

Proyecto "Promoviendo una vida saludable"

Autor: Ouriarhni Jalbane, Sara (Maestro. Especialidad en educación infantil y primaria, Maestra de educación primaria).

Público: Maestros de educación primaria e infantil. **Materia:** Educación. **Idioma:** Español.

Título: Proyecto "Promoviendo una vida saludable".

Resumen

Educar en qué, cuándo y cómo alimentarse de forma sana y equilibrada desde una edad temprana, son tres objetivos de difícil logro para la mayoría de los padres y/o educadores ya que la mayoría de los niños/as optan por comer lo que les gusta y no lo que es mejor para su salud, y lamentablemente, lo que les gusta suelen ser alimentos con alto contenido graso que al comerlos en exceso perjudica el funcionamiento de su organismo. Desde la escuela, se pretende colaborar en el logro de dichos objetivos proponiendo un proyecto sencillo y motivador llamado "Promoviendo una vida saludable".

Palabras clave: Educar, alimentarse, sana, equilibrada, edad temprana, objetivos, padres, educadores, salud, alimentos, organismo, funcionamiento, perjudica, grasa, escuela, vida.

Title: "Promoting a healthy life".

Abstract

Educating on what, when and how to eat healthy and balanced at a young age are three difficult goals for most parents and/or educators. Most children choose to eat what they like and not what it is best for their health and, unfortunately, what they like are usually foods with high fat content which harms the functioning of their body if they eat them a lot. In the school we intend to collaborate to achieve these goals proposing a simple and motivating project called "Promoting a healthy life".

Keywords: Educating, to eat, healthy, balanced, Young age, goals, parents, educators, health, foods, body, functioning, harm, fat, school, life.

Recibido 2018-08-14; Aceptado 2018-08-20; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099073

INTRODUCCIÓN

Seguro que han oído hablar del siguiente refrán en varias ocasiones "quién come con cordura, por su salud procura", y es verídico porque una alimentación correcta es clave para gozar de una buena salud. Hoy en día, como maestros y/o padres, asistimos a una preocupante realidad que se refleja en el consumo excesivo de chocolate, pasteles y chucherías por parte de nuestros alumnos/hijos, algo que puede alterar claramente a su desarrollo en todas sus facetas ya sea motrices, afectivas, cognitivas y sociales. Por ello, se plantea la necesidad inminente de educar a los niños desde la escuela y a una edad temprana en cuidar su bienestar mental, social y físico. Dicha necesidad la atenderemos proponiendo un proyecto repleto de actividades prácticas e interactivas al que llamaremos "Promoviendo una vida saludable" dirigido a alumnos de educación primaria, etapa clave en la que se forman los hábitos alimenticios.

NORMATIVA

El tema del presente proyecto se recoge en las siguientes referencias legales:

- La finalidad de la educación primaria, según se recoge en la LOMCE, es "facilitar a todos los alumnos los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad y **hábitos de actividad física, higiene y salud**, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos".
- Uno de los **objetivos de la etapa de la educación primaria** tal y como se marca en el artículo 17 de la misma ley es "k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Entre los **elementos transversales** citados en el **artículo 10 del Real Decreto 126/2014** de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la educación primaria se menciona el elemento número 5 "Las

*Administraciones educativas adoptarán medidas para que la **actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil**. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la **práctica diaria de deporte y ejercicio físico** por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para **favorecer una vida activa, saludable y autónoma**. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos”*

- Del mismo modo, en el anexo I del mismo RD, dedicado a las asignaturas troncales, y especialmente en el área de Ciencias Naturales, se aprecia un bloque (II) denominado “*el ser humano y la salud*” en el que se recogen los contenidos asociados al cuerpo humano, su estructura, funcionamiento, funciones vitales, **cuidados necesarios, hábitos saludables**, la imagen y conocimiento de uno mismo y su relación con los demás.

