

# Propuesta de intervención para promover la salud y los hábitos de alimentación saludables desde la etapa de Educación Infantil

**Autor:** Fernández López, María Teresa (Maestra con especialidad en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil y Educación Primaria).

**Público:** Maestros de Educación Infantil y Maestros de Educación Primaria. **Materia:** Salud y alimentación. **Idioma:** Español.

**Título:** Propuesta de intervención para promover la salud y los hábitos de alimentación saludables desde la etapa de Educación Infantil.

## Resumen

La importancia de una buena alimentación desde edades tempranas resultará fundamental para poder combatir las enfermedades que pueden dejar huella en los niños de por vida. Cuando los hábitos de alimentación, higiene y estilo de vida son saludables, contribuimos a que el niño desarrolle de forma óptima su salud, así como también su desarrollo físico y por supuesto intelectual. Además la etapa de Educación Infantil, será un momento perfecto para poner en marcha todos esos hábitos ya que el cuerpo del niño se encuentra en pleno proceso de desarrollo y crecimiento.

**Palabras clave:** Salud, Higiene, Hábitos, Alimentación Saludable, Educación Infantil.

**Title:** Intervention proposal to promote health and healthy eating habits from the early childhood education stage.

## Abstract

The importance of good nutrition from an early age will be essential to fight diseases that can leave a mark on children for life. When the habits of feeding, hygiene and lifestyle are healthy, we contribute to the child's optimal development of this health as well as his physical development and of course his intellectual development. In addition, the stage of early childhood education will be a perfect time to implement all these habits since the child's body is in the process of development and growth.

**Keywords:** Health, Hygiene, Habits, Healthy Eating, Child Education.

Recibido 2018-08-15; Aceptado 2018-08-20; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099078

La higiene tiene como objetivo el estudio de todas las condiciones y factores que intervienen en el mantenimiento de la salud del ser humano. Los momentos de higiene suelen ser momentos de encuentros con los adultos que tienen lugar de forma regular a lo largo del día, y en los que el niño, asesorado y tutelado por un mayor se inicia en la progresiva autonomía de su higiene, hacia la consecución final del hábito.

La alimentación, es una de las primeras necesidades que aparecen en el ser humano y satisfacerla es vital para la supervivencia del individuo. La malnutrición por exceso o por defecto puede provocar alteraciones muy graves en la salud del niño/a.

## 1. PROGRAMA DE HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

### A) Propuesta del protocolo de actuación ante posibles plagas de piojos en el centro

La pediculosis ha sido una constante en las escuelas desde siempre, pues la presencia de muchos niños y niñas en un espacio reducido, como el aula, facilita la propagación del parásito.

La pediculosis es una afección cutánea contagiosa que puede afectar tanto a los adultos como a los niños/as, sobre todo si están en una edad comprendida entre los tres y los diez años.

El piojo de la cabeza suele afectar más al sexo femenino, dado que las niñas suelen llevar el pelo largo, y sin embargo actúa con menos frecuencia en los niños y niñas de raza negra por las características de su cabello.

Aunque en el pasado se asociaba a una deficiente higiene personal y a las condiciones de pobreza, es importante resaltar que el piojo es un problema que afecta por igual a todo tipo de poblaciones, sin diferenciar estratos sociales ni

condiciones higiénicas y además puede aparecer en todas las épocas del año, aunque los brotes son más frecuentes al comienzo del curso escolar.

La presencia de piojos en los niños y niñas no ha de ser motivo de vergüenza y ocultación; todo lo contrario, se debe informar rápidamente al colegio para atajar el problema lo antes posible, sin que afecte a la salud de los pequeños, de ahí la importancia de la colaboración y ayuda de la familia a la hora de trabajar este tema.

