



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

Nuevos hábitos sanos en nuestra vida

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Modalidad: Proyecto de innovación

Grado en Maestro/a en Educación Infantil

Autoras:

Yaiza Concepción González Rosales
Yurena Gutiérrez González

Tutora:

Carmen Luisa Ramos Acosta

Curso Académico: 2021/2022

Convocatoria: Julio

Resumen

Llevar una alimentación saludable en nuestro día a día nos permite tener una mejor calidad de vida. Una de las principales acciones para tener una buena salud, tanto física como mental, es adquirir hábitos saludables de nutrición y de ejercicio físico. Por ello, desde la infancia debemos de educar a los niños/as para que los adquieran, pues es fundamental tanto para su actual salud como para la futura.

Con la realización de este proyecto se pretende mejorar la educación de los hábitos alimenticios en el alumnado y en las familias que forman parte del colegio de Los Salesianos en La Orotava. Dicha propuesta educativa fue llevada a cabo, durante el período de prácticas (Prácticum II), con estudiantes de tres años. Recoge una secuencia de actividades con las que empezar a desarrollar tales hábitos con los niños/as y cuyos resultados se discuten en el presente trabajo.

Adelantando que hubo una adquisición de nuevos hábitos saludables tanto en la vida del alumnado como en la de las familias, pues también fueron partícipes del proceso de aprendizaje. Es decir, las actividades realizadas fueron útiles para conseguir los objetivos planteados.

Palabras clave:

Alimentación, salud, educación infantil, hábitos saludables, escuela, familia, aprendizaje, dieta, desayunos equilibrados.

Abstract

Carrying a healthy diet in our day to day allows us to have a better quality of life. One of the main actions to have good health, both physical and mental, is to acquire healthy habits of nutrition and physical exercise. Therefore, from childhood we must educate children to acquire them, as it is essential for their current health and for the future.

With the completion of this project, the aim is to improve the education of eating habits in the students and in the families that are part of the Los Salesianos School (La Orotava). This educational proposal was carried out, during the internship period (Practicum II), with three-year-old students. It collects a sequence of activities with which to start developing such habits with children and whose results are discussed in this work.

Anticipating that there was an acquisition of new healthy habits both in the life of the students and in that of the families, since they were also participants in the learning process. That is, the activities carried out were useful to achieve the objectives set.

Key words:

Nutrition, health, childhood education, healthy habits, school, family, learning, diet, balanced breakfasts.

ÍNDICE

pág.

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. UNA MALA ALIMENTACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS	5
1.2. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN ESPAÑA	6
1.3. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN CANARIAS	7
1.4. ADECUACIÓN AL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL	8
1.5. AGENTES INFLUYENTES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL	8
1.6. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES	8
1.7. LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO COMPLETO	10
2. JUSTIFICACIÓN	11
3. OBJETIVOS	12
4. CONTEXTUALIZACIÓN	13
4.1. EL CENTRO	13
4.2. EL AULA	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5.1. CONTENIDOS	19
5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	20
5.3. METODOLOGÍA	21
5.4. ACTIVIDADES	22
5.5. TEMPORALIZACIÓN	37
5.6. AGENTES QUE INTERVIENEN	38
5.7. SEGUIMIENTO	38
5.8. EVALUACIÓN	39
6. ANÁLISIS DE RESULTADOS	40
7. CONCLUSIÓN	44
8. VALORACIÓN PERSONAL	45
9. BIBLIOGRAFÍA	48
10. ANEXOS	51

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la salud se presenta como un asunto al que cada vez se le da mayor importancia teniendo repercusión en la sociedad. Como dice Alcántara (2008), recordemos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define dicho concepto como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.96). Es importante tener claro que se debe educar en salud desde edades tempranas, pues los hábitos que se aprenden en la infancia ayudarán a disfrutar de una buena salud en la adultez. Y es que, según Perea (2002), la educación para la salud es “un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva” (pp. 27-28).

No obstante, la salud no depende únicamente del sector sanitario. Se trata de una labor comunitaria en la que también se encuentran implicadas la familia y la escuela. Es por ello que, como futuras docentes, tenemos que convertirnos en agentes promotores de salud, creando ambientes saludables, conociendo y previniendo enfermedades y estableciendo hábitos y conductas sanas de cara a un desarrollo óptimo de todas las posibilidades del niño/a. Todo esto podemos hacerlo y enseñarlo a través del juego, de actividades físicas y plásticas.

1.1. UNA MALA ALIMENTACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS

Ya adentrándonos exclusivamente en el tema de la alimentación, el abuso de comida basura y chucherías en edades tempranas es cada vez más evidente. Esto se relaciona con el incremento de los casos de obesidad y trastornos de alimentación en la infancia. Por ello, es importante una buena alimentación desde infantil, pues es la que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño/a. Por este motivo, hay que establecer una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. De hecho, una buena alimentación previene y mejora enfermedades como cardiopatía, hipercolesterolemia, diabetes, algunos tipos de cáncer, obesidad, anemia, caries dental, etc. y, del mismo modo, no

se generan otro tipo de consecuencias como los problemas de aprendizaje escolar. Según Mateix Verdú (2005), dichas enfermedades suelen aparecer en la edad adulta, pero comienzan a desarrollarse en edades más tempranas. Es por este mismo motivo, que hay que educar en hábitos alimentarios saludables desde la infancia para que dichos hábitos se mantengan en un futuro (Warncke, 2018).

1.2. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN ESPAÑA

Centrándonos en la situación actual de la alimentación infantil en España, sabemos que se aleja de los estándares de “dieta mediterránea”. Como consecuencia de que ambos progenitores trabajan y no disponen de tiempo, cocinan alimentos precocinados o la “comida rápida”. Las comidas han pasado a ser una actividad poco importante, buscando realizarla lo antes posible y olvidando que “del buen equilibrio alimentario dependerá el desarrollo y el aprendizaje de los niños, el grado de concentración y el cansancio” (Fuentes, 2004, citado por Warncke, 2018, p. 20).

Según refieren Dalmau y Moráis (2015, citados en Warncke, 2018, p.20), sabemos que, “en España, la ingesta de proteínas y grasas es excesiva y que el aporte de hidratos de carbono es bajo”. La ingesta de pescado, verduras y hortalizas también es baja a estas edades. De hecho, en el “estudio EnKid, se constata que el 8,2% de los niños/as españoles/as en edad escolar no desayunan y que el 32% ingieren en el mismo menos de 200 Kcal” (Navas y Sierra, 2015, p. 132).

