

Desarrollo de una alimentación saludable para niños y niñas de Educación Primaria

Autor: López Rubio, Susana (Diplomada en Educación Primaria. Graduada en Educación Primaria Mención Lengua Extranjera, Inglés. Máster en Dirección y Gestión para la Calidad de Centros Educativos, Maestra de Educación Primaria e Inglés).

Público: Maestros de Educación Primaria. **Materia:** Ciencias de la Naturaleza. **Idioma:** Español.

Título: Desarrollo de una alimentación saludable para niños y niñas de Educación Primaria.

Resumen

Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar. Resulta esencial llevar a la práctica comportamientos saludables, y la práctica educativa en este sentido debe provenir en primer lugar de la familia con la que convive el escolar, y por supuesto, de la escuela. La educación es la base de casi todas las conductas del ser humano y los hábitos saludables también se aprenden. Desarrollar conductas saludables en relación con la alimentación, requiere promover conocimientos de carácter conceptual pero, sobre todo, cambios estables en los hábitos alimenticios de los discentes.

Palabras clave: Alimentación saludable, escolares, educación primaria.

Title: Promotion of healthy eating for primary education children.

Abstract

Healthy eating is one of the pillars of good general health and school performance. The educational practice in this sense must come firstly, from the scholar's family, and of course, from the school. Education is the basis of almost all human behaviors and healthy habits are also learned. Developing healthy eating behaviours requires pupils to learn basic contents about food, but, above all, they need to change their eating habits.

Keywords: Healthy eating, healthy diet, students, primary education.

Recibido 2019-01-22; Aceptado 2019-01-25; Publicado 2019-02-25; Código PD: 104153

POSIBLES DIFICULTADES PARA APRENDER: CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS DE LOS ESTUDIANTES

Para promover actividades que puedan tener una incidencia positiva en las conductas de alimentación de los escolares, será necesario tener en cuenta algunas consideraciones:

En relación con sus conocimientos previos sobre el tema:

- Los escolares desconocen la importancia de consumir pescado, verduras y hortalizas.
- No distinguen de forma adecuada los alimentos que son verduras y hortalizas.
- No saben la razón por la que deberíamos consumir más pescado que carne.
- Desconocen las funciones que estos alimentos desarrollan en el organismo.
- Ignoran la frecuencia con la que deberían consumir estos alimentos.

En relación con sus hábitos:

- El consumo de pescado suele ser menor del aconsejable.
- Muchos escolares consumen muy pocas verduras y hortalizas y la razón fundamental suele ser que no les gustan.
- Los hábitos alimentarios están fuertemente arraigados a nivel individual y es difícil modificarlos, puesto que tienden a mantenerse a lo largo del tiempo. Por tanto, para que sean saludables, deben haberse inculcado desde pequeños, porque una vez adquiridos son difíciles de modificar.
- El desarrollo de esta clase de hábitos, es un proceso lento y gradual, por lo que estos cambios deberían ser favorecidos e impulsados desde la educación infantil.

- En las aulas nos encontraremos con pautas de conducta bastante heterogéneas con respecto a los hábitos alimenticios del alumnado y cuya modificación resultará muy compleja sin la colaboración de las familias, puesto que difícilmente se podrá promover mediante actividades aisladas y descontextualizadas
- Los cambios en los hábitos alimentarios se verán favorecidos cuando el profesor conoce las actitudes iniciales de los estudiantes en relación con su alimentación.
- Para promover cambios en los hábitos de alimentación de los escolares es conveniente utilizar estrategias de conflicto, mediante las cuales los estudiantes comparen sus comportamientos con los de otras personas cuya alimentación sea equilibrada.
- Aunque se proporcione al alumnado una información adecuada sobre los hábitos alimentarios que se consideran saludables, ello no garantiza que lo lleven a la práctica, puesto que la modificación de hábitos va a depender directamente de aquellos que tengan las personas de su entorno más próximo, que en este caso serán sus respectivas familias. Por ello resulta esencial que informemos a éstas de la importancia de adquirir hábitos alimenticios saludables, explicando para ello las razones que lo justifican y manteniendo un contacto permanente que les permita solicitarnos la información necesaria para resolver las dudas que pudieran surgirles en este sentido, para que el desconocimiento no se convierta en el principal obstáculo para conseguir nuestro objetivo.