Ante una posible plaga de piojos en el centro, es necesario poner de manifiesto un breve protocolo de actuación, fundamentalmente para asegurar la prevención del resto de la comunidad educativa, es decir evitar que el resto del alumnado se infecte y alejar el foco de infección del centro. Para ello el director/a se pondrá en contacto con el centro de salud al cual se encuentra adscrito el centro educativo y seguirá los protocolos marcados por el personal sanitario, pudiendo incluso ser necesario la realización de alguna reunión informativa con padres y madres en los casos en que la situación lo requiera.

#### **Actuaciones referentes al niño afectado y a su familia:**

Lo primero de todo, será examinar al niño infectado con el fin de verificar la existencia de piojos, huevos o liendres en su cuero cabelludo.

En segundo lugar, se comunicará o informará personalmente a la familia del niño/a afectado, pues ésta debe actuar como eje central del tratamiento, es decir la familia será quien aplique el tratamiento en su domicilio, realizándose una revisión a todos los miembros de la familia para realizar el mismo tratamiento a todos los que presenten síntomas de parasitación.

#### **Actuaciones referentes al grupo clase y a sus familias:**

Es fundamental que la dirección del centro escolar actúe como responsable y ponga en conocimiento del resto de familias de la clase o del centro educativo, la presencia de piojos en el aula, para que tomen las medidas oportunas de observación de sus hijos/as, así como de su tratamiento en caso de que fuera necesario. Para ello elaboraremos una circular que enviaremos a todas las familias con las orientaciones adecuadas para el tratamiento y control en casa de la situación.

Además ante la llegada de piojos al aula, se podrán llevar a cabo las siguientes actuaciones con nuestro alumnado:

##### **1.Propuesta: ¡Ya están aquí los piojos!**

En primer lugar estableceremos un diálogo con los niños y niñas para averiguar cuáles son sus conocimientos previos acerca de este tema, de esta manera podemos realizar un registro de la información que éstos tienen, para ello nos ayudaremos de una serie de preguntas como bien pueden ser las siguientes:

- ¿Sabéis que son los piojos?
- ¿Habéis tenido alguna vez?
- ¿Conocéis a alguien que los haya tenido?
- ¿Sabéis como son?
- ¿De qué se alimentan?
- ¿Dónde están?
- ¿Se contagian?
- ¿Son dolorosos?
- ¿Qué hacen?

Posteriormente haremos uso de un cartel informativo, el cual será explicado al alumnado. En dicho cartel se explica cómo es un piojo, cuáles son sus síntomas, cómo se produce el contagio, dónde y cómo se deben buscar y algunas de las soluciones para eliminar dichos seres vivos. Por último se entregará a cada niños/a una copia de dicho cartel informativo para que lo coloreen y lo lleven a casa, así los papás y mamás se enterarán de todo lo que sabemos sobre los piojos.

##### **2.Propuesta: ¿Cómo son los piojos?**

Haciendo uso del ordenador de clase lo primero que haremos será buscar en Internet distintas ilustraciones sobre los piojos, las cuales serán imprimidas. A continuación todos reunidos en Asamblea y con ayuda de la maestra compararán las

diversas fotografías, observando cuales pueden ser algunas de las características más comunes de estos seres vivos, como por ejemplo: su forma, color, tamaño o partes de su cuerpo.

Seguidamente, cada alumno/a realizará su propio dibujo de un piojo, con el fin de observar si han comprendido correctamente dichas características.

### 3.Propuesta: ¡A la caza de piojos!

Para llevar a cabo esta propuesta, se realizará una sesión de psicomotricidad, donde los niños/as tratarán de imitar el comportamiento de un piojo:

- -De entre todos los alumnos/as del aula, al azar se elegirá a uno de ellos, que será el piojo.
- -Todos caminarán lentamente por el aula y cuando la maestra toque el silbato, el piojo debe pillar (contagiar) a un compañero/a (abrazándolo).
- -Una vez que el piojo haya pillado (contagiado) a su compañero/a, ambos deberán pillar a otro y así sucesivamente hasta que todos queden infectados por el piojo.
- -Para finalizar la actividad, todos se tumbarán en el suelo para relajarse.