Asimismo, apoyándose en el Estudio Nutricional en Población Infantil Española (EsNuPi), los/as autores/as Rodríguez, Trabanco, Ávila, Varela, Hernández, Madrigal, Soto-Méndez y Gil (2021, p.7) comentan que “los niños/as españoles deberían reducir el consumo de alimentos hipercalóricos”. Y es que a medida que se hacen mayores, consumen productos menos saludables. Sin embargo, alimentos realmente beneficiosos para su salud como las verduras, las frutas, la leche y otros productos lácteos pasan desapercibidos y cada vez van reduciendo su consumo.

Además, como afirman Ruiz et al. (2019) ‘en el estudio ALSALMA desarrollado en 2013, se demuestra que el 95,9% de los niños tiene una ingesta proteica superior al doble de las recomendaciones (RDA) y que porcentajes importantes no alcanzan la ingesta media estimada

recomendada de vitamina D, vitamina E, ácido fólico, calcio y yodo, por lo que están en riesgo potencial de deficiencia” (p.7).

A su vez, en la Encuesta Nacional de Alimentación de la población Infantil y Adolescente (ENALIA) desarrollada entre 2013 y 2014, se destaca “el bajo consumo de hidratos de carbono totales y el exceso del aporte de proteínas y grasas, especialmente saturadas, al valor calórico total de la dieta, así como una ingesta elevada de colesterol y sodio. También destaca la baja ingesta de vitamina D” (p.8).

Como dicen Leis, Moreno, Varela-Moreiras y Gil (2020), para prevenir e intervenir de forma adecuada en todo lo relacionado con estrategias y pautas de alimentación, se debe conocer en primer lugar cuál es la situación actual respecto a este tema. No obstante, a la hora de buscar información sobre ello, podemos darnos cuenta de que hay pocos datos actualizados sobre alimentación infantil en Europa y España.

1.3. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN CANARIAS

Centrándonos en Canarias, se observa que un 44,2% de niños canarios padece sobrepeso (Canary Doctor, 2021). Dato que sitúa a nuestra Comunidad Autónoma muy por encima de la media nacional que está en un 26%. Esto revela una situación muy crítica, pues una persona tiene hasta siete veces más posibilidades de morir de diabetes en Canarias que en Madrid.

En un artículo publicado en el periódico El Diario, el presidente de Nutrición Sin Fronteras y catedrático de medicina preventiva y salud pública de la ULPGC, Luis Serra, “explicó que los canarios consumen en exceso papas, azúcares y bollería, así como lácteos y cereales refinados, pero pocas ensaladas, y realizan poca actividad física” (Efe, 2018). Siguiendo la misma línea, Huerta (2020) añade que no se consume suficiente pescado, carnes rojas, embutidos y frutos secos.

En Canarias, el 22,8% de los niños y niñas de entre 3 y 14 años asisten al comedor escolar (Canary Doctor, 2021). En este sentido, los colegios y las familias deben permanecer juntas en el objetivo de hábitos de alimentación y vida saludable. Un aspecto que influye bastante es el sabor de la comida para la construcción de buenos hábitos. Pues si comen frutas con buen sabor, esto ayudará a que adquieran el hábito de incluirlas en su día a día. Incluso, “el 82% de los

padres canarios afirma estar dispuesto a pagar un poco más por el menú escolar, con la condición de que sus hijos coman frutas con mejor sabor y de calidad en el colegio” (Canary Doctor, 2021).

1.4. ADECUACIÓN AL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL

En lo que respecta al Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, encontramos un bloque de contenidos (IV) que está relacionado con la alimentación y la salud, los cuales están dentro del área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”.

1.5. AGENTES INFLUYENTES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Cubero, Cañada, Costillo, Franco, Calderón, Santos, Padez y Ruiz (2012) explicaron que sería un error pensar que todo lo que los niños/as aprenden está ligado únicamente al currículo. Hay otras formas de aprendizaje que no están reflejadas de forma escrita en dicho documento, como es el caso del aprendizaje por imitación. En esta etapa, sus principales modelos a seguir son sus padres y sus maestros/as. Si estos/as adoptan estilos de vida saludables, por ende, los niños/as también. No obstante, en la alimentación preescolar puede haber también otras influencias como los medios audiovisuales.

1.6. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Es importante que los padres en casa controlen adecuadamente tanto el tipo de alimentos que consumen sus hijos/as como las cantidades. Así mismo, deben establecer unos horarios regulares de las comidas, pues todo ello influirá en la salud de los niños/as. Por tanto, es recomendable que en esta etapa se sigan unas recomendaciones nutricionales.

En este aspecto, nos podemos guiar por la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), lanzada en 2005, pues nos proporciona pautas nutricionales que han sido desarrolladas por expertos nacionales en la materia y utilizadas como

referencia en la promoción de una alimentación saludable. En este sentido, la familia como pilar fundamental en la transmisión de estos mensajes debe tener unos conocimientos básicos sobre el tema para poder llevar a cabo menús variados y equilibrados. Así pues, algunas de las recomendaciones dietéticas para el niño/a en la etapa de Educación Infantil, recogidas en la Estrategia NAOS (p. 25), son las siguientes:

1. “Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios”.
2. “Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representan entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta”.
3. “Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans”.
4. “Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal”.
5. “Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos”.
6. “Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos”.
7. “Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada”.
8. “Beber entre uno y dos litros de agua al día”.
9. “Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio”.
10. “Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.”

Según Ortega y Jimenez (2015), dados los hábitos nutricionales medios de la población infantil es conveniente “aumentar el consumo de cereales de grano completo e integrales, verduras,

frutas, pescado, huevos y lácteos, y reducir el consumo de carnes y derivados, la sal y las grasas saturadas” (pp. 119-120). Además, mejorar el desayuno y hacer ejercicio físico diariamente. Curiosamente, como dice León (2018), aunque el aparato digestivo del niño/a sea pequeño, necesita grandes cantidades de nutrientes. Es por esto que se recomienda que haga entre 4-5 comidas al día (en vez de concentrarlas en tres), repartiendo las calorías a ingerir entre el desayuno (20-25% del total), almuerzo (30-35%), merienda (15-20%) y cena (25%).

1.7. LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO COMPLETO

El desayuno no debería saltárselo nunca, pues está demostrado que el niño/a que no desayuna:

- “Hace una dieta total más incorrecta porque tiene mucha hambre y abusa de alimentos más grasos con menos aporte de fibra, vitaminas y minerales”.
- “Se estimulan enzimas lipogénicas que provocan un aumento de peso”.
- “Tiene peor rendimiento en el colegio debido a una falta de atención”.