PLAN DE ACTUACIÓN PARA ALUMNOS DE SEGUNDO TRAMO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Teniendo en cuenta las implicaciones educativas de las consideraciones anteriores, voy a elaborar un plan de actuación para que los escolares tengan una mayor información sobre aquellos alimentos que, con carácter general no suelen incluir en su dieta del modo que los expertos recomiendan, es decir, pescado, verduras y hortalizas. Dicho plan promoverá que los escolares conozcan mejor estos alimentos y su importancia para la salud, pero se tratará sobre todo de incidir en que incrementen su consumo, desarrollando de este modo hábitos saludables y sobre, todo que sean capaces de mantener de forma permanente en el tiempo.

Objetivos

- Conocer la importancia de consumir pescado, verduras y hortalizas.
- Saber la frecuencia con la que deberían consumir estos alimentos.
- Conocer las funciones que estos alimentos desarrollan en el organismo.
- Identificar de forma adecuada los alimentos que son verduras y hortalizas.
- Conocer las distintas formas en las que puede presentarse el pescado: fresco, congelado.
- Clasificar alimentos para incluir de forma adecuada aquellos que pertenezcan al grupo de verduras y hortalizas.
- Formular hipótesis acerca de distintos aspectos de su alimentación.
- Recoger información sobre la frecuencia con la que consumen pescado, verduras y hortalizas.
- Analizar los resultados obtenidos.
- Elaborar informes para describir los resultados y conclusiones.
- Valorar la importancia de desarrollar hábitos de consumo saludables.
- Consumir pescado 3-4 veces a la semana.
- Comer verduras y hortalizas 2-3 veces al día.
- Disminuir el consumo de carne.

Competencias clave

Actualmente, en Educación Primaria, se persigue que el alumno alcance una serie de competencias clave. En el área de Ciencias de la Naturaleza, estas son las competencias relacionadas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Competencias sociales y cívicas.

¿En qué medida el alumno podrá alcanzar cada una de ellas en el estudio y desarrollo de hábitos alimentarios saludables con el plan de trabajo que propongo?

- *Competencia en comunicación lingüística.* Con las diversas actividades propuestas al alumnado, se está fomentando el uso de la lengua en sus distintas formas de expresión escrita y oral. El alumno en todo momento está haciendo uso de la lengua escrita (lectura y comprensión y escritura) cuando debe leer el contenido de aquello que se refleja en las distintas actividades, ser capaz de comprender lo que debe hacer en todo momento y escribir la respuesta que considera más adecuada. Por otra parte, también se fomenta la expresión oral cuando los alumnos intercambian opiniones entre ellos y cuando se establecen debates en clase.
- *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.* La competencia matemática puede ser desarrollada cuando el alumno debe tener en cuenta (sumando) las raciones de pescado, carne, verduras y hortalizas que ingiere y comparar (restando) si se adecuan a las recomendaciones de los expertos. Además el alumno debe interpretar un gráfico de sectores (la rueda de los alimentos) llegando a la conclusión de que un sector más grande indica que debemos consumir ese alimento con mayor frecuencia y viceversa. En cuanto a las *competencias básicas en ciencia y tecnología*, es evidente que esta competencia se trabajará, puesto que los contenidos son específicos de esta materia. La salud, la alimentación, el conocimiento de repercusiones en nuestro organismo, adoptar una actitud favorable hacia una alimentación sana, son algunos de los contenidos que ayudarán a alcanzar esta competencia.
- *Competencia digital.* Esta competencia será trabajada cuando el alumnado utilice Internet como herramienta de búsqueda de información para ampliar los conocimientos adquiridos.
- *Competencias sociales y cívicas.* Cualquier trabajo que se plantee formando pequeños grupos, contribuirá a que el alumno vaya adquiriendo este tipo de competencia. El trabajo en equipo dotará al alumnado de herramientas de cohesión, respeto y tolerancia, y hará que sus ideas puedan ser contrastadas con las del resto de sus compañeros, contribuyendo con ello a una mayor riqueza en la información. El desarrollo de valores democráticos es imprescindible en la sociedad actual, y una de las mejores maneras de conseguirlo, es que el alumno trabaje en equipo. Por otra parte, el planteamiento de actividades en las que se introduce un debate para que los alumnos puedan intercambiar sus diversos puntos de vista, también contribuye a la adquisición de esta competencia. Mediante el debate, el alumno aprende a respetar y valorar la opinión de sus compañeros, lo que contribuye además a enriquecer sus conocimientos, tras contrastar su propia información con las distintas aportaciones de sus compañeros.

