

Secuencia de enseñanza para favorecer el consumo de fruta y verdura en el alumnado de Educación Infantil

Autor: Villaescusa Moya, Verónica (Maestra en educación infantil, Maestra en educación infantil).

Público: Etapa educación infantil y primaria. **Materia:** Educación para la salud. **Idioma:** Español.

Título: Secuencia de enseñanza para favorecer el consumo de fruta y verdura en el alumnado de Educación Infantil.

Resumen

Con el presente artículo se pretende ejemplificar a través de una secuencia de enseñanza actividades concretas a realizar con los alumnos, en la etapa de educación infantil, para favorecer el consumo de frutas y verduras con la intención y el objetivo de favorecer hábitos de vida saludable en nuestra población infantil dentro de la educación para la salud. Ésta se ha introducido como uno de los valores en los que se ha de trabajar desde las primeras edades, de ahí su importancia de comenzar a trabajarla desde las primeras edades.

Palabras clave: secuencia de aprendizaje, frutas, verduras, hábitos saludables, Educación para la Salud.

Title: Learning unit to promote the consumption of fruits and vegetables in children's education.

Abstract

The aim of this report is to exemplify through a sequence of teaching, specific activities to be carried out with students, in the early childhood education stage, to assist the consumption of fruits and vegetables with the intention of favoring healthy life habits in our child population within health education. This topic has been introduced as one of the values that we have to work from the earliest ages, therefore the importance of starting to work from the earliest ages.

Keywords: Learning unit, fruits, vegetables, healthy habits, Health Education.

Recibido 2019-02-01; Aceptado 2019-02-13; Publicado 2019-03-25; Código PD: 105025

INTRODUCCIÓN

La educación infantil es una etapa fundamental en la vida de un niño, ya que en estas edades es donde tienen lugar procesos que son determinantes en la configuración de su personalidad, así como aprendizajes cruciales para su desarrollo futuro.

Según recoge el artículo 12 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo modificada por la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la educación infantil constituye una etapa educativa con identidad propia que atiende a niñas y niños desde el nacimiento hasta los seis años de edad, tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo de todas las capacidades de niño, tanto físicas como afectivas, sociales e intelectuales.

En este sentido, como maestros debemos ser conscientes de la extraordinaria importancia que tiene la educación para la salud en Educación Infantil.

- La Educación para la Salud es fundamental desde las edades más tempranas de la vida del niño, dada la receptividad y la interiorización que tiene el niño en esta edad.
- Una buena Educación para la Salud, le puede conducir a la adquisición de hábitos que desemboquen en unas pautas de conductas saludables para el resto de la vida.
- La edad de 0 a 6 años es cuando debe iniciarse esta educación para la salud, basada en la adquisición de hábitos al principio que le lleven a adquirir actitudes y comportamientos saludables más adelante.

La importancia que hoy en día juega el papel de la educación para la salud en nuestra sociedad hace que cada vez más sean los maestros y centros los concienciados en fomentar hábitos de vida saludable donde se favorezca el consumo de frutas y verduras entre nuestro alumnado. El objetivo del presente artículo es proponer una secuencia de enseñanza donde favorecer y fomentar la creación de unos hábitos alimenticios saludables en nuestros alumnos a través del consumo de frutas y verduras.

SECUENCIA DE APRENDIZAJE:

OBJETIVOS GENERALES.

- Que los niños adquieran el hábito de consumir alimentos sanos como la fruta y verdura.
- Enseñar a los alumnos la importancia y las ventajas de tomar frutas y verduras diariamente.
- Concienciar y educar a los padres en la importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria de sus hijos.
- Que los padres se impliquen y colaboren con los compromisos que nos propongamos en clase con sus hijos.
- Que los niños conozcan diferentes frutas y sus características más relevantes a través de los sentidos.

CONTENIDOS DE ENSEÑANZA.

- Frutas y hortalizas. Características más relevantes.
- Guía para familias. Aprendo a comer.
- Algunas actividades para fomentar el consumo de fruta y hortalizas.

PLANIFICACIÓN DE SECUENCIA DE ENSEÑANZA.

FASE 1: MOTIVACIÓN

Sentados en la asamblea, introduciremos una serie de preguntas para introducir el tema a tratar (hábitos y alimentación saludables). Preguntas que podríamos hacerles son:

- ¿Coméis fruta después de comer?
- ¿Qué fruta coméis?
- ¿Y la coméis todos los días?
- ¿Qué fruta os gusta más?
- ¿Y cómo es esa fruta, está fresquita o se come natural? ¿es dura o blandita?
- ¿Alguien ha traído hoy fruta para desayunar?
- ¿Vosotros sabéis qué es una ensalada?
- ¿En vuestra casa alguien come ensalada?
- ¿Y qué lleva la ensalada? (sobre la marcha, podemos dibujar una ensaladera en la pizarra e ir dibujándole lo que los niños piensan que lleva).

FASE 2: OBTENCIÓN DE NUEVA INFORMACIÓN

Para comenzar esta fase llevaremos a clase una variedad de frutas y verduras para trabajar con los niños, teniendo en cuenta que sean de diferente color, textura, tamaño, etc.

Mandaremos una nota informativa a los padres donde les comunicaremos qué vamos a hacer para mantenerles informados. La nota podría quedar tal que así:

“Papá y Mamá, este viernes con la seño vamos a trabajar las frutas y verduras. Para ello, la seño las va a traer a clase y nosotros vamos tocarlas, y a conocerlas más a fondo.