Según la Estrategia NAOS, un buen desayuno está compuesto por lácteos, cereales y frutas, pues ejerce un efecto favorable en los niveles de nutrientes sanguíneos y mejora el perfil nutricional fisiológico. Es por ello que un desayuno recomendable sería aquel que contenga estos alimentos, los cuales deben aportar entre un 20-25% de la ingesta energética diaria. También es importante que los alimentos sean variados, así como su presentación y textura. Además, hay que emplear el tiempo suficiente para comer, que sería entre 15 y 20 minutos. Recomendablemente sentado/a en la mesa, con compañía, en un ambiente agradable y masticando despacio.

Para que el alumnado consiga un hábito alimenticio saludable es fundamental que sepa distinguir los diferentes lácteos, cereales y frutas que hay para que así pueda combinarlas y variarlas.

- Cereales: pan, cereales, galletas, repostería casera, otros cereales...
- Lácteos, leche, yogur, queso, otros lácteos...
- Fruta: plátano, manzana, naranja, macedonia, zumos de naranja...

Es importante tener en cuenta que, aunque sean niños/as pequeños/as, debemos conseguir que también se sientan responsables de su propia alimentación. Esto significa que comprendan que comer sano es voluntario y beneficioso para ellos/as.

2. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se planteó durante el desarrollo del Prácticum II en el colegio de los Salesianos. Más concretamente, lo llevamos a cabo en la etapa infantil de 3 años. Consideramos como detonante, el hecho de que fuéramos observando día tras día, durante tres meses, que una parte del alumnado no llevara el desayuno saludable que correspondiera en ese día o lo llevara, pero lo complementara con algún alimento no sano. Por otro lado, había casos en los que traían siempre el mismo desayuno y les causaba rechazo comérselo. Es por ello, que pretendimos mejorar la educación de los hábitos alimenticios en el alumnado y en la familia. En este sentido, les enseñamos una gran variedad de alimentos saludables que pueden combinar a lo largo de la semana.

Este proyecto aborda un plan de actividades y recursos llamativos con los que trabajamos y conseguimos que los niños/as sean conscientes y conozcan cuáles son los alimentos que benefician su salud. Además, como ya hemos mencionado, aprenden a combinar productos sanos con los que pueden elaborar un buen desayuno. En definitiva, pusimos en práctica un proyecto que facilite el conocimiento de un estilo de vida saludable, acorde a la edad a la que está dirigido, que en este caso es 3 años. No obstante, este no es el único propósito que teníamos, pues además queríamos conseguir que el alumnado adquiriera autonomía en lo que respecta a su bienestar y cuidado personal.

Sin embargo, esta meta no podríamos lograrla sin las familias. Es por este motivo, que queremos concienciarlas, ya que ejercen un papel fundamental en la nutrición de los más pequeños/as, pues son las facilitadoras de la comida del hogar. Por ello, les ofrecimos pautas de alimentación saludable e información sobre la gran variedad de productos sanos que pueden incluir tanto en la dieta de sus hijos/as como en la suya.

3. OBJETIVOS

Objetivo general

Concienciar al alumnado y a las familias de la importancia de seguir hábitos saludables en la alimentación.

Objetivos específicos del alumnado

- Comprender la importancia que tiene comer sano.
- Identificar los alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud (frutas y verduras).
- Clasificar las frutas y verduras.
- Conocer los alimentos que forman parte de un buen desayuno.
- Traer al colegio un desayuno saludable.
- Saber cómo se distribuyen los alimentos en las comidas.
- Mostrar interés por conocer alimentos saludables nuevos.
- Fomentar el ejercicio físico.
- Conocer el procedimiento del alimento desde la semilla.

Objetivos específicos para las familias

- Concienciar y colaborar en la vida saludable de sus hijos/as.
- Enseñar sobre productos sanos y su variedad, repercutiendo en la visión negativa que tienen sus hijos/as sobre estos productos.
- Informar sobre la distribución de los alimentos en el desayuno.

4. CONTEXTUALIZACIÓN

4.1. EL CENTRO

El colegio de “San Isidro, Salesianos” es un centro concertado que se encuentra ubicado en la isla de Tenerife, concretamente en el municipio de La Orotava. Cuenta con alrededor de 1.113 alumnos/as repartido/as en cada clase, aproximadamente entre 25 y 30 alumnos y alumnas equiparadas entre sexos y fecha de nacimiento para que no haya una descompensación.

En cuanto a las características generales del alumnado, se trata de un centro de línea 3. Aunque normalmente se mantienen estables las clases desde los tres hasta los cinco años, cuando llegan a niveles superiores hay una mezcla de grupos tanto en 1.º de primaria como 3.º y 5.º.

En lo que se refiere al alumnado que presenta necesidades educativas especiales, se encuentra totalmente integrado en las aulas. Pasan prácticamente todo el tiempo en el aula, exceptuando salidas momentáneas con la maestra de refuerzo. Se trata de un proceso gradual y dinámico que se adapta a las necesidades de cada alumno y alumna.

El centro cuenta con un total de 67 maestros/as. Se distribuyen en tres ciclos de la siguiente manera:

- Educación Infantil: esta etapa cuenta con 10 tutores, un auxiliar de inglés, una auxiliar de aula y una coordinadora que se encarga de llevar los proyectos.
- Educación primaria: esta etapa cuenta con 18 tutores, 3 coordinadores, un jefe de estudios, otros profesores no tutores y auxiliares de conversación.
- Educación secundaria: esta etapa cuenta con jefa de estudios y dos coordinadores de ciclo que se encargan de organizar la etapa. Además de 16 tutores, 2 coordinadores, 1 auxiliar de conversación y 13 no tutores.

Hay un equilibrio entre sexos en el profesorado del centro, aunque en infantil prevalece el sexo femenino.

El centro cuenta con una estructura en la que hay dos edificios, ya que, el primero fue ampliado, teniendo así un total de unas 40 aulas.

Respecto a las aulas de Educación Infantil, actualmente cuentan con un total de 9 aulas. Todas de gran tamaño y equipadas con todo lo necesario para el día a día. Además de estas, la etapa cuenta con una sala de psicomotricidad en la que se desarrollan diferentes actividades. Se trata de una sala de gran tamaño y con una decoración minimalista, teniendo todos los objetos guardados en los armarios. De igual forma, cuentan con una sala de usos múltiples a la que denominan “teatrillo” en la que realizan lecturas, ajedrez... Por otro lado, hay tres patios diferenciados por edades, estando cada uno cerca de las respectivas clases. En estos, debido a la pandemia, se han tenido que dividir en tres partes para evitar que los alumnos y alumnas se mezclen y poder mantener los grupos burbuja.

