets y demás tecnologías en lugar de practicar algún tipo de deporte o simplemente salir a pasear. Esto es un problema que cada día avanza más, por lo que puede llegar a agravar la salud ya que la actividad física va unida a la mejora de la misma.

Además de todo ello, la vida tan ajetreada que llevan los padres y madres hace que se olviden, en cierto modo, de la alimentación de los pequeños/as llegando a pasar a un segundo plano. Esto se nota, por ejemplo, en los desayunos que llevan los niños/as al colegio. En lugar de llevar un táper con fruta pelada y partida, llevan un brick de preparado de fruta, que quizás lleve “de todo menos fruta” y así con un largo etcétera de alimentos que se sustituyen, por dejadez, falta de tiempo o por pensar que se satisfacen las mismas necesidades, estando esto muy lejos de la realidad.

Volvemos a insistir en la importancia que tiene una alimentación saludable, y más aún cuando nos centramos en el desayuno sano de niños y niñas en edad escolar. La ingestión de alimento más importante del día es el desayuno. Un niño/a nunca debe quedarse sin desayunar, y este desayuno ha de ser variado y completo, aportando los nutrientes necesarios para empezar el día con fuerza y energía.

Los pediatras y los nutricionistas son las personas que mejor nos ayudarán y guiarán a la hora de conocer las necesidades nutricionales de los niños/as en cada edad y en cada etapa del crecimiento y del desarrollo. Una cosa es obvia y está clara, todos coinciden en la importancia de realizar cinco comidas al día. Sobre todo, cuando se trata de niños/as, es necesario mantener esta cantidad para garantizar que tengan la energía necesaria a lo largo de todo el día.

Desde el colegio es de suma importancia que se valoren estos aspectos y se apoye el desayuno saludable para evitar el colesterol y la obesidad infantil tan presente hoy en día en nuestros niños/as. Hay muchas maneras de comprometerse con este caso; Mediante un calendario de alimentos sanos para cada día, coordinación con las familias, temática sobre los nutrientes necesarios a diario y en cada comida, alimentos no saludables, la elaboración de un desayuno perfecto y la entrevista a familiares, compañeros/as y amigos/as sobre los diferentes tipos de desayuno.

Según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo, solo el 75 por 100 de los niños y niñas de España toma un desayuno equilibrado; es decir, solo ese porcentaje ingiere leche, fruta e hidratos de carbono al levantarse. Aproximadamente el 20 por 100 de la población infantil y juvenil solo toma un vaso de leche. El 56 por 100 de esos niños y jóvenes acompaña el vaso de leche con hidratos de carbono. Y la mitad de todos ellos dedica menos de diez minutos a desayunar.

Los niños y los jóvenes españoles desayunan mal y esta sería una de las razones que dan los expertos a la hora de justificar el aumento considerable de la obesidad infantil y juvenil y el colesterol en los últimos años. El desayuno es el combustible inicial y debe asegurarnos los nutrientes necesarios para contar con la energía suficiente para afrontar bien el día, de ahí los beneficios de un buen, adecuado y completo desayuno. El cual debe de incluir:

- **Grasa.** Si el desayuno incluye pan, cereales y galletas, el consumo diario de grasa será menor, ya que todos estos alimentos aportan hidratos de carbono y pocas o ninguna grasa. Estos hidratos de carbono se convertirán en el combustible de nuestra energía matutina, y serán mucho más sanos que otros alimentos que contienen una mayor cantidad de grasa, como la bollería industrial.
- **Fibra.** Si desayunamos cereal y/o pan integral, satisfaremos las necesidades de fibra diaria de nuestro cuerpo.
- **Vitaminas y minerales.** Un desayuno que incluya cereal, pan integral y fruta satisfará las necesidades diarias que nuestro cuerpo tiene y necesita de vitaminas y minerales.

El **desayuno perfecto** es aquel que incluye todos los nutrientes necesarios. El desayuno es la comida más importante del día, pues de su contenido depende en gran parte la energía que tendremos para todas nuestras actividades. No alimentarse por las mañanas puede afectar mucho al desempeño de la persona, en este caso el niño/a durante todo el día, ya que este es fundamental porque nos proporciona energía y nos mantiene saludables, inclusive impide que engordemos. Un desayuno idóneo puede ser:

- **Cereales.** Tienen un lugar preponderante en el desayuno. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales, como el pan integral, arroz integral o galletas integrales, aportan, además las cantidades adecuadas de fibra.
- **Lácteos.** Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B. La leche, el yogur y el queso son los lácteos perfectos.
- **Derivados cárnicos.** Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad y cantidades variables de grasa.
- **Fruta.** Y, por supuesto, como no podría ser de otra manera las frutas y los zumos son otra parte básica de un desayuno perfecto ya que nos aportan todas las vitaminas necesarias e hidratos de carbono. Hay que tomar la fruta natural o del tiempo o el zumo natural exprimido, evitando el industrial, quedando más sabroso y evitando todos los conservantes que lleva el zumo envasado, aunque lo ideal es comer la fruta entera.