Después de esto, entre todos se verbalizará lo ocurrido en el aula de psicomotricidad y para finalizar se realizará un dibujo del juego realizado.

### 4.Propuesta: Lectura del cuento: “Don Piojito el viajero”

En esta actividad se realizará la lectura de un cuento relacionado con el tema y titulado “Don piojito el viajero”, el cual será explicado y contado al alumnado con ayuda de una serie de imágenes que ilustran el proceso desde que el piojo llega a la cabeza de los niños/as hasta que se va.

Finalizada la lectura y comprensión del cuento, se proporcionará al alumnado una ficha con cuatro imágenes relacionadas con el tema que se está trabajando y las cuales tendrán que ser ordenadas, realizando una secuencia temporal sobre el proceso de eliminación de los piojos sobre el cuero cabelludo.

### Actuaciones referentes al resto de la comunidad educativa:

Como se mencionó con anterioridad es competencia de los servicios sanitarios y de salud pública el proporcionar información a las familias y a los centros educativos sobre el protocolo que se ha de llevar a cabo con el alumnado ante una plaga de piojos, indicando al mismo tiempo los tratamientos más adecuados para su erradicación así como la forma de aplicación de los mismos.

Por lo que respecta al equipo docente del centro educativo en el cual se han encontrado los piojos, deberá llevarse a cabo el mismo protocolo de actuación que con el resto del alumnado, por si hubieran sido infectados también y en el caso de ser positivo, seguir un tratamiento para eliminarlos, retirarlos y protegerse ante posibles infestaciones nuevas.

## **2. PROGRAMA DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

### **B) Propuesta de actuaciones para promover hábitos alimentarios saludables basándonos en recetas sencillas y elaboradas con productos naturales**

#### **Fundamentación de la importancia de los hábitos alimentarios saludables para el desarrollo integral del niño**

En la sociedad actual está cada vez más aceptado que la adopción de hábitos saludables es uno de los factores más influyentes en el desarrollo de una vida sana. Por ello deberemos mantener una alimentación adecuada durante todas las etapas de la vida, una alimentación que sea sana, variada y equilibrada y que nos permita mantener un estado de salud óptimo, evitando así problemas tales como la obesidad o la diabetes.

Una buena Educación para la Salud debe pretender que el alumnado desarrolle hábitos y costumbres sanas, que los valore como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechace las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Por ello, la escuela debe convertirse en un agente promotor de salud que incluya en su currículo contenidos relativos al tema pero que además tome una serie de decisiones que contribuyan a que el alumnado respire en el centro escolar una vida saludable.

Debemos educar al alumnado para que se alimente de la forma más equilibrada posible y poder así desarrollar de forma óptima todas sus actividades cotidianas. Por ello como docentes debemos promover en el alumnado el desarrollo de buenos hábitos alimenticios, sin olvidar que la tarea de educar para una buena alimentación también corresponde al contexto familiar, por eso resulta fundamental una colaboración permanente entre familia y escuela.

Tal es la importancia que tiene una buena alimentación en esta etapa educativa, que queda contemplada en uno de los objetivos generales de etapa: “Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección”.

Igualmente, dada la importancia del tema, la Consejería de Sanidad y Consumo ha publicado un Decreto que hace referencia al fomento de hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no universitarios, este Decreto es el 98/2010, de 14 de mayo por el cual se establecen las características nutricionales de los menús y el fomento de hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no universitarios en nuestra Comunidad Autónoma.

Además, en cada centro educativo ha de contemplarse el plan de Educación para la Salud como un apartado del Proyecto Educativo. En éste se reflejarán todas las actuaciones que se lleven a cabo en el centro relacionadas con la alimentación.

Para concluir, podríamos decir que tanto la escuela como la familia deben estimular y favorecer el desarrollo de hábitos de salud alimenticia, inculcando en los niños y niñas la necesidad de una alimentación sana y equilibrada.