Además también se trabajan otras competencias como:

- *Aprender a aprender.* La utilización de actividades de explicitación, que invitan al alumnado a la reflexión personal y suscitan en él un interés por encontrar la respuesta a los interrogantes planteados, redundan directamente en la motivación, confianza en uno mismo y el gusto por aprender, lo que contribuye directamente a trabajar la competencia de aprender a aprender.
- *Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.* Esta competencia se trabaja a lo largo del curso con diferentes actividades que invitan al alumnado a tomar sus propias decisiones sobre diversos aspectos de su alimentación, lo que contribuye a fomentar actitudes personales como el conocimiento de sí mismo (al reflexionar sobre sus gustos alimentarios) y la capacidad de elegir y afrontar problemas tales como mejorar el gusto de algunos alimentos que le resultan desagradables.

PLANIFICACIÓN TEMPORAL

El desarrollo y adquisición de hábitos alimentarios saludables, no es algo que deba hacerse de manera puntual, con actividades aisladas y descontextualizadas. El objetivo fundamental no debe ser únicamente que los alumnos adquieran una serie de conocimientos sobre ello, sino que deberán desarrollar cambios estables en sus hábitos alimentarios. Se trata por tanto de un proceso lento y gradual que requiere un seguimiento continuo a lo largo de toda la etapa escolar. De este modo, durante un curso académico se deberán seguir los siguientes pasos:

- Seleccionar objetivos de aprendizaje.
- Solicitar la colaboración de las familias.

- Identificar las posibles dificultades para que los estudiantes aprendan conocimientos y hábitos alimentarios, prestando especial atención a sus conductas en relación con la alimentación
- Diseñar y desarrollar actividades de enseñanza (como las que incluyo en este plan) que resulten adecuadas para alcanzar los objetivos establecidos.
- Realizar un seguimiento de los aprendizajes de los estudiantes.

COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS

Aunque se proporcione al alumnado una información adecuada sobre los hábitos alimentarios que se consideran saludables, ello no garantiza que lo lleven a la práctica, puesto que la modificación de hábitos, va a depender directamente de aquellos que tengan las personas de su entorno más próximo, que en este caso serán sus respectivas familias.

Por ello resulta esencial que informemos a éstas de la importancia de adquirir hábitos alimenticios saludables, explicando para ello las razones que lo justifican y manteniendo un contacto permanente que les permita solicitarnos la información necesaria para resolver las dudas que pudieran surgirles en este sentido, para que el desconocimiento no se convierta en el principal obstáculo para conseguir nuestro objetivo. Al mismo tiempo, la familia se convertirá en nuestra principal herramienta de extracción de información, puesto que nos permitirá conocer los hábitos y actitudes iniciales que tienen nuestros alumnos y realizar un seguimiento de nuestro plan de actuación. Por este motivo, a lo largo del curso, resultará fundamental que la familia y el centro escolar mantengan una estrecha colaboración en la medida de lo posible y un contacto permanente que en mi caso realizaré del siguiente modo:

- Primer contacto con las familias:
 - Reunión al comienzo del curso.
 - Información escrita.

Los principales objetivos de este primer contacto serán:

- Explicar los propósitos de la intervención.
 - Solicitar la colaboración de las familias.
 - Proporcionar información sobre la importancia de realizar un consumo adecuado de pescado, verduras y hortalizas.
 - Contrastar información de los escolares.
- Segundo contacto:
 - Información sobre la marcha de las actividades.
 - Dificultades de su hijo.
 - Solicitar la colaboración de las familias para la realización de algunas actividades.
 - Tercer contacto a final de curso para:
 - Valorar los resultados.
 - Valorar la importancia de mantener hábitos saludables.
 - Plan de trabajo para el próximo curso, trabajando otros alimentos.