Algunas de las **consecuencias de no desayunar** son el decaimiento, la falta de concentración y el mal humor, debido al déficit de glucosa (nuestro principal combustible) que produce el ayuno. Hay que recordar que, a primera hora de la mañana, el organismo lleva ya entre ocho y diez horas sin ingerir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en su funcionamiento. Esta carencia de glucosa acarrea un descenso del rendimiento, ya que la expresión, la memoria, la creatividad y la capacidad de resolver problemas se ven particularmente afectadas. De ahí que sea tan necesario el desayuno en todas las etapas de la vida, especialmente en la infancia y en la adolescencia (Úbeda, 2011).

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.

Con esta propuesta de intervención didáctica pretendemos mostrar los objetivos que se persiguen a través de ella, así como los contenidos a trabajar, la metodología empleada en las diferentes actividades/tareas que se desarrollarán y finalmente los criterios de evaluación tenidos en cuenta para que los alumnos/as obtengan un resultado positivo tras implantar la propuesta.

3.1 OBJETIVOS.

Una vez realizado el análisis de la situación en la que nos encontramos, consideramos que los siguientes objetivos son los que mejor se ajustan a la realidad y sobre los que se trabajarán los diversos contenidos. Estos son:

- - Favorecer la adquisición por parte de los niños y niñas del aula de una alimentación sana y equilibrada a través de hábitos saludables.
- - Alcanzar hábitos de autonomía personal referidos a la alimentación.
- - Colaborar en la educación del gusto (degustación de brochetas de frutas) y favorecer el desarrollo de capacidades de paladar la comida.
- - Crear conciencia en las familias y en el alumnado del concepto de calidad en la selección de los productos alimenticios, actitudes sensatas de consumo y la importancia de la actividad física.
- - Identificar diferentes tipos de alimentos así como los beneficios o perjuicios que nos aportan.
- - Concienciar sobre la importancia del desayuno y los alimentos que se consumen en él.

Se considera que estos son los objetos óptimos sobre los que debe girar el presente proyecto de trabajo puesto que están situados en la base de los contenidos que pretendemos trabajar así como las actividades a realizar.

3.2 CONTENIDOS.

- Conceptos, hechos y principios.

Reparto alimentario equilibrado. Ayuno nocturno. Mala alimentación. Alimentos saludables y no saludables. Obesidad infantil y problemas derivados. Actividades sedentarias. Desayuno perfecto. Consecuencias de no desayunar. Hábitos saludables. Aprendizaje de los colores según las frutas. Pirámide de los alimentos. Nombres de frutas y verduras y algunas características básicas. Recetas alimentarias. Estados de los alimentos: Líquidos y sólidos. Sentidos corporales: Gusto, olfato, tacto y vista. Diversos sabores: Ácido, dulce y salado.

- Procedimientos.

Diálogo y debate acerca del tema. Juego simbólico. Canción. Poesías. Adivinanzas. Cuento. Elaboración de brochetas. Selección de alimentos saludables o no. Elaboración de recetas.

- Valores, actitudes y normas.

Adquisición de hábitos alimenticios saludables. Interés por conocer los diferentes alimentos. Cuidado y respeto por el trabajo de los demás. Colaboración en las tareas de casa.

3.3 METODOLOGÍA.

En el presente apartado nos centraremos en la metodología empleada para llevar a cabo la propuesta de actividades y tareas. Esta constituye el conjunto de normas y decisiones que organizan de forma global la acción didáctica del aula: Papel del docente, de los alumnos y alumnas, agrupamientos, organización de espacios y tiempos, medios y recursos, actividades...

No se trata de seguir siempre una metodología concreta sino de orientar la práctica docente en el marco de una concepción constructivista del aprendizaje en base a los principios psicopedagógicos y didácticos siguientes: Partir del nivel de desarrollo de los alumnos/as, procurar aprendizajes significativos y funcionales, aprender a aprender, generar una intensa actividad por parte del niño/a, partir de sus intereses y necesidades, etc. Lo que los niños/as aprenden depende, en gran medida, de cómo lo aprenden. Su aprendizaje es una actividad compartida, cooperativa y comunicativa en la que los niños/as, junto a los adultos, interpretan la realidad construyendo de esa forma los conocimientos, esto es un **aprendizaje significativo** que parta de los conocimientos previos de los niños/as, que conecte con los intereses y necesidades de estos y que les proponga actividades suficientemente atractivas para que aprecien de manera sencilla y clara la finalidad y la utilidad de los nuevos contenidos que van desarrollando.