En cuanto a zonas compartidas están los salones de actos, aunque su uso se ha reducido notablemente y en algunos casos ahora son aulas por el tema del covid. Aun así, cuentan con 2 salones de actos, sala de psicomotricidad y dos salas de usos múltiples, a las que pueden acudir a realizar diferentes actividades. También hay un aula de informática, de gran amplitud, con varios ordenadores y que cuenta con mantenimiento. Se le da poco uso, pues cada uno/a cuenta con su propio iPad. Por otro lado, la Biblioteca del Centro es un espacio luminoso y amplio en el que el alumnado, además de leer, estudiar o realizar trabajos, puede utilizar el sistema de préstamo para seguir disfrutando de sus lecturas favoritas en casa. Este espacio está disponible para toda la comunidad educativa del centro (alumnado, profesorado, familias y antiguos/as alumnos/as) contando también con salas de lectura reducidas. Por último, las zonas de trabajo se dividen en ciclos educativos. En el caso de infantil hay un pequeño despacho cerca de las aulas.

En relación con la planificación del centro, el Proyecto educativo, la Programación general y el Proyecto curricular juegan un papel muy importante en el día a día en el centro. De hecho, todo está basado y orientado en ellos, siendo presentado a todos los profesores del centro.

Atendiendo al tema de la alimentación sana que tratamos en este trabajo, destacamos el proyecto del huerto escolar y el calendario del desayuno equilibrado. En el huerto los/as alumnos trabajan rutinas como la plantación, recolección y riego. Conocen herramientas que trabajan la tierra, sistemas de riego, ciclo de la vida, partes de las plantas, diferencias entre especies... El calendario del desayuno equilibrado consiste en darles a las familias un calendario donde estará anotado el desayuno que deberán ponerles cada día a sus hijos/as.

Además, en el centro se desarrollan otros planes y proyectos como el plan de igualdad, comunicación lector, ajedrez, bilingüismo, uso de tics, convivencia positiva, pastoral, formación de conciencia ecológica, poat, proyecto progrentis y proyecto iPads.

Por otro lado, tenemos las estructuras formales del centro en las que destacamos Claustro, Ciclos, Consejo Escolar, Comisión Pedagógica, Asociación de Padres y Madres y la Pastoral del Centro. Todos y cada uno de ellos juegan un papel importante en el centro, aportando un poco de cada uno para crear y llevar a cabo tanto tareas pedagógicas como otras que se dan en el centro. Hay que destacar que el liderazgo del centro recae en el equipo de reflexión, coordinación que se encarga de toda la coordinación e innovación educativa del centro.

En cuanto a los grupos informales del centro, están constituidos en mayor medida por alumnado del centro. Están el Centro Juvenil, el Club de Baloncesto San Isidro y el Club de fútbol sala Salesianos.

En el centro prevalecen las relaciones informales y formales, hay bastante equilibrio entre ambas. El profesorado de la escuela tiene unas relaciones de trabajo muy buenas, no existen conflictos y suelen ponerse de acuerdo en todo lo que hacen. Además, existen relaciones afectivas entre ellos y tienen un buen ambiente de trabajo, habiendo un grado de conflictividad muy bajo. Al igual que las relaciones entre el profesorado y las familias, son muy afectivas, comparten y están siempre en contacto directo entre ellos.

4.2. EL AULA

Atendiendo a las características del aula, destacamos que en Educación Infantil intervienen el tutor/a, el/la auxiliar covid que imparte dos horas de inglés y varias de apoyo (según el contexto de cada aula), la encargada del Departamento de Orientación para trabajar la estimulación al lenguaje una hora a la semana, la profesora de inglés dos horas semanales y el profesor nativo, que viene una vez por semana.

Asimismo, se trabaja por métodos de elaboración, y dentro de estos por descubrimiento (rutinas de pensamiento, aprendizaje basado en problemas, análisis de casos, Webquest, aprendizaje cooperativo, design thinking, etc.) que pongan al alumno/a en el centro de su propio

aprendizaje. En algunos momentos puntuales, se trabajarán los métodos expositivos (narrativos y/o demostrativos)

Respecto a las estrategias, y de acuerdo con el desarrollo de los objetivos que se persiguen, el rol del docente será en la mayoría de las veces de guía, mientras que el alumno/a trabajará con su grupo cooperativo.

En lo que se refiere a las Situaciones de Aprendizaje, se intenta llegar al Proyecto Basado en Servicios gracias al uso de las metodologías previamente explicadas.

Se intentará atender a la diversidad general del alumnado, potenciando su aprendizaje y creando diferentes rutas que respondan a sus necesidades, haciéndolos partícipes, aunque teniendo en cuenta la variedad de ritmos y características propias. Además, se hará inmerso en este trabajo la personalización de aquellos/as alumnos/as con Altas Capacidades (A.C), y que lleven un ritmo significativamente diferenciado, es por ello que se reflexionará sobre si el apoyo, en determinadas situaciones, sea dentro o fuera del aula ordinaria.

Además de la evaluación inicial, todas las Situaciones de Aprendizaje (S. A.) contienen actividades de activación que permiten que el profesorado conozca el punto de partida del alumnado. A continuación, se realizan actividades que permitan una evaluación formativa para que el alumnado obtenga un feedback de su proceso de aprendizaje, para luego terminar con una evaluación sumativa que permite identificar los aprendizajes adquiridos

Adentrándonos más en nuestra aula, observamos que la mayoría de las veces el alumnado realiza las actividades de manera grupal y otras veces individualmente. La clase está organizada por grupos de trabajo de entre 4 o 5 personas.

Asimismo, la rutina del aula de infantil de 3 años es la siguiente:

-BUENOS DÍAS (9:00-9:30):

Damos los buenos días las 3 clases juntas en el patio. Los buenos días son los que corresponden a cada día (haciendo excepciones si surge algo en concreto y puntual que queramos trabajar todos juntos). Cuando acabamos, oramos y nos vamos a la clase.

-ASAMBLEA (9:30-10:45):

- Todos sentados debajo de la pizarra, en la raya verde, con los pies de indio.
- Elegimos a un “helper” por orden de lista que nos va a ayudar a dar los buenos días (good morning) a cada compañero/a y poner en la casita los que faltan con la ayuda del protagonista.
- El “helper” también nos ayuda a cambiar el tiempo (cantamos la canción “what’s the weather”), el día de la semana, el día del mes, recordar el mes del año y la estación.
- Empezamos con la actividad de la asamblea que toque ese día.
- Escuchamos al compañero/a recitar su poema del libro viajero.