Y, el lunes...¡ Haremos brochetas de frutas muy ricas para todos nosotros! ”

Una vez en clase, las pondremos todas juntas en nuestro “mercadillo” de las frutas y las verduras.

Situaremos nuestro mercadillo en el centro de la asamblea y niño por niño les diremos que cojan la fruta o la verdura que más le llame la atención (sea por su forma, color o textura).

Una vez la han cogido, empezamos a describirla (partiendo de los conocimientos que tengan los niños) e iremos preguntando sobre las mismas para que todos conozcan todas las frutas y verduras y sus características. Como por ejemplo:

- ¿De qué color es?
- ¿Qué textura tiene? ¿Cómo la sentís, suave o rugosa; blanda o dura?
- ¿Pensáis que llevará agua dentro?
- ¿Cómo huele?
- ¿La has comido alguna vez? ¿Muchas veces o pocas?

Una vez hecho esto, la maestra cogerá una fruta /verdura y les explicará por qué comer frutas y verduras es tan imprescindible para ellos. Los motivos que les podemos explicar serían por ejemplo:

- Porque tienen mucha agua.
- Porque tienen muchas vitaminas.
- Ayudan a hacer la digestión.
- En verano, cuando tenemos mucho calor son refrescantes.

Como ya hemos comunicado en la nota informativa, al día siguiente, se realizarán las brochetas con las frutas. Al hacerlo, los niños conocerán todas las frutas por dentro, su color, su textura, su olor, si desprenden agua o no, etc. La maestra pelará las frutas que requieran de un cuchillo y los niños aprenderán a pelar aquellas frutas que puedan pelarlas solos como por ejemplo, el plátano, la mandarina, los nísperos, etc. E irán preparando las brochetas.

Podremos comprobar qué frutas tienen hueso y qué frutas no tienen hueso para llevar cuidado al comerlas.

Al siguiente día, prepararemos con las verduras, una rica ensalada y haremos el mismo proceso que el día anterior con la preparación de las brochetas.

Irán ayudando a la profesora a hacer la ensalada mientras van conociendo nuevas características que no conozcan de las verduras; por ejemplo que el tomate tiene mucho líquido por dentro, que la remolacha es de color lila, y que la cebolla nos hace llorar si nos la acercamos a la cara.

De esta forma, también podemos aprender que hay verduras que no las podemos echar a la ensalada porque no las podemos comer crudas.

FASE 3: ESTRUCTURACIÓN.

Ahora, pasaremos a clasificar las frutas que hemos probado haciendo las brochetas en dos grupos: aquellas que tienen hueso y aquellas que no tienen lo tienen. Así repasaremos lo que hemos dado en la fase anterior.

Y, con las verduras lo que haremos será clasificarlas por la forma en las que las comemos: si cocinadas o si las podemos comer crudas.

Además, vamos a comprometernos a cumplir:

1. Traer todos los martes y todos los jueves una fruta para desayunar.
2. Comer todos los días una pieza de fruta después de comer y/o verduras en la comida en casa.

Para motivarles a cumplir el primer propósito, todos aquellos niños que traigan fruta les pondremos una pegatina con una cara feliz. Para saber si están cumpliendo el segundo compromiso, todos los días en la asamblea les podemos preguntar qué fruta comieron ayer en casa, cómo la comieron, cómo se sintieron al comerla, si se sintieron bien después, etc.

Antes de comenzar la siguiente fase, reflexionaremos y repasaremos con los niños lo que hemos aprendido.

- ¿Por qué dijimos que era bueno comer frutas y verduras ? (así repasaremos las características de las frutas que hace que sean tan sanas para nosotros)
- ¿Cuántas veces tenemos que comer frutas y verduras?
- ¿Hay que comer fruta solamente el día de la fruta en el cole, O también en casa y a diario?

FASE 4: UTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO

Para reforzar nuestro compromiso de comer frutas y verduras realizaremos un diario que los niños se llevarán a casa los fines de semana y que realizarán con la ayuda de los papás. Todo ello, con el objetivo de reflejar en el diario las frutas y las verduras que han comido en casa durante el fin de semana. También les podemos pedir a los papás que para que todos sus compañeros vean que de verdad las han consumido, que le echen una foto y la peguen en su diario.

Cada semana le tocará hacer el diario a tres o cuatro alumnos.

Todos los lunes, en la asamblea, los niños a los que les haya tocado llevarse el diario esa semana, enseñarán su o sus fotos y contarán a sus compañeros lo que aparece en el diario; con quién estaban cuando las comieron, por qué la comieron en ese momento, etc.

CONCLUSIÓN

La Educación para la Salud ha de entenderse en la actualidad como una necesidad social que pretende desarrollar en los niños hábitos y comportamientos sanos, y evitar costumbres nocivas que no conduzcan a la adquisición de un bienestar físico y mental. En este proceso de adquisición de hábitos saludables y de creación de actitudes positivas frente a la salud, resulta imprescindible la estrecha colaboración de los servicios sanitarios, educativos y familiares para garantizar entornos apropiados y crear condiciones oportunas para la promoción de la salud.

Bibliografía

- OMS (1981). Estrategia mundial de la salud para todos en el año 2000. Organización mundial de la salud. Ginebra.
- Moll, B. (1991). La Escuela infantil de 0-6 años. Anaya: Madrid
- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.
- http://aprendoasi.blogspot.com.es/2011/05/macedonia-de-frutas_07.html
- http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/encuesta_padres.aspx