Por todo ello, el enfoque **globalizador** es el más adecuado porque permite que los niños/as aborden las experiencias de aprendizaje de manera global, poniendo en juego de forma interrelacionada diferentes mecanismos afectivos, intelectuales y expresivos.

La enseñanza debe ser activa, dando tiempo y ocasión a que el niño/a participe y sea protagonista de su propio aprendizaje. A través de la acción y de la experimentación, los niños/as aprenden.

Además de todo lo mencionado con anterioridad, y puesto que los niños/as se aproximan al conocimiento de sí mismos, de los demás y de lo que les rodea a través del **juego**, este será el instrumento fundamental de nuestra intervención

educativa por su carácter motivador, creativo y placentero. No hay que olvidar que la **interacción con otros niños/as** constituye un importante recurso metodológico que les ayuda en su proceso social, afectivo e intelectual.

Un principio metodológico muy ligado a la actividad es la **motivación**, el cual se ha tenido muy en cuenta para la elaboración de la propuesta. Es absolutamente necesario que el niño/a se sienta atraído hacia el aprendizaje.

La **organización del tiempo** en Educación Infantil ha de ser flexible y debe respetar las necesidades de los niños/as, combinando tiempos de actividad con períodos de descanso y actividades individuales con relaciones en grupo.

Agrupamiento y organización del espacio. El aula es el lugar en el que las niñas/os construyen de forma activa el aprendizaje, por ello, es fundamental que los niños/as perciban el aula como algo suyo, debe adaptarse a sus necesidades y favorecer la integración entre iguales y con los adultos.

3.4 ACTIVIDADES/TAREAS.

Para llevar a cabo este Trabajo Fin de Grado, cuyo eje central es la alimentación y más concretamente el Desayuno Saludable, hemos desarrollado una serie de actividades y tareas que serán destacadas a continuación:

- **ASAMBLEA:** Se considera interesante trabajar este tema a lo largo de diferentes sesiones en la asamblea como parte inicial de la jornada escolar, para comenzar a inculcar la importancia que merece el desayuno saludable. Para ello, previamente, el docente buscaría información en diferentes referencias bibliográficas para poder enriquecerse en el tema de la alimentación saludable y lo que ello conlleva, y así posteriormente en clase, informar y promover en el alumnado hábitos saludables y los tipos de alimentos a consumir.

Se comenzaría anunciando el tema a trabajar y antes de comenzar a explicar sobre ello, se formularían algunas preguntas para establecer una primera toma de contacto o lluvia de ideas, además de poder informarse de los conocimientos previos que el alumnado posee y en función de ello adentrarse más o resolver posibles dudas.

Algunas de las preguntas a formular podrían ser: ¿Vosotros y vosotras coméis frutas y verduras? ¿Qué frutas y verduras conocéis? ¿Dónde se compra la fruta y la verdura? ¿Quién sabe cómo se llama el hombre/mujer que vende la fruta y la verdura? ¿Vais con vuestros papas y mamas a comprar? ¿Qué desayuno hacéis en casa? ¿Es más sano comer un bocadillo de chocolate o uno de fiambre?, entre otras.

Continuando con el tema de la asamblea, tras realizar esta primera toma de contacto, se procederá a hablarles e informarles sobre la importancia del consumo de los alimentos saludables y la práctica de actividad física, así como los diferentes tipos de alimentos catalogados como sanos. Además sería conveniente adentrarse en el tema del desayuno, siendo esta la comida que tiene la máxima importancia del día.

Las sesiones de asamblea para trabajar esta temática serán varias a lo largo de cada semana, de manera que cada día nos centraremos en un tema, hablaremos de lo que se ha comido en casa, de las costumbres familiares, la práctica de deporte, quien duerme la siesta y quien no o concretamente en explicar la actividad relacionada con la temática que ese día se realizará.

- **CUENTOS:** En concreto se han seleccionado dos cuentos: *“¡Al Chef Solus y a los Exploradores les encanta comer el Desayuno!”* y *“El twist de las frutas”*. Los podemos ver en uno de los enlaces de la bibliografía. Con estas actividades además de trabajar la temática que perseguimos promover, se trabaja la comprensión puesto que al concluir ambos cuentos se hacen las rondas de preguntas oportunas para así comprobar si se ha entendido el cuento o no.