ASEO Y DESAYUNO (10:45-12:00):

- Cuando acabamos la actividad que estemos realizando, los vamos mandando al baño por equipos. Podemos ponerles dibujos mientras esperan a que les toque ir a los demás. Los dibujos pueden ser vídeos relacionados con la S.A. que estemos trabajando.
- Cuando vuelven, sacan el desayuno, pero no lo abren. Se sientan, a esperar a que terminen de salir todos/as los compañeros/as de la clase del baño (si hay algún día en el que nos retrasamos mucho, pueden ir abriendo el desayuno y empezar a comer cuando ya hayan salido bastantes niños y niñas del baño, aunque no estén todos/as).
- Por lo general, no desayunamos viendo dibujos, así que una vez que empiezan a desayunar, si los teníamos puestos, los quitamos.
- En la medida que van terminando y recojan sus cosas, pueden salir a esperar fuera de la clase, sentados/as en la zona señalizada con una cinta verde y se deberán sentar formando un gusano.

RELAJACIÓN (12:00-12:30):

- Al regreso del patio, bebemos agua y descansamos sobre la mesa, escuchando un poco de música de relajación.
- Volvemos a tener una 2ª asamblea. Nos sentamos en la raya verde e intentamos resolver los conflictos que se producen en la hora del patio.
- Continuamos con las actividades propuestas.

TUTORÍA (12:30-13:30):

- Rincones de juego.
- Cuando recogemos, se preparan los del comedor (van al baño, cogen sus cosas y se sientan en las rayitas de la asamblea). Cabe destacar que un 60% del alumnado, aparte de desayunar en el colegio, también asiste al comedor para el almuerzo. En cambio, el otro 40% solo desayunan en el colegio.
- Leemos un cuento.

RINCONES DE JUEGO DE CADA CLASE:

En cada clase hay juguetes diferentes, así que los rincones de juego pueden variar.

- Legos pequeños.
- Pinchitos.
- Puzles.
- Pizarras
- Plastilina.
- Herramientas.
- Disfraces.
- Animalitos.
- Trenes o cochitos.
- Juguetes de la cocinita.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras la observación durante las prácticas hicimos una intervención con el objeto de buscar un cambio en los hábitos saludables de los alumnos/as de forma positiva. Todo ello a través de un plan de actividades que creamos para conseguir nuestro objetivo. Este proyecto lo denominamos “Nuevos hábitos sanos en nuestra vida”.

5.1. CONTENIDOS

Los contenidos que trabajamos son los que se encuentran reflejados en el Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2.º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias dentro del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal. En concreto, el bloque de contenidos que está relacionado con la alimentación y la salud es el Bloque IV. El cuidado personal y la salud.

De ellos, los que están más relacionados con el tema que estamos tratando son los siguientes:

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.
4. Tipos de alimentos y hábitos saludables de alimentación.
5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.
7. Valoración de la importancia de una adecuada alimentación como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.
8. Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.

5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación para el Área de Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal	
Código:	Descripción:
ICCY04C02	<p>2. Distinguir los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos.</p> <p>Este criterio pretende comprobar el desarrollo de la capacidad sensorial de los niños y niñas, si identifican los distintos sentidos e, igualmente, si discriminan las sensaciones obtenidas: gustativas (dulce, amargo, salado), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco, etc.), visuales (tamaño, forma, color), auditivas y olfativas.</p> <p>Se prestará especial atención a la observación y exploración de objetos, dado que será en estas situaciones donde más fácilmente se apreciará su evolución perceptiva. Para valorar este criterio se pueden aprovechar tanto las situaciones espontáneas creadas por los niños y las niñas como las sugeridas por el adulto en las actividades cotidianas del aula. De igual modo, la observación se puede realizar en momentos ocasionales como la celebración de cumpleaños, eventos en el centro, etc.</p>
ICCY04C07	<p>7. Demostrar autonomía en su aseo y cuidado personal, tanto en la escuela como en su entorno familiar.</p> <p>Este criterio se propone verificar si los niños y las niñas son capaces de adquirir hábitos básicos relacionados con su salud, aseo y bienestar personal, mostrando independencia respecto a la intervención del adulto. Asimismo, habrá que valorar su independencia en acciones relacionadas con el vestirse y desvestirse (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie, etc.), con la comida (come adecuadamente utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida, requiere que alguien esté pendiente para comer, come de todo), y con la higiene personal (limpieza de manos y dientes, uso adecuado del jabón y la toalla, etc.). Se prestará atención a la actitud de cuidado y limpieza que mantienen respecto a las dependencias del centro. En tal sentido, se podrá observar si limpian y ordenan los</p>

diferentes materiales y espacios después de su uso (pinceles, mesas, suelo...), la limpieza en la ejecución de sus producciones (dibujos, collages, cuentos, etc.) en situaciones en las que el adulto no haya dado pautas al respecto.

5.3. METODOLOGÍA

Este proyecto sigue un método expositivo-interrogativo, pues las docentes ofrecemos la información ya elaborada al alumnado. Esta es presentada a través de videos y carteles interactivos. Donde el soporte fundamental es la palabra y la actividad en todo momento por parte del niño/a. Además, utilizamos diferentes fórmulas para comprobar si el alumnado está adquiriendo los contenidos presentados, como por ejemplo a través de preguntas.

A la hora de trabajar, los/as alumnos se agruparán de una forma u otra según el tipo de actividad y cómo esté planteada. Por lo que pueden organizarse individualmente, en pequeños grupos, pero sobre todo en gran grupo.

Seguimos una metodología activa donde se produce el proceso de enseñanza- aprendizaje, pues el alumnado podrá desarrollar su capacidad de manipular, explorar, experimentar, relacionarse con su entorno, etc. Con el objetivo de que junto a la información previa y adquirida y la motivación de las diferentes actividades y juegos propuestos consigan un aprendizaje significativo.

El hecho de usar y manipular elementos cotidianos y cercanos (frutas y verduras) al entorno del niño/a nos permite lograr un aprendizaje de mayor calidad al ser vivencial. Asimismo, introducir las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) e interactuar con estas les genera interés al ser una dinámica diferente y el uso de juegos como las adivinanzas les proporciona placer y diversión. De igual forma, realizar una actividad sobre el tema propuesto en casa con las familias es un elemento motivador para ellos/as.

Atendiendo a la diversidad, haremos mayor hincapié en aquel alumnado que siga un ritmo de aprendizaje diferente al resto. Prestándoles mayor atención y apoyo para que consigan los objetivos marcados.

5.4. ACTIVIDADES

La primera semana del 25 al 29 de abril estará destinada a enseñarle al alumnado las frutas y verduras, llevándolo a cabo en cuatro sesiones.

La segunda semana del 2 al 6 de mayo se enfocará en enseñarles a distribuir la comida en los platos y en qué consiste un desayuno equilibrado y completo.