**Programación de un taller de cocina, que incluirá varias recetas y en cada una de las cuales se indicará: nombre de la receta, objetivos, contenidos, actividades para la elaboración de la receta, recursos materiales y personales, temporalización y evaluación.**

Antes de comenzar con la preparación culinaria de cualquiera de las recetas que vamos a trabajar en el aula a lo largo del curso, se hace referencia a la estructura o planificación que se le ha dado al taller y que es la siguiente: en primer lugar se realizarán dos actividades previas y motivadoras, siendo la primera de ellas la elaboración entre todo el grupo clase de unas normas de higiene y consejos que se han de cumplir en la cocina y la segunda actividad, hace referencia a la elaboración de nuestros gorros de cocineros, lo cual supondrá una manualidad muy divertida y motivante para el alumnado.

A continuación comenzarán a desarrollarse las tres recetas que componen ese taller y las cuales serán elaboradas a lo largo de los tres primeros trimestres del curso, es decir una receta por trimestre, siendo la duración de cada una de ellas aproximadamente una hora y media.

Al mismo tiempo se elaborará de forma colectiva un libro de clase que llevará por título “La Receta Viajera” y cuya finalidad será fomentar la colaboración de los padres y madres o cualquier miembro de la familia del alumnado. La primera receta que forme parte de este libro será la primera receta elaborada entre todos los niños y niñas en clase. El libro deberá ir pasando por todas las casas y cada familia deberá anotar una receta y hacerla con su hijo/a para después en clase enseñarla al resto de compañeros/as. Conforme vayamos elaborando nuestras recetas en el taller se irán incluyendo en el libro, el cual al finalizar el curso quedará en nuestra biblioteca de clase como un recurso didáctico más.

Las actividades serán las siguientes:

Actividades previas:

1.Actividad: “Nuestras normas de cocina”

Reunidos todos los niños y niñas en Asamblea, les comentaremos que vamos a realizar un taller de cocina y que nos vamos a convertir en cocineros. Les diremos que para ello lo primero que necesitamos y muy importante será la elaboración de unas normas generales de higiene y consejos en las tareas de cocina. Entre todos iremos comentando algunas de estas normas, las cuales serán apuntadas en una cartulina gigante para que no se nos olviden. Algunas de las normas podrían ser las siguientes:

- Lavarse las manos con agua y con jabón al inicio y al final de cada actividad.
- Ponerse el gorro de cocinero.

- -Preparar los útiles que vamos a utilizar.
- -Lavar previamente los alimentos que vamos a emplear.
- -Seguir las órdenes de la maestra.
- -Recoger la cocina.
- -Lavar los utensilios usados.

Una vez escritas todas las normas que debemos de cumplir, se hará una lectura colectiva de las mismas, para que queden bien asimiladas por el alumnado. Este cartel será colocado en un lugar visible del aula, tras un consenso con el alumnado.

## 2.Actividad: ¡Gorros de cocineros para todos!

El desarrollo de esta actividad consistirá en la creación de nuestros propios gorros de cocinero para evitar que se caigan cabellos en la comida durante su preparación, tal y como hacen los cocineros profesionales. Por eso nos lo pondremos a la hora de preparar cualquiera de las tres recetas. Los gorros de cocinero resultarán una actividad manual muy motivadora para el alumnado de clase.

Para llevar a cabo el desarrollo de esta actividad emplearemos los siguientes recursos materiales: cartulinas de cuatro colores (pues cada equipo de clase llevará un gorro de un color diferente), tijeras, grapadora y rotuladores para escribir el nombre del cocinero/a.