DISEÑO DE ACTIVIDADES

Al comienzo de curso y tras realizar una primera reunión con las familias para explicarles el objetivo fundamental del plan de actuación, se realizarán las “jornadas formativas sobre consumo de fruta y verduras, nutrición y alimentación saludable”, impartidas por un experto en la materia y dirigidas a dichas familias, donde además se les hará entrega de distintas guías informativas sobre ello. El objetivo fundamental de esta actividad, será proporcionarles la información necesaria para que comprendan la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables, puesto que se convierten en modelos a seguir por sus hijos.

Para trabajar con el alumnado el desarrollo de hábitos de consumo de pescado, verduras y hortalizas a lo largo del curso académico, éstos van a elaborar su “primer libro de alimentación”. Cada una de las actividades que incluyo a continuación, constituyen una página de ese libro que deberá ser realizada por cada uno de los alumnos a lo largo del curso escolar. Entre ellas se encuentran algunas de explicitación, con el fin de que los alumnos activen sus conocimientos sobre el tema, sean conscientes de los mismos, los expresen en el aula y los intercambien con los de sus compañeros. También se incluyen otras cuyo objetivo fundamental es conocer las preferencias de cada uno de los alumnos sobre el consumo de pescado, verduras y hortalizas, con el fin de realizar un seguimiento individualizado que me permita desarrollar hábitos de consumo de estos alimentos en cada uno de los alumnos, de acuerdo con sus preferencias.

Además también se incluyen en él diversas explicaciones sobre nutrición cuyo objetivo es que los alumnos las comparen con las respuestas que han escrito en las actividades de explicitación y sean capaces de detectar falsas creencias acerca de su propia alimentación. Para que los alumnos puedan comprobar todo lo que han aprendido, al tiempo que, como profesora, realizo un seguimiento de su aprendizaje e identifico posibles dificultades que pudieran surgir, se incluyen actividades de desarrollo. Se trata de actividades mediante las cuales los alumnos volverán a reflexionar sobre diversas situaciones planteadas en las actividades de explicitación, una vez estudiado el tema.

Además de las actividades incluidas en el libro, se realizarán las siguientes:

- **Semana del pescado:** se realizará de forma paralela al estudio de contenidos sobre este tema. Se pedirá la colaboración de las familias para incluir durante esa semana en la dieta del niño las 4 raciones semanales recomendadas. De este modo podremos establecer pequeños **debates** en clase sobre las distintas formas de presentación, preparación y consumo de este alimento e ir trabajando el desarrollo de hábitos de consumo que se adapten a las recomendaciones de los expertos. También se proyectarán **vídeos explicativos** sobre la importancia del consumo de este alimento, para que puedan ser visionados por el alumnado.
- Finalizaremos la semana del pescado con la elaboración por parte de los alumnos, de distintos **murales** en los que quede reflejada la importancia de consumir este alimento.
- **Semana de las verduras y hortalizas:** se realizará de forma paralela al estudio de contenidos sobre este tema. Se pedirá la colaboración de las familias para incluir durante esa semana en la dieta del niño las 2 raciones diarias recomendadas. De este modo podremos establecer pequeños **debates** en clase sobre las distintas formas de presentación, preparación y consumo de este alimento e ir trabajando el desarrollo de hábitos de consumo que se adapten a las recomendaciones de los expertos. Además, en el propio colegio *se repartirán en la hora del desayuno, distintas verduras y hortalizas que puedan ser consumidas en crudo*, tales como zanahorias, tomates, guisantes, etc... También se proyectarán **vídeos explicativos** sobre la importancia del consumo de este alimento, para que puedan ser visionados por el alumnado.
- Finalizaremos la semana de las verduras y hortalizas con la elaboración por parte de los alumnos, de distintos **murales** en los que quede reflejada la importancia de consumir este alimento.

RELACIÓN DE ACTIVIDADES DE “MI PRIMER LIBRO DE ALIMENTACIÓN”

- **Actividad 1- Explicitación “La importancia de llevar una dieta equilibrada”**

Esta actividad será una forma de hacer reflexionar al alumnado sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada. Todos habrán escuchado esa frase con anterioridad, pero ¿saben qué significa? ¿Conocen la forma de conseguirlo? Los interrogantes que se formulan en esta actividad, tratarán de suscitar un interés en el alumnado para encontrar las respuestas a esta cuestión.

La actividad será también una valiosa herramienta de información, que nos permitirá conocer las ideas previas del alumnado con respecto al tema a tratar.