La tercera semana del 9 al 13 de mayo se destinará a comprobar si han adquirido de forma adecuada los conocimientos aprendidos.

Actividad 1:

Título	Nutricionista.
Descripción	Esta actividad estará guiada por una nutricionista. Hablará de las vitaminas que aporta cada alimento, los cuales estarán en el interior de una cesta y podrán manipular. A continuación, le dará unas tarjetas a cada niño/a, para levantarlas cuando nombre cada alimento en voz alta. La tarjeta roja la levantan cuando nombre un alimento que no es sano y la tarjeta verde si es sano.
Temporalización	- 30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer, manipular y reconocer las frutas y verduras.- Desarrollar el sentido del tacto.- Reconocer los alimentos sanos y los no sanos.
Criterios	ICCY04C02 ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none">- Observación directa.- Comprobar si levantan la tarjeta correcta.

Agrupamiento	- Gran grupo.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Didácticos</u> : Tarjetas. - <u>Materiales</u> : frutas, verduras y cesta. - <u>Humanos</u> : nutricionista, docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 2:

Título	Conocemos las frutas y las verduras.
Descripción	Comenzaremos visualizando un video (Anexo 1) en el que escucharán una canción que presenta varias frutas y verduras. Una vez hecho esto, meteremos frutas y verduras diferentes en una bolsa opaca (manzana, pera, plátano, naranja, pepino, bubango, zanahoria, tomate). Con los ojos tapados, cada niño/a meterá la mano dentro de la bolsa, sacará una y tendrá que adivinar de qué fruta o verdura se trata por la forma, la textura y el olor.
Temporalización	- 15 minutos.
Objetivos	- Conocer, manipular y reconocer las frutas y verduras. - Desarrollar los sentidos (el olfato y el tacto).
Criterios	ICCY04C02 ICCY04C07
Productos/	- Observación directa.

instrumentos de evaluación	- Tabla de aciertos y fallos (Anexo 2).
Agrupamiento	- Gran grupo e individual.
Sesiones	- 1
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Didácticos</u>: Vídeo. - <u>Materiales</u>: frutas (manzana, pera, tomate, plátano, naranja), verduras (pepino, zanahoria, bubango), bolsa de tela opaca, ordenador, altavoces y proyector. - <u>Humanos</u>: docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	En el caso de que les cueste adivinar la fruta o verdura, los/as compañeros/as podrán ayudar dando pistas. Por ejemplo: el color, si es fruta o verdura, etc.

Actividad 3

Título	Semillero giratorio.
Descripción	La actividad consiste en pasar un cartón de huevos de forma grupal en el que tendrán que poner algodón y semillas que en este caso son lentejas para ver su posterior evolución. Le explicaremos que para que vaya evolucionando necesitará agua y sol.
Temporalización	- 15 minutos
Objetivos	Conocer el procedimiento del alimento desde la semilla.
Criterios	ICCY04C07

Productos/ instrumentos de evaluación	- Observación directa.
Agrupamiento	- Gran grupo.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Materiales</u> : lentes, cartón de huevos, algodón y agua. - <u>Humanos</u> : docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	La actividad en sí se realizará en una sola sesión, pero todos los días miramos la evolución de la semilla.

Actividad 4:

Título	Dado clasificador.
Descripción	<p>Esta actividad consiste en identificar y clasificar frutas y verduras.</p> <p>1.º En la asamblea, la maestra irá enseñando flashcards de frutas y verduras (anexo 3). A la vez dirá en voz alta el nombre y si se trata de una fruta o una verdura. Los niños/as luego tienen que repetir al unísono lo que va diciendo la maestra.</p> <p>2.º Después, pegaremos las flashcards en las diferentes caras de dos dados (anexo 4). Cada niño/a individualmente lanzará uno y tendrá que decir el nombre de lo que le haya salido, el color, y si le gusta o no. A continuación, cogerán la flashcard que le haya tocado en el dado y la pegarán en un cartel (anexo 5), clasificándolas según sea una fruta o verdura.</p>
Temporalización	- 35 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer e identificar frutas y verduras. - Clasificar frutas y verduras. - Describir con sus palabras la apariencia de las frutas y verduras.

Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa. - Cartel (producto final).
Agrupamiento	- Gran grupo e individual.
Sesiones	- 1
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Didácticos</u>: dados, flashcards de frutas y verduras. - <u>Materiales</u>: cartulina, rotulador negro. - <u>Humanos</u>: docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 5:

Título	¿Qué desayunamos?
Descripción	La actividad consiste en que cada niño/a dibuje y colorea lo que suele desayunar. Luego, lo comentaremos en la asamblea.
Temporalización	- 15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar creatividad. - Desarrollar motricidad fina. - Desarrollar expresión oral.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- No evaluable hasta la segunda parte de la actividad que se realizará en otra sesión.

Agrupamiento	- Individual y gran grupo.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Materiales</u> : Folios, lápices, ceras. - <u>Humanos</u> : Docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	Respecto a la evaluación, aclaramos que no se evalúa hasta que llegue la siguiente parte de esta actividad. Pues se realizará al finalizar la Situación de Aprendizaje, para ver el avance de los conocimientos aprendidos sobre un desayuno saludable.

Actividad 6:

Título	Adivinanzas sobre frutas y verduras.
Descripción	Vemos un video (Anexo 6) en el que se observa adivinanzas sobre las frutas y verduras, las cuales el alumnado tendrá que decir la respuesta.
Temporalización	- 10 minutos.
Objetivos	- Identificar los alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud (frutas, verduras...). Mostrar interés por conocer alimentos saludables nuevos.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Observación directa, centrada en ver si reconocen las características de los alimentos y la responden de manera adecuada.
Agrupamiento	- Individual.

Sesiones	- 1
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Proyector, ordenador y altavoces. - Didácticos: Video sobre adivinanzas de frutas y verduras. - Humanos: Docentes y alumnado.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 7:

Título	El nutriplato.
Descripción	<p>La actividad consiste en mostrarles un cartel (anexo 7) con ejemplos de alimentos que aparecen en los tres grupos de alimentos (hidratos, proteínas y verduras) que constituyen un plato de comida saludable. Luego, cada niño/a irá a la PDI y a través de un juego interactivo (anexo 8) tendrán que clasificar los alimentos según el tipo al que correspondan. Le explicaremos que la cantidad de alimento que abarca la mitad del plato corresponde a las verduras, una cuarta parte a los hidratos y la otra cuarta parte a las proteínas.</p>
Temporalización	- 30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los grupos de alimentos saludables. - Conocer las cantidades de alimentos recomendadas. - Clasificar alimentos según el grupo.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Tabla de aciertos y fallos (Anexo 9).