### Actividades de desarrollo:

#### 1.Receta: "Brochetas de fruta con zumo de naranja"

##### a)Objetivos:

- -Promover la participación de los niños y niñas en las tareas de cocina.
- -Favorecer el trabajo en equipo.
- -Desarrollar hábitos de higiene y hábitos alimentarios.
- -Desarrollar habilidades matemáticas (contar las porciones, unidades de medida) y habilidades manuales (picar, cortar, mezclar).
- -Proporcionar a padres/madres, niños/as y profesorado una experiencia diferente de encuentro y trabajo compartido.
- -Despertar el interés por la comida sana.
- -Saber ir a la tienda y seleccionar los productos necesarios.

##### b)Contenidos:

- -Cambios y transformaciones que sufren los alimentos durante su proceso de preparación.
- -Hábitos de higiene y preparación.
- -Uso de utensilios e instrumentos de cocina.
- -Uso del lenguaje oral y escrito para transmitir una receta.
- -Creatividad en la preparación de los platos.

##### c)Actividades de elaboración de la receta:

En primer lugar reunidos todos los niños y niñas en la Asamblea, se les mostrará una imagen de la receta que vamos a elaborar y se realizará una lectura colectiva de la misma. A continuación en una hoja tamaño folio escribiremos entre todos una lista de los ingredientes que necesitamos comprar para elaborar esta receta: frutas variadas (peras, manzanas, plátanos, kiwis, mandarinas, naranjas, uvas y piñas) y azúcar.

En segundo lugar y en colaboración con algunos papás y mamás del alumnado realizaremos una salida al supermercado más cercano para comprar los ingredientes que necesitamos.

De vuelta al colegio, entre todos recordaremos nuestras normas de cocina y nos colocaremos nuestro gorro cocinero, para después situarnos en el comedor del centro educativo donde llevaremos a cabo este taller. Al comenzar la

preparación de la receta, el alumnado será dividido en cuatro grupos de unos cinco miembros cada uno y los cuales estarán supervisados por un papá o mamá y por la maestra. Seguidamente a cada equipo se le asignará un color diferente, para reforzar así el sentimiento de pertenencia de casa niño/a al mismo. Así los pasos a seguir para elaborar la receta serán los siguientes:

- Entre todos lavaremos las frutas que hemos comprado en el supermercado.
- A continuación, los papás y mamás pelarán dichas frutas.
- Las cortaremos en trocitos pequeños (usando cuchillos de plástico).
- Pincharemos los trozos de forma alterna en un palo de brocheta y se les espolvoreará un poco de azúcar.
- Una vez lista la brocheta la acompañaremos con un zumo de naranja natural, para ello cada niño/a exprimirá sus naranjas y una vez exprimidas el plato ya estará listo para servir.
- Cada niño/a disfrutará de su plato en la hora del almuerzo y al finalizar se les entregará un diploma a cada uno de los participantes.

Anotar que aunque todos los equipos realizarán la misma actividad, cada uno de ellos seguirá su propio ritmo de acuerdo con las características del alumnado que conforme el grupo.

#### d) Recursos materiales:

Los recursos materiales empleados para llevar a cabo esta receta serán los siguientes: aula, comedor del centro escolar, supermercado, alimentos empleados, utensilios de cocina y limpieza y material de papelería (folios, diploma y rotuladores).

#### e) Recursos personales:

En el desarrollo de esta actividad contamos con los siguientes recursos personales: padres, madres, profesorado y dependientes del supermercado que nos hayan ayudado.

#### f) Temporalización:

Esta primera sesión del taller de cocina, tendrá lugar en el primer trimestre del curso escolar y su duración será aproximadamente de unas dos horas.

#### g) Evaluación:

Se evaluará al alumnado en función de los trabajos realizados, nivel de participación, integración en los grupos de trabajo e interés a lo largo del desarrollo del taller.

Se evaluará si el niño/a ha sabido trabajar de forma cooperativa, así como también será objeto de evaluación la metodología empleada por parte del docente, anotándose en todo momento posibles propuestas de mejora.