POSIBLES CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Es evidente que los cambios que estamos experimentando recientemente en cuanto a nuestro estilo de vida tienen mucho que ver con las tasas tan altas de obesidad que nos devela la Revista Española de Cardiología, recogiendo que en el grupo de niños/as comprendido entre los 8 y 13 años, el exceso de peso supera el 45%. La falta del juego al aire libre y del ejercicio físico, el uso excesivo de los aparatos tecnológicos durante un tiempo alargado (tableta, videojuegos, teléfono, ordenador...) les hace más sedentarios y si sumamos el hecho de comer más de lo que su cuerpo necesita, nos encontraremos ante un desequilibrio de calorías marcado por una acumulación de grasas ya que comen más calorías de las que gastan lo que invita claramente a problemas de sobrepeso.

Por otro lado, hay muchos niños malnutridos que apenas comen dos o tres alimentos que en la mayoría de las veces son hipocalóricos como el chocolate, bollería industrial, patatas fritas, chuches, hamburguesas con una variedad de salsas entre otros. No les gusta la verdura, la fruta y tampoco el pescado, lo que deriva a una alimentación escasa en vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para un desarrollo y crecimiento adecuados.

La falta de tiempo del que disponen las familias es otro factor que agrava aún más la situación, ya que es más rápido comprar un bollo envasado y/o comida precocinada que comprar, lavar y preparar ricos platos de verdura, pescado, carne blanca, fruta entre otros alimentos sanos.

En definitiva, nuestros hábitos alimenticios de niños marcarán nuestra salud futura, los niños acostumbrados a comer fruta, verdura y pescado de pequeños, lo seguirán haciendo de mayores y los que no, pues, cosecharán resultados negativos relacionados, como padecer diabetes, colesterol, enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, dolores de cabeza, cansancio, disminución de la capacidad mental entre otros.

ESTRATEGIAS A EMPRENDER POR PARTE DEL EQUIPO DIDÁCTICO

Como equipo docente, podemos acogernos al programa al Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas que se inició en España en el curso escolar 2009-2010, con financiación de la Unión Europea, las Comunidades Autónomas y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA). Se trata de una distribución gratuita, garantizando la igualdad social, de las frutas y hortalizas a los alumnos/as con el fin de promover el consumo de frutas y hortalizas entre ellos ya que incluir frutas y hortalizas en nuestra dieta diaria es esencial para mejorar la salud pública y reducir factores de riesgo de enfermedades crónicas, la obesidad y el sobrepeso. Además la OMS y la FAO recomiendan el consumo de un mínimo de 400g de frutas y verduras al día (excluyendo patatas y otros tubérculos) con el fin de prevenir enfermedades cardiovasculares.

MÉTODO DE ACTUACIÓN

En primer lugar, marcaremos los siguientes **elementos curriculares**

Objetivos

- Concienciar de la importancia de adoptar una dieta sana y equilibrada.
- Disminuir el consumo de chocolate, chuches, pasteles, hamburguesas entre otros.

- Consumir más frutas y verdura diariamente.
- Conocer y comprender la pirámide de los alimentos
- Diseñar un calendario semanal de almuerzo a nivel de aula.

Contenidos

- Grupos alimenticios
- Pirámide alimenticia
- Menu semanal
- Recetas sanas y sencillas de preparar
- Hábitos saludables
- Una dieta sana y equilibrada

Criterios y estándares de evaluación

Se pretende que los alumnos:

- Conozcan la importancia de seguir una dieta sana y equilibrada.
- Reduzcan el consumo de chocolate, chuches, pasteles, hamburguesas entre otros.
- Consuman más fruta y verdura.
- Entiendan y apliquen la pirámide alimenticia.
- Diseñen un calendario de almuerzo para los días de la semana del lunes a viernes.

Tal y como mencionamos antes, favorecer una vida activa y saludable es un tema transversal, lo que nos permite trabajarlo desde todas las áreas del currículo de forma globalizada. No obstante, se puede desarrollar con más intensidad desde el área de Ciencias Naturales ya que hay un bloque (II) con contenidos relacionados con la alimentación saludable.

Después de comunicar el tema del proyecto al coordinador/a de internivel quién se encargará de proponerlo en la reunión de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) que se celebra una vez al mes, para poder llevarlo a cabo a nivel de centro, se concretará una reunión de claustro para explicar a los compañeros las pautas a seguir para desarrollar el proyecto y aprovechar la ocasión para proponer al equipo directivo su posible acogida al Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las escuelas con una frecuencia de distribución de un día a la semana y a la hora de merienda.