- **Actividad 2- Explicitación “Examinemos nuestra alimentación”**

Tras finalizar la actividad nº1 los alumnos habrán podido encontrar la respuesta al interrogante que en ella se formulaba y habrán comprobado si estaban en lo cierto o, por el contrario, sus creencias eran erróneas. Ahora saben que para llevar una dieta equilibrada, tenemos que comer de forma equilibrada y que cuando equilibran el tipo y la cantidad de alimentos que comen, todos los órganos de su cuerpo realizan su misión perfectamente, y su organismo funciona al

cien por cien. Sin embargo, no conocen aún qué cantidad de alimentos deben ingerir para ello. Puesto que el objetivo fundamental del plan de actuación de este año con los escolares, será desarrollar hábitos de consumo saludables que incluyan un consumo adecuado de pescado, -disminuyendo el de carne en caso necesario-, verduras y hortalizas, mediante esta actividad se pretende que los alumnos reflexionen acerca de su consumo de estos alimentos; es decir, sobre el consumo que realizan de los mismos y sobre si lo consideran o no adecuado. Los discentes deberán contestar a varias preguntas sobre su consumo de pescado, carne, fruta, verduras y hortalizas, seleccionando entre varios ítems propuestos, para realizar una comparativa entre sus creencias sobre su propia alimentación, su consumo real y lo que deberían consumir en realidad.

- **Actividad 3-Explicitación “¿De dónde obtiene nuestro cuerpo la energía?”**

Lo más probable será que todos los escolares den una respuesta adecuada a este interrogante. Habrán escuchado miles de veces que obtenemos la energía de los alimentos que ingerimos, pero quizás no hayan reflexionado con anterioridad sobre los efectos que produce en nuestro organismo un exceso de aporte energético o un aporte de energía inferior al gasto que realizamos. Mediante esta actividad tratamos de hacer reflexionar al alumnado sobre estas cuestiones contestando a las siguientes preguntas: ¿De dónde crees que obtiene nuestro cuerpo la energía que necesita? ¿Esa energía se gasta de algún modo o se queda para siempre en nuestro organismo? ¿Por qué algunas personas son obesas? ¿Por qué algunas personas son demasiado delgadas?

Cuando avancemos en el tema, comprenderán que el aporte energético debe ser igual al gasto energético que realizamos con nuestra actividad diaria y que un exceso de aporte energético puede conducirles a la obesidad, al igual que un aporte energético inferior al gasto que realizan, contribuye a una desnutrición que se refleja en una extrema delgadez.

- **Actividad 4-Explicitación: “¿Qué nos aportan los alimentos?”**

Los alumnos habrán oído hablar de los nutrientes en numerosas ocasiones, pero quizás no se hayan planteado nunca el interrogante de qué son exactamente. La actividad comienza con una pequeña introducción en la que se hace hincapié en que los nutrientes se encuentran en los alimentos, pero ¿todos los alimentos llevan los mismos nutrientes? Trataremos de que los discentes reflexionen sobre ello para que, con posterioridad comprendan que todos los grupos de alimentos son necesarios para nuestro organismo, puesto que aportan nutrientes diferentes que resultan imprescindibles para el mismo.

Por otra parte, puede que tengan el falso concepto de que lo más importante de un alimento es su aporte energético, y que por tanto, no tengan en cuenta las funciones predominantes en otros nutrientes, tales como la función estructural o reguladora, algo sobre lo que reflexionarán también mediante esta actividad.

- **Actividad 5-Explicitación: “¿Qué alimentos debemos comer con mayor frecuencia?”**

Los alumnos ya saben que cada alimento nos proporcionan nutrientes distintos. Ahora ha llegado el momento de que conozcan la existencia de los distintos grupos de alimentos y que éstos se agrupan precisamente dependiendo de su aporte nutricional.

Se les indica que existen siete grupos y que en los sectores más grandes de la rueda alimentaria han de incluirse aquellos alimentos que deberíamos consumir con mayor frecuencia. Deberán completarla con distintos alimentos que pertenezcan a cada grupo.

Esta actividad les permitirá reflexionar sobre la existencia de los distintos grupos de alimentos y su respectiva importancia. Una vez que avancemos en el estudio de estos conceptos, podrán comprobar si sus creencias eran o no acertadas y podremos hacer mayor hincapié en la importancia de consumir una cantidad adecuada de pescado, verduras y hortalizas.