## 2. Receta: "El universo en mi plato"

### a) Objetivos:

- Motivar al alumnado para participar en las tareas de cocina, desterrando el papel de la mujer como única responsable.
- Conocer algunas normas básicas de higiene y seguridad que se pueden dar en la cocina.
- Conocer el uso y aplicación de algunos alimentos básicos.
- Favorecer la participación de la familia en la vida del aula.
- Estimular el interés por la comida sana.
- Saber comprar en el supermercado solamente los ingredientes que necesitamos.
- Desarrollar habilidades matemáticas y manipulativas a la hora de elaborar la receta.

### b) Contenidos:

- Uso del lenguaje oral y escrito para transcribir una receta.
- Sentido estético. Presentación de los platos.
- Transformaciones y cambios que sufren los alimentos durante el proceso de preparación y elaboración.

- -Dieta equilibrada y hábitos de higiene.
- -Disfrute por la cocina desde edades muy tempranas.

#### c)Actividades de elaboración de la receta:

Al igual que en la primera receta, reuniremos al alumnado en la Asamblea y se les presentará una imagen de la receta que vamos a elaborar, con la posterior lectura colectiva de la misma.

Seguidamente entre todos realizaremos un listado de todos los ingredientes que necesitamos para llevarla a cabo: mandarinas, piña en almíbar, sirope de chocolate, plátanos maduros y leche.

A continuación se realizará una salida del centro educativo al supermercado más cercano para realizar la compra de todos los ingredientes que vamos a necesitar. Para llevar a cabo esta salida, se contará con la colaboración de algunos papás y mamás del alumnado.

Una vez en el aula, nos colocaremos nuestro gorro de cocineros y entre todos volveremos a recordar nuestras normas de cocina. A continuación nos trasladaremos al comedor escolar para llevar a cabo la preparación de la receta. Para ello el grupo clase al igual que en la sesión anterior, será dividido en cuatro grupos de unos cinco alumnos/as cada uno, dichos grupos estarán supervisados por un papá o mamá del alumnado y por el profesor. Cada equipo tendrá asignado un color, con el objetivo de potenciar la pertenencia de cada niño/a a su grupo. Para elaborar la receta seguiremos los siguientes pasos:

- -Se le entregará a cada niño/a una mandarina que tendrán que pelar con ayuda de los adultos si fuese necesario.
- -Seguidamente se le repartirá a cada niño/a un palto y una rodaja de piña en almíbar. Tendrán que colocar la piña en el centro del plato y los gajos de la mandarina alrededor simulando los rayos de sol.
- -A continuación le dibujarán al sol los ojos, la boca y la nariz empleando el sirope de chocolate.
- -Para finalizar con la receta cada niño/a, elaborará su propio batido de plátano. Así cada uno de ellos pelará dos plátanos y los trocearán, echando los trocitos en el interior de un vaso de leche. Seguidamente con ayuda de un adulto lo batirán todo hasta que quede bastante espumoso y de esta manera ya todo estará listo para consumir. Al finalizar la actividad, se entregará a cada niño/a de clase un diploma por participar correctamente en el desarrollo de la misma.

Todos los grupos llevarán a cabo la preparación de la misma receta, aunque cada uno de ellos seguirá su propio ritmo, el cual vendrá marcado por las características de los alumnos y alumnas que integran cada grupo.

#### d)Recursos materiales:

Para realizar esta actividad, se emplearán los siguientes recursos materiales: aula, comedor escolar, supermercado cercano al centro, útiles de cocina y limpieza, productos comprados en el supermercado y material de papelería.

#### e)Recursos personales:

Durante el desarrollo de esta actividad, serán necesarios los siguientes recursos personales: profesorado, padres o madres del alumnado y por supuesto el personal del supermercado donde hemos realizado nuestra compra.

#### f)Temporalización:

La realización de esta segunda receta, tendrá lugar en el segundo trimestre del curso y su duración aproximada al igual que en el caso anterior será de dos horas.