Del mismo modo, dada la importancia del papel de la familia como principal referente en la alimentación, en la reunión general que se organiza al principio del curso escolar, se les informará de las líneas generales del proyecto de trabajo y se solicitará su colaboración teniendo en cuenta las ventajas que ello supondrá para la salud de sus hijos.

DESARROLLO DEL PROYECTO

En líneas generales, la **metodología** se marcará por el aprendizaje cooperativo, la participación activa de los alumnos en la realización de las actividades. Tendremos como punto de partida los conocimientos previos de los alumnos considerando sus intereses y respetando los diferentes ritmos de aprendizaje. Nuestra metodología será significativa y constructiva, se basará en el aprendizaje por competencias aplicado a una diversidad de contextos especialmente en aquellos aspectos relacionados con la adquisición de los objetivos.

En cuanto a la **temporalización** nuestro proyecto se desarrollará en **cinco sesiones** que se pueden llevar a cabo en cualquiera de los tres trimestres del curso escolar desde las siguientes áreas: **Ciencias Naturales, Lengua, Educación Física y Plástica**.

A continuación, citaremos las **actividades, recursos, agrupamientos y metodologías variadas** que llevaremos a cabo **por sesiones**.

Sesión 1

En la primera sesión, realizaremos una evaluación inicial, desde el área de **Ciencias Naturales** preferiblemente, en la que los alumnos responderán a un cuestionario relacionado con la alimentación y con el CENTRO DE INTERÉS que estamos trabajando en el aula.

Seguidamente, usaremos la pizarra digital para ver un cuento sobre la alimentación sana como "*El país de la alimentación sana*" que explica los tipos de alimentos. Después de responder colectivamente a una serie de preguntas de comprensión sobre el cuento, entablaremos un debate en grupos de 4/5 alumnos/as sobre "*la importancia de comer sano desde la infancia*". Terminamos la sesión animándola con una canción divertida como "*Para crecer hay que comer*" o "*Frutas y verduras, ¡Aventuras!*"

Después de la canción se les facilita una receta en base de fruta y/o verdura para prepararla contando con la colaboración de toda la familia.

Sesión 2

Desde el **área de Plástica**, y recordando los tipos de alimentos que nos explicó el cuento de la sesión anterior, les mostraré y explicaré usando la pizarra digital un ejemplo de *una pirámide alimenticia* con los siguientes grupos alimenticios: frutas, verduras; cereales, legumbres y alimentos de origen animal. En grupos de 5/6 alumnos, dibujarán "*el plato del bien comer*". Cada grupo dibujará un círculo que representa su plato y lo dividirá en cinco triángulos de diferente tamaño dependiendo de la cantidad que se debe comer de cada grupo con el fin de mantener una dieta equilibrada y sana. Como material, pueden usar recortes de folletos de publicidad de los supermercados que el profesor tiene preparados para la ocasión, pinturas, plastilina entre otros materiales.

Después de pegar los recortes de los alimentos en los triángulos adecuados indicando el grupo al que corresponden, los alumnos tienen que colocar las siguientes palabras: "muchas", "suficientes", "combina" y "pocos" encima del/los triángulo/s adecuado/s. Al final de la sesión, el portavoz de cada grupo presentará su plato y se comprobará si los alimentos elegidos cumplen con la condición de una dieta equilibrada.

Sesión 3

Esta sesión la llevaremos cabo desde el área de **Lengua Castellana y Literatura**, contaremos con la visita de un pediatra para hablarnos de las numerosas ventajas de comer sano y los inconvenientes de comer pastelitos, bollos, chuches, hamburguesas, patatas fritas, salsas entre otros. Después, los alumnos plantearán preguntas al pediatra intentando entablar un debate sobre el tema que nos ocupa.