- **Actividad 6-Explicitación: “Aprendemos a identificar el pescado”**

El alumnado ya conoce la importancia de consumir cuatro raciones semanales de pescado. Sin embargo, quizás no relacionen muchos alimentos con este grupo, a pesar de pertenecer a él. Mediante esta actividad se pretende que reflexionen sobre la inclusión de algunos alimentos en el grupo de pescado. Los discentes deberán introducir en un carro del supermercado los productos que contengan pescado, rodeando las imágenes correctas. Para el diseño de esta actividad hemos incluido algunos alimentos que pueden ser fácilmente identificados como tal, otros que pueden ser claramente descartados y otros que pueden suscitar ciertas dudas en el alumnado.

- **Actividad 7-Explicitación: “Vamos a comprobar qué pescado me gusta”**

Conocer de forma individualizada las preferencias alimenticias del alumnado, resulta fundamental a la hora de desarrollar hábitos alimentarios saludables. Esta actividad les permitirá conocer las distintas clases y formas de presentación del pescado, al tiempo que reflexionan sobre sus propias preferencias de consumo. Los cambios en los hábitos alimentarios se verán favorecidos cuando el profesor conoce las actitudes iniciales de los estudiantes en relación con su alimentación. Además será una valiosa información para nosotros a la hora de intercambiar información al respecto con las familias. En la actividad se presentan fotografías con distintos tipos de alimentos que contienen pescado, aunque presentado de muy diversas formas y se realiza un pequeño test sobre cada alimento, con el fin de conocer sus preferencias alimentarias. Posteriormente, se proporciona al alumnado una serie de consejos para introducir el pescado en su dieta, pues muchos de ellos es posible que rechacen este alimento sin conocer la inmensa variedad de formas de preparación el mismo, y la posibilidad de mezclarlo con otro tipo de alimentos que les resulten más apetitosos.

- **Actividad 8- Explicitación: “¡Vamos a cocinar con pescado!”**

Una vez más esta actividad nos permitirá conocer las preferencias del alumnado en cuanto al consumo de pescado. Los discentes deberán introducir el pescado que les gustaría que llevase su paella de arroz y su pizza, rodeando los que prefieran. Además se trata de una actividad muy motivadora, puesto que el alumno o alumna sentirán que pueden tomar sus propias decisiones a la hora de alimentarse, lo que sin duda logrará acercarle mucho más al consumo de este alimento.

- **Actividad 9- Desarrollo: ¡Comprobemos lo que hemos aprendido hasta ahora!**

Tras el estudio de los distintos conceptos hasta ahora, ha llegado el momento de que los alumnos comprueben lo que han aprendido acerca de los aspectos más importantes que se pretenden resaltar, al tiempo que el docente realiza con ello un seguimiento de sus aprendizajes e identifica las posibles dificultades que puedan surgir. Mediante esta actividad los discentes comprobarán todo lo que han aprendido hasta el momento, y sentirán una mayor motivación para continuar con el estudio de la alimentación. A partir de ahora nos centraremos en las verduras y hortalizas.

- **Actividad 10- Explicitación: “Aprende a identificar las verduras y hortalizas”**

El alumnado ya conoce la importancia de consumir dos o más raciones diarias de verduras y hortalizas. Sin embargo y debido a la especial dificultad de identificación de muchos de estos alimentos, quizás no relacionen muchos de ellos con este grupo, a pesar de pertenecer a él. Mediante esta actividad se pretende que reflexionen sobre la inclusión de algunos alimentos en el grupo de verduras y hortalizas. Para el diseño de esta actividad se han incluido algunos alimentos que pueden ser fácilmente identificados por los alumnos e incluidos en este grupo, otros que pueden ser claramente descartados y otros que pueden suscitar ciertas dudas en el alumnado.

También se incluyen verduras congeladas y en conserva para que el alumno conozca las distintas formas de presentación de estos alimentos.

Posteriormente, los discentes aprenderán el modo de identificar todas ellas y podrán revisar sus respuestas.