- **ADIVINANZAS, CANCIONES (“El twist de las frutas”) Y POESÍAS (La fiesta de las frutas y Cuatro Comidas):** A través de ellas trabajamos la creatividad, imaginación, pensamiento, motricidad y demás áreas a complementar con las diferentes tareas. Todos estos en la bibliografía.

- **BROCHETAS DE FRUTA:** Se programaría la actividad para el día que según el desayuno saludable establecido en clase, toque fruta, para así comprobar realmente si de verdad los alumnos/as traen fruta y se puede realizar la actividad. Además, el tutor deberá aportar más para complementar la de los niños/as. Cada uno irá dejando su pieza de fruta en la mesa, para así ir pelándola y troceándola para posteriormente ponerla en platos según los colores de cada una. Se hará un repaso por los nombres de las frutas, así como por las propiedades más importantes de cada una de ellas y los alumnos/as hablarán también sobre las mismas, además de sus gustos y preferencias. Se organizará el aula en grupos y se repartirá un palillo sin punta a cada uno/a para ir pinchando la fruta que estará sobre los platos y para elaborar su propia brocheta.

- **PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS:** Se les explicará a los alumnos/as en qué consiste dicha pirámide para que más tarde cada uno coloree y decore como más le guste la suya poniéndole su nombre. Además se le podrá pegar una cinta adhesiva de imán para que las puedan poner en el frigo de casa, explicarles a las familias en qué consiste y tenerla a la vista cada día para saber cómo debemos de comer.

- **MURAL CON RECORTES DE ALIMENTOS SALUDABLES:** Se enviará una nota a las familias previamente para que con la ayuda de sus hijos/as busquen recortes de revista, periódicos o cualquier otra fuente en la que aparezcan los alimentos catalogados dentro del desayuno sano, además de poder hacer dibujos de esto mismo, quien lo desee. Una vez revisados todos ellos y dialogado en clase, se procederá a la elaboración del collage. Cada niño/a irá pasando por la mesa del docente e irá pegando varios recortes en las cartulinas que previamente se habrán preparado. Una vez finalizado, se colocará en la pared para contribuir a la decoración del aula.

- **LÁMINA EN LA QUE APARECEN ALIMENTOS SANOS Y NO:** Se deberá colorear y decorar distinguiendo unos de otros y dejando en blanco los que no son saludables.

- **MARCAPÁGINAS:** El título será “Disfruta de la fruta, come sano”, se llevará a clase y los alumnos/as terminarán de decorar y poner sus nombres para más tarde llevárselo a casa y poder utilizarlo en sus libros y cuentos de casa.

- **RINCÓN DE FRUTAS Y VERDURAS:** Se elaborará con las que se tengan en clase con los demás elementos del juego simbólico. Se irán poniendo en una estantería una vez seleccionados los artículos que nos interesan, es decir, frutas y verduras. Al mismo tiempo trabajamos los conceptos de frutería y frutero, puesto que el rincón elaborado lo llamaremos “La frutería de clase”.

- **RECETAS:** Con la ayuda de las familias se procederá a realizar una búsqueda de recetas para hacer con frutas y para realizar desayunos, una vez se lleven a clase, se comentarán. En primer lugar se podría hacer una lluvia de ideas para conocer qué sabe hacer cada uno.

3.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Consideramos llevar a cabo una evaluación del proceso y resultados a través de la observación directa, básicamente, puesto que en todo momento se debe estar atento al desarrollo de las actividades así como a lo que van experimentando y diciendo los niños/as. En cualquier caso valoraríamos tanto el proceso como el resultado final, teniendo en cuenta la participación y la actitud de nuestros alumnos/as dado que puede llegar a ser tan importante como los logros obtenidos.

- Por parte del profesor:

Procesual. Continua. Formativa. Cualitativa.

- Por parte del alumno:

Participativa. Cooperativa. Creativa.

- Criterios de evaluación:

Participa de forma correcta en las actividades atendiendo a las orientaciones que se le dan. Si las actividades han sido motivadoras para los niños y niñas. Si la organización espacio-temporal ha permitido la realización de las actividades. Si los recursos han conectado con los intereses de los niños/as. Si objetivos y contenidos han sido adecuados al nivel de desarrollo de los alumnos/as. El comportamiento de los niños y niñas. Adquiere los conceptos básicos y los objetivos marcados. Valora y respeta el trabajo realizado dentro del grupo, tanto el propio como el de sus compañeros/as. Utiliza de forma correcta los materiales y utensilios del aula. Sigue y respeta las normas de convivencia y conducta establecidas.