Sesión 4

La dedicaremos a las **TIC**, nos vamos a la sala de informática (avisando con antelación para evitar problemas de disponibilidad), recordaremos los tipos de alimentos sanos que deberíamos incluir en nuestra dieta diaria. Seguidamente, en grupos de 4, los alumnos procederán a escribir un menú saludable y equilibrado para toda la semana. El viernes, propondrán un menú SORPRESA. El maestro les ayudará a insertar imágenes, a resolver dudas e inquietudes sobre determinados nutrientes. Una vez terminados, los enviarán vía Intranet para su corrección.

Sesión 5

En una sesión de **Educación Física** realizaremos un juego llamado "*el baúl de las recetas sabrosas*", que consiste en dejar en cinco puntos del patio unos papelitos con adivinanzas. En grupos de cinco, los alumnos tendrán que resolver la adivinanza que encontraron en el primer punto para averiguar el camino hacia el siguiente punto, pasando por obstáculos varios y recorriendo distancias diferentes. Si aciertan las cinco adivinanzas encontrarán el baúl con una cesta con los ingredientes necesarios para hacer una receta sana, fácil y rápida con su familia.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La diversidad de nuestro-grupo clase, la atenderemos teniendo en cuenta la legislación vigente y contando con la ayuda de los especialistas de nuestro centro educativo siempre que sea necesario, pudiendo reforzar, apoyar, consolidar y ampliar los contenidos trabajados en un marco inclusivo.

EVALUACIÓN

tal y como se recoge en la normativa actual, la **evaluación del aprendizaje del alumnado** será continua y global, y tendrá en cuenta su progreso en el conjunto de las áreas, su objeto es la valoración del nivel de progreso alcanzado por el alumnado en el desarrollo de las competencias clave y el grado de desarrollo de los conocimientos adquiridos. En este sentido evaluaremos el grado de adquisición de las competencias expresadas en los criterios y estándares de evaluación que hemos marcado al inicio del proyecto.

Como instrumento base, emplearemos la **observación sistemática** del día a día, cuyos resultados los registraremos en una rúbrica que elaboraremos para cada alumno.

Es importante destacar que aparte de evaluar los aprendizajes de los alumnos, **evaluaremos** de igual modo, a nuestra **práctica docente** comprobando si la metodología, contenidos, recursos, agrupamientos y actividades han sido adecuados pudiendo cambiar y mejorar los elementos no satisfactorios planteando propuestas de mejora si fuera necesario.

CONCLUSIÓN

Para concluir, me gustaría destacar el rol tan importante que juega la escuela en la promoción de un bienestar nutricional de los niños, ya que es un lugar idóneo para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud. Pues, colaboremos juntos, docentes y familias, para enseñarles a cuidar su cuerpo, su mente y su bienestar social haciéndoles tomar buenas decisiones sobre lo que comen, beben y las horas que duermen, porque tal y como recoge Robín Sharma en su libro (*Lecciones Sobre La vida Del Monje que vendió su ferrari, pág124*) "*Los alimentos que consumes afectan tus estados de ánimo así como la claridad de tu pensamiento. Por eso los antiguos sabios comían solo alimentos ligeros. Sabían que tanto se habían esforzado por cultivar y por no trastornar sus meditaciones sobre el verdadero significado de la vida. Si poseyeras un caro coche de fórmula uno, no se te ocurriría ponerle otro combustible que no fuera gasolina de la mejor. Cualquier otra cosa reduciría su rendimiento, así que, ¿Por qué darle a tu cuerpo, sin duda un vehículo mucho más valioso que una fórmula uno, algo que no sean los mejores alimentos?*"

Bibliografía

- Cabezuelo, H, A.2010.Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Madrid. Síntesis.
- Rojas, H, E. 2001. ¿Qué es una alimentación sana?: reflexiones sobre alimentación y nutrición. Madrid. Grupo Aula Médica.
- Robín. S. 2003. Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari. Barcelona. Random House Mondadori, S.A.
- Vic, S. 1978. La alternativa vegetariana: fundamentos de una alimentación racional, sana y ecológica. Barcelona: Integral.
- Cobos, Á, P. 2006.Tratamiento psicológico de un problema de alimentación en la infancia. Madrid. Pirámide.
- Dolto, F. 2000. Las etapas de la infancia: nacimiento, alimentación, juego, escuela. Barcelona. Paidós