Agrupamiento	- Individual.
Sesiones	- 1
Recursos	- Materiales: Cartulina, fotocopias, rotuladores, PDI, proyector, ordenador... - Didácticos: Aplicación Nutriplato nestlé. - Humanos: Docentes y alumnado.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 8:

Título	¡Jugamos al bingo!
Descripción	Con unos cartones cuyas casillas están compuestas por diferentes frutas y verduras, el alumnado juega al bingo. Marcando cada casilla con una tapa cuando la docente nombra alguna verdura o fruta.
Temporalización	- 25 minutos.
Objetivos	- Identificar los alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud (frutas, verduras.).
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Producto final (fichas correctamente puestas en las casillas).
Agrupamiento	- Gran grupo.
Sesiones	- 1

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Didácticos</u>: cartulinas a modo de cartones de bingo sobre las frutas y verduras. - <u>Materiales</u>: tapas. - <u>Humanos</u>: Docentes y alumnos/as.
Espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Aula.
Observaciones	

Actividad 9:

Título	Nos movemos al ritmo de las frutas y verduras.
Descripción	En esta sesión visualizamos videos con canciones (anexo 10) sobre las frutas y las verduras para concienciarnos del valor de estos alimentos tan saludables y además bailaremos coreografías para ejercitar el cuerpo de una manera divertida.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer que las frutas y verduras son alimentos saludables. - Desarrollar expresión corporal y el ritmo. - Fomentar el ejercicio físico.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa.
Agrupamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Gran grupo.
Sesiones	<ul style="list-style-type: none"> - 1
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Didácticos</u>: Videos con canciones.

	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Materiales</u>: Ordenador, proyector y altavoces. - <u>Humanos</u>: Docentes y alumnos/as.
Espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Aula.
Observaciones	

Actividad 10:

Título	Mi desayuno saludable.
Descripción	Para esta actividad, la docente mostrará un cartel de una tabla (anexo 11) dividida en tres partes con imágenes de los tres grupos de alimentos que componen un buen desayuno (lácteos, cereales y frutas). Los niños/as en este caso tendrán que elegir uno de cada grupo y despegar el alimento de la tabla para formar su desayuno equilibrado ideal en un plato.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender los grupos de alimentos que componen un buen desayuno. - Crear un desayuno equilibrado.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Producto final (Plato con desayuno equilibrado).
Agrupamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Individual.
Sesiones	<ul style="list-style-type: none"> - 1
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Didácticos</u>: Cartel con imágenes de tipos de alimentos - <u>Materiales</u>: cartulina, rotulador, plato plástico y fotocopias. - <u>Humanos</u>: Docentes y alumnos/as.

Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 11:

Título	La Rebelión de las verduras.
Descripción	<p>Leemos el cuento de <i>La Rebelión de las verduras</i> y realizamos algunas preguntas sobre el mismo.</p> <p>Preguntas sobre la cubierta: ¿Qué ven en la cubierta?, ¿De qué creen que va a tratar el cuento?...</p> <p>Preguntas durante el cuento: ¿Cómo se siente esta verdura? ¿Qué verdura es esta? ¿Qué creen que va a pasar?, etc.</p> <p>Actividad después del cuento: hablar sobre que pasó al principio, durante y al final del cuento.</p>
Temporalización	- 30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud (frutas, verduras...). - Desarrollar la expresión oral. - Estimular la memoria, la atención y la concentración. - Fomentar la escucha activa.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Coloquio.
Agrupamiento	- Individual.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Didácticos</u> : Libro <i>La rebelión de las verduras</i> .

	- <u>Humanos</u> : Docentes y alumnado.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

Actividad 12:

Título	Mi familia y yo hacemos una receta saludable.
Descripción	<p>Previamente a la actividad, las familias reciben información en un pdf (Anexo 12) sobre la variedad de alimentos saludables que debe tener un desayuno, la importancia de este y como se deben racionar las comidas. En este caso, la actividad se llevará a cabo en casa y consistirá en elaborar una receta saludable la cual tendrán que grabar.</p> <p>En el video, las familias y el alumnado explicarán los ingredientes utilizados, el desarrollo y el resultado. El visionado del video no debería superar los 5 minutos.</p>
Temporalización	- 45 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de un buen desayuno para comenzar bien el día. - Conocer los alimentos que forman parte de un buen desayuno: lácteos, cereales y frutas. - Adquirir hábitos alimenticios. - Conocer el racionamiento adecuado de las comidas. - Desarrollar la expresión oral.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Observación directa del procedimiento e ingredientes utilizados y producto final.

Agrupamiento	- Individual.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Didácticos</u> : Pdf con información. - <u>Materiales</u> : Comida saludable, cámara y ordenador. - <u>Humanos</u> : Familia y alumnado.
Espacios	- Casa del alumnado y familia.
Observaciones	

Actividad 13:

Título	Un desayuno diferente.
Descripción	Esta sesión estará destinada a visualizar los videos de las recetas saludables que han elaborado en casa con sus familias (actividad 7) y que nos han enviado. Cada uno/a habrá traído a clase su receta para posteriormente degustar en la hora del desayuno.
Temporalización	- 1 hora.
Objetivos	- Fomentar la escucha activa. - Aprender sobre recetas saludables.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	- Observación directa del procedimiento e ingredientes utilizados y producto final.
Agrupamiento	- Gran grupo.
Sesiones	- 1
Recursos	- Didácticos: Videos de las recetas grabados en casa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Proyector, ordenador, altavoces - Humanos: Docentes y alumnado.
Espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Aula.
Observaciones	

Actividad 14:

Título	Masterchef saludable.
Descripción	Se le repartirá a cada niño/a plastilina y un plato de plástico. La maestra les dirá que tendrán que preparar algún plato que contenga alimentos saludables. Les recordaremos que pueden poner frutas, verduras, carne, pescado, etc. Una vez terminen el plato de plastilina, saldrán delante de todos/as y dirán cómo se llama el plato que prepararon. A su vez diremos si es un plato que tiene alimentos saludables o no.
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la expresión oral. - Desarrollar la motricidad fina. - Desarrollar creatividad. - Representar los alimentos que son saludables.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa. - Plato (producto final).
Agrupamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Individual.
Sesiones	<ul style="list-style-type: none"> - 1

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Materiales</u>: Platos plásticos, plastilina. - <u>Humanos</u>: Docentes y alumnos/as.
Espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Aula.
Observaciones	

Actividad 15:

Título	Reconstruimos nuestro desayuno.
Descripción	<p>Consiste en coger el dibujo que hicieron en la actividad 3 y tachar los alimentos que no son saludables (p.e. chocolate, bollería, etc.) Luego tendrán que dibujar alimentos sanos con el fin de elaborar un desayuno completo y equilibrado, es decir, que contenga frutas, lácteos y cereales.</p> <p>Una vez hecho esto, haremos un coloquio en la asamblea en el que la docente les hará preguntas tipo: ¿Qué alimentos quitaste? ¿Cuáles añadiste? .</p>
Temporalización	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer qué alimentos son saludables y cuáles no. - Desarrollar la expresión oral. - Saber construir un desayuno equilibrado. - Desarrollar la creatividad. - Desarrollar la motricidad fina.
Criterios	ICCY04C07
Productos/ instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa. - Dibujo (producto final). - Coloquio de preguntas.