4. CONCLUSIONES.

Llegados a este punto destacaremos algunos de los hechos que más nos han llamado la atención tras la elaboración de este trabajo así como aquello que se pretende conseguir a partir de su puesta en práctica.

Pues bien, antes de comenzar a realizar la búsqueda de información acerca de la alimentación y del desayuno en concreto, éramos conscientes que esta comida es una de las más importantes del día y que es primordial realizarla de una manera equilibrada tanto en casa como de forma complementaria en el colegio, pero a partir de este trabajo, gracias a que se ha buscado variedad de información, somos más consciente de los beneficios que se derivan de esta práctica alimentaria así como de aquello que consumimos en cada comida. Para que esto pueda llegar a ser satisfactorio es necesario que haya una

correcta coordinación entre las familias y el equipo educativo puesto que es así como conseguiremos que los menores adquieran unos correctos hábitos que beneficien su salud.

De este modo, nos decantamos por esta idea para la elaboración del Trabajo Fin de Grado gracias a que es una temática atractiva, además de considerar imprescindible tratar estos temas más aún cuando el público al que va destinado es los niños/as de Educación Infantil. Por lo tanto, nos gustaría que a través de las actividades planteadas así como todo aquello que acontece este laborioso trabajo, sea posible cambiar los hábitos de los escolares y de sus familias en el caso de que estos no sean correctos y en los que sí sean adecuados, se puedan afianzar.

Mantenemos la idea que a edades tan tempranas es cuando hay que hacer actividades para remover conciencias puesto que “absorben todo como esponjas” y ellos mismos/as son los que riñen o se enfadan cuando en casa, los familiares, no se comportan adecuadamente.

Finalmente, añadir, que toda la información utilizada para el desarrollo de las diferentes apartados y del trabajo en general, la podemos encontrar en la bibliografía que a continuación se presenta.

Bibliografía

- Abusado, R y Landeras, J (2010). *El twist de las frutas*. Recuperado de:
<http://www.youtube.com/watch?v=ZRduBdtOoQs>
- *Adivina, adivinanza*. Recuperado de: <http://www.adivincero.com/adivin29.htm>
- Alonso J, Caballero G, Fernández L, García V, Lama C, Muñoz J, Rabat J, Rebollo I, Yedro M. (2004). *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela*. Junta de Andalucía. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/9e4850ef-1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>
- Asociación de maestros Rosa Sensat (2001). Alimentación de uno a seis años. *Infancia: educar de 0 a 6 años*. Recuperado de: <http://www2.rosasensat.org/>
- Calaña A, de Cos A, López-Nomdedeu C, Ortega R, Palacios N, Vázquez C. *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables*. Estrategia Naos. Recuperado de: http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Come_sano_y_muévete.pdf
- Campos, M. *Guía del niño*. Recuperado de <http://m.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/adivinanzas-chistes-trabalenguas/5-adivinanzas-faciles-para-ninos>
- Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón M, Santos AL, Padez C, Ruiz C. (2003). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería global*. Recuperado de: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/28347/1/La%20alimentaci%C3%B3n%20preescolar%2c%20educaci%C3%B3n%20para%20la%20salud%20de%20los%20a%20los%206%20a%C3%B1os.pdf>
- Flores, I (5 de diciembre de 2010). *Poesías para niños de Inés*. Recuperado de:
<http://laspoesiasdeinesflores.blogspot.com.es/2010/12/la-fiesta-de-las-frutas.html>
- Irene (20 de noviembre de 2010). *¡Qué bueno es comer!* Recuperado de:
<http://quebuenoescomer-irene.blogspot.com.es/2010/11/adivinanzas-sobre-la-alimentacion-para.html>
- *Nourish Interactive*. Recuperado de: <http://es.nourishinteractive.com/kids/healthy-nutrition-stories/eating-healthy-breakfast-foods-fun-healthy-food-habits-kids-breakfast-tips>
- Obesidad infantil. Wikipedia. Recuperado de:
http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad_infantil
- Pirámide alimentaria. Wikipedia. Recuperado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria
- Úbeda, I. M. (2011, Enero). Si sano quieres crecer de todo tienes que comer. *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/INES_M_UBEDA.pdf
- Zamataro, N (20 de febrero de 2010). *Somos lo que comemos*. Recuperado de:
<http://aprendiendoarespetarelplaneta.blogspot.es/1266691980/>