#### g)Evaluación:

Se evaluará el grado de consecución de los objetivos planteados al inicio de la actividad, así como la metodología llevada a cabo. También evaluaremos si el alumnado ha participado y se ha integrado en los distintos grupos de trabajo mostrando interés en la realización de la actividad.

### 3.Receta: “Palmera tropical con frutas y limonada”

#### a)Objetivos:

- Enseñar a los niños/as a cocinar mientras disfrutan de la comida.
- Estimular en el alumnado el interés por la comida sana.
- Favorecer la implicación de la familia en la vida del aula.
- Conocer normas básicas de higiene y alimentación que se puedan dar en la cocina.
- Saber hacer un listado de ingredientes y comprar en el mercado solo lo necesario, sin despertar una actitud consumista.
- Desarrollar habilidades manipulativas y matemáticas a la hora de llevar a cabo la receta.

#### b)Contenidos:

- El lenguaje oral y escrito como medios de comunicación.
- Cambios que sufren los alimentos durante el proceso de elaboración.
- Disfrute e interés por la comida sana.
- Hábitos de higiene y alimentación adecuados.
- Cuidado y uso correcto de materiales de cocina.
- Presentación adecuada de los platos.

#### c)Actividades de elaboración de la receta:

Al igual que en los dos casos anteriores, se reunirá al alumnado en la Asamblea de clase y se les mostrará una fotografía de la receta que vamos a elaborar, comentando entre todos dicha imagen. A continuación, la maestra realizará una lectura colectiva de la receta para seguidamente entre todos realizar un dictado con los ingredientes que necesitamos comprar y que serán los siguientes: plátanos, mandarinas, kiwis, limones, agua y azúcar.

Posteriormente algunos papás y mamás llegarán al aula para acompañarnos al supermercado más cercano al centro y poder realizar la compra de los ingredientes necesarios.

De regreso al colegio, cada niño/a se colocará su gorrito de cocinero y en Asamblea volveremos a recordar las normas de higiene y alimentación que debemos seguir en la cocina. Después, todos juntos, nos trasladaremos al comedor escolar, donde llevaremos a cabo la preparación de la receta, empleando una metodología totalmente participativa y activa. Al comenzar a preparar la receta, el grupo clase, se dividirá en cuatro grupos más pequeños, de unos cinco miembros, con un padre o madre al frente. Todos los equipos trabajarán en la misma receta pero de forma independiente. A cada equipo se le asignará un color, para reforzar el sentimiento de pertenencia de cada niño/a al mismo. Pasos a seguir para la elaboración de la receta:

- Entre todos lavaremos bien las frutas y luego las pelaremos con ayuda de los adultos.
- A continuación se entregará a cada niño/a un plátano, un kiwi y una mandarina.
- El plátano lo cortarán a rodajas (empleando cuchillos de plástico), para formar el tronco de la palmera.
- El kiwi lo cortarán a tajadas (con ayuda del adulto) para formar las ramas de la palmera.
- Después se desgranará la mandarina, poniéndola al ras del tallo y simular el suelo donde está plantada la palmera.
- Seguidamente cada niño/a preparará su vasito de limonada, para ello cada uno exprimirá dos limones con ayuda del adulto y en un vaso añadirán agua y azúcar removiendo bien hasta que quede completamente disuelta. A continuación todo se mezclará y estará listo para consumir. Finalizada la receta, se hará entrega de diplomas para todos los participantes.

#### d)Recursos materiales:

Para llevar a cabo esta tercera receta, se han utilizado los mismos recursos materiales que en las dos recetas anteriores: aula, comedor escolar, supermercado donde se ha realizado la compra, los alimentos comprados, los útiles de cocina y limpieza y algún material de papelería.



**e) Recursos personales:**

Como recursos personales empleados han sido los siguientes: los papás y mamás participantes, el personal del supermercado que nos ha ayudado y el profesorado.