- **Actividad 11-Explicitación: “¿Qué verduras y hortalizas te gustan?”**

Las verduras y hortalizas son un grupo de alimentos muy poco apreciado por la población escolar, aunque no cabe duda de que el consumo de éstas resulta necesario. Por ello se han de buscar estrategias para que el alumnado vaya incorporándolos a su dieta, mediante la elaboración de ensaladas o platos cocinados con variedad de sabores.

En este sentido, conocer de forma individualizada las preferencias alimenticias del alumnado, resulta fundamental a la hora de desarrollar hábitos alimentarios saludables. Esta actividad les permitirá conocer las distintas clases y formas de presentación de las verduras y hortalizas, al tiempo que reflexionan sobre sus propias preferencias de consumo. No olvidemos que los cambios en los hábitos alimentarios se verán favorecidos cuando el profesor conoce las actitudes iniciales de los estudiantes en relación con su alimentación. Además será una valiosa información para nosotros a la hora de intercambiar información al respecto con las familias.

- **Actividad 12-Explicitación: “¡Vamos a cocinar con verduras y hortalizas!”**

Una vez más esta actividad nos permitirá conocer las preferencias del alumnado en cuanto al consumo de verduras y hortalizas. En esta ocasión, los discentes deberán seleccionar las verduras y hortalizas que quieren introducir en su olla para hacer la comida y con posterioridad, las que prefieren que lleve su pizza. Una vez más fomentaremos la motivación del alumnado al sentir que pueden tomar sus propias decisiones a la hora de alimentarse, lo que sin duda logrará acercarle mucho más al consumo de este alimento.

Además, con anterioridad a la realización de esta actividad, se les proporcionan algunos consejos para mejorar el sabor de las verduras y hortalizas en el caso de que no les gusten.

- **Actividad 13-Desarrollo: “Comprobemos lo que hemos aprendido sobre verduras y hortalizas”**

Mediante esta actividad los alumnos comprobarán todo lo que han aprendido sobre este alimento, al tiempo que, como docentes, realizamos con ello un seguimiento de sus aprendizajes, e identificamos las posibles dificultades que puedan surgir. En este punto de nuestro estudio se debe haber conseguido suscitar en el alumnado un interés hacia este alimento y sus distintas formas de preparación y consumo.

- **Actividad 14-Desarrollo: “¿Qué comiste ayer?”**

Con anterioridad a la realización de esta actividad, se habrá pedido a las familias que elaborasen un menú que, a lo largo del día incluyese entre otros, pescado, verduras y hortalizas. Los alumnos deberán indicar qué comieron y si contenía alguno de estos ingredientes. Posteriormente deberán aplicar los conocimientos adquiridos sobre las distintas funciones de los alimentos, para analizar aquellos que han consumido en este día. Se trata de una actividad que les permitirá reflexionar sobre todos los conocimientos adquiridos con anterioridad, al tiempo que estudian su propia alimentación.

- **Actividad 15-Desarrollo: “Mi colección”**

Finalizaremos su “primer libro de alimentación” con una extensa actividad que deberán realizar de forma diaria. Los alumnos han analizado lo que comieron el día anterior, y han especificado si dicho menú incluía pescado, verduras y hortalizas. La actividad consistirá en la inclusión -por una parte del pescado, y por otra de las verduras y hortalizas que hayan consumido en este día- en “su primera ficha de la colección” que incluirá el nombre del alimento y los distintos platos que pueden elaborarse con él. El objetivo fundamental será que los alumnos se percaten de las múltiples posibilidades de preparación de un mismo alimento y que por tanto comprendan que no deben rechazar un alimento únicamente porque no les guste un modo concreto de preparación del mismo. Como en otras actividades, la colaboración de las familias será fundamental para conseguir el principal objetivo marcado con todo el trabajo desarrollado a lo largo del año, “desarrollar en el alumnado hábitos de alimentación saludables con respecto al consumo de pescado, verduras y hortalizas”

CONCLUSIÓN

Nuestro papel como docentes no se limita a enseñar contenidos de forma memorística, sino a lograr que el aprendizaje sirva para ser aplicado de forma directa a la vida diaria de nuestro alumnado. Ello se consigue mediante un aprendizaje funcional, como el que hemos planteado para lograr mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos y alumnas.

Bibliografía

- Contreras J, Gracia M. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Ariel, España, 2005.
- Gómez C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.
- Restrepo S. L, Maya M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Bol de Antropol 2005; 19: 127-48.