**f) Temporalización:**

La preparación y elaboración de esta tercera receta, se realizará a lo largo del tercer trimestre. La sesión tendrá una duración aproximada de dos horas.

**g) Evaluación:**

En primer lugar se evaluará la consecución de los objetivos planteados al inicio de la sesión, se realizará una valoración de la metodología empleada anotando posibles propuestas de mejora. Por otro lado, se evaluará si el alumnado ha sabido trabajar de forma cooperativa adaptándose al grupo, así como su interés y motivación hacia el desarrollo de la actividad.

**Instrucciones para los familiares (folleto informativo):**

La Educación Infantil es una tarea compartida de padres, madres y profesorado con el fin de llevar acciones conjuntas intencionadamente educativas.

Como maestros tendremos que asumir la responsabilidad de facilitar a los padres y madres la participación y la información necesaria para que se sientan vinculados a la gestión escolar o proceso educativo de su hijo/a, tal y como queda reflejado en el Decreto 254/2008, de 1 de agosto, que hace hincapié en la importancia de dicha relación: “En el proceso educativo adquiere una relevancia especial la participación y colaboración de las familias, tanto para facilitar la adaptación de niños y niñas a la escuela, como para planificar conjuntamente el desarrollo de objetivos educativos.

Por todo lo dicho, antes de llevar a cabo la realización del taller de cocina, podemos mantener una reunión informativa con las familias del alumnado. Será necesario hablarles a los padres y madres de la importancia de una buena alimentación, la cual debe ser sana, equilibrada, variada y completa tanto en casa como en los almuerzos que los niños y niñas traen al colegio, sobre todo para desarrollar buenos hábitos de alimentación en sus hijos e hijas.

A continuación se les hablará de la realización del taller que vamos a llevar a cabo en el aula, les diremos que la finalidad de este taller de cocina es despertar en el alumnado el interés hacia los productos naturales, como bien pueden ser las frutas, a través de una preparación y presentación de los platos de forma creativa y adaptada a sus necesidades alimenticias. Solicitaremos su participación en el desarrollo del mismo, por eso pasaremos una lista en la cual aparecerá el nombre de cada una de las recetas así como la fecha en la cual se va a realizar, la finalidad es que los padres y madres que puedan se apunten y participen con nosotros. Conforme se vaya aproximando el día de la receta, mantendremos una reunión con los papás y mamás que nos van a acompañar para explicarles que es lo que ellos deben hacer. Por otro lado, decir que como no todas las familias podrán participar en el desarrollo del taller, bien por motivos personales o profesionales, optaremos por mandar una nota informativa a las familias explicándoles en que va a consistir la realización de dicho taller, además les diremos que durante el desarrollo del mismo la maestra irá colgando fotos en el blog de clase para que todas las familias puedan verlas en casa y ver también como han trabajado sus hijos.

---

## Bibliografía

- Little Muna (22 de octubre de 2013). Cómo hacer un gorro de cocina paso a paso. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.littlemuna.com>
- María Rosa Doblas (junio de 2011 Nº 43). Innovación y experiencias educativas. “La alimentación infantil en la escuela. Hábitos saludables”. [Archivo de una revista electrónica]. Recuperado de <http://www-csif.es>
- Portal de Salud de la Comunidad de Madrid. Recuperado de <http://www.portaldesaluddelacomunidaddemadrid.com>
- Renacuajos infantil (lunes 16 de septiembre de 2013). ¡A la caza de los piojos! [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://renacuajosinfantil.blogspot.com.es>
- Septiembre, 2008. Con vosotros.... ¡Los piojos!. Maestra infantil de Ediba (pp. 6-8).
- Decreto 254/2008, de 1 de agosto, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Decreto 98/2010, de 14 de mayo por el que se establecen las características de los menús y el fomento de hábitos alimentarios saludables en los centros docentes no universitarios en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas para el segundo ciclo de Educación Infantil.