Agrupamiento	- Individual y grupal.
Sesiones	- 1
Recursos	- <u>Materiales</u> : Folios, lápices, ceras. - <u>Humanos</u> : Docentes y alumnos/as.
Espacios	- Aula.
Observaciones	

5.5. TEMPORALIZACIÓN

El proyecto que presentamos está programado para realizarse durante el tercer trimestre y en el desarrollo de 12 sesiones. Concretamente, entre la semana del 25 de abril y la del 9 de mayo. Hay una amplia variedad de actividades propuestas por la maestra del aula y por nosotras. Concretamente, las actividades realizadas por la docente son la primera del día 25, la del día 26 y la del 2. Además, la primera actividad del día 4 y la del 6 de mayo.

CRONOGRAMA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ABRIL				
25 -Actividad: La nutricionista. -Actividad: Conocemos las frutas y verduras.	26 Actividad: Semillero giratorio.	27 Actividad: Dado clasificador.	28	29 Actividad: ¿Qué desayunamos?

MAYO				
2 Actividad: Adivinanzas de frutas y verduras.	3 Actividad: El nutriplato.	4 -Actividad: Bingo. -Actividad: Nos movemos al ritmo de las frutas y verduras.	5 Actividad: Mi desayuno saludable.	6 Actividad: Cuento de <i>La Rebelión de las verduras</i> . Actividad: Mi familia y yo hacemos una receta saludable.
9 Actividad: Un desayuno diferente.	10 Actividad: Masterchef saludable.	11 Actividad: Reconstruimos nuestro desayuno.	12	13

5.6 AGENTES QUE INTERVIENEN

- Profesorado.
- Alumnos/as.
- Familias.
- Profesores/as de apoyo.

5.7. SEGUIMIENTO

La primera semana del 25 al 29 de abril estará destinada a enseñarle al alumnado las frutas y verduras, llevándolo a cabo en cuatro sesiones.

La segunda semana del 2 al 6 de mayo se enfocará en enseñarles a distribuir la comida en los platos y en qué consiste un desayuno equilibrado y completo.

La tercera semana del 9 al 13 de mayo se destinará a comprobar si han adquirido de forma adecuada los conocimientos aprendidos.

5.8. EVALUACIÓN

-Evaluación inicial: Esta se llevó a cabo después de haberles presentado el título de la unidad, realizándoles preguntas sobre el tema. Estas fueron: *¿Sabrían decir qué es un hábito? ¿Qué significa saludable? ¿Qué es algo equilibrado? ¿Qué frutas y verduras conocen? ¿Un desayuno completo es importante? ¿Por qué?* Esto es fundamental para saber los conocimientos previos que tenía cada niño/a antes de comenzar con el proyecto. En general, observamos que la mayoría no sabía qué era un desayuno completo, pues solo nombraban el lácteo, o incluso solo un alimento poco saludable. Sin embargo, todos/as mencionaron que sí era importante un desayuno completo, por lo que nuestra función era enseñarles los grupos de alimentos que formaban un desayuno equilibrado. Equilibrado, era otro de los conceptos del cual desconocían su significado y que con ejemplos de desayunos saludables supimos explicarles. En cuanto al concepto de saludables, dijeron que se trataba de alimentos que no tienen azúcar y pusieron ejemplos de frutas y verduras. Luego, en lo que se refiere al concepto de hábito, primero les hicimos decir actividades que hacían rutinariamente, para hacerles entender que un hábito es algo que se hace día a día. Por último, mencionaron una gran variedad de frutas y verduras, pero en ocasiones mezclaban los conceptos. Es decir, tomate como verdura.

Cabe destacar que el alumnado sabía muchos conceptos y contenidos pero que a lo largo del proyecto reforzaron lo que sabían y aprendieron muchos nuevos.

-Evaluación formal: En esta fase, las docentes evaluamos las actividades adaptándonos a cada una de ellas. En este caso, los instrumentos de evaluación utilizados fueron principalmente la observación directa, el coloquio, tablas de aciertos y fallos, y el producto final de las actividades que realizaron (fichas, dibujos, cartel, bingo, etc.). Podemos decir que obtuvimos resultados positivos de la mayoría de los alumnos/as. Esto lo describimos con más detalle en el apartado 6 de este documento (página 40).

-Evaluación final: En este tipo de evaluación pretendemos saber si el alumnado ha adquirido los conocimientos y hábitos que les hemos brindado. Es por esta razón que al finalizar el proyecto les haremos preguntas sobre lo aprendido en estas tres semanas. Estas son del tipo:

¿Qué frutas y verduras conocen?, ¿Qué tres grupos de alimentos hacen falta para conseguir un desayuno equilibrado?, ¿Cómo se distribuye un plato de forma adecuada?, ¿Qué alimentos consideran que no son sanos y cuáles sí?, ¿Por qué hay que comer sano?, ¿Qué proceso pasa la semilla hasta convertirse en fruto? Asimismo, usaremos una rúbrica (anexo 13) siguiendo los criterios expuestos en el currículo de educación infantil, donde observaremos si han superado o no los objetivos relacionados con el tema del proyecto. Aclarar que, en nuestro caso, debido a falta de tiempo no pudimos realizar esta evaluación, por lo que a la hora de las conclusiones generales del proyecto partimos de los objetivos propuestos y nos guiamos por los resultados obtenidos en las actividades.

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cabe señalar que las tres primeras actividades del proyecto consistieron en proporcionar información del tema al alumnado. Sin embargo, de la primera y de la segunda sí que podemos analizar los resultados de las actividades, ya que consisten en dos partes, la primera proporcionar información y la segunda, ponerla en marcha.

A continuación, describiremos los resultados obtenidos y algunas reflexiones sobre las actividades llevadas a cabo en la intervención.

Actividad 1: Nutricionista.

Los resultados en esta actividad los pudimos comprobar en el momento en el que levantan las tarjetas rojas y verdes para señalar si un alimento es sano o no. Lo cierto, es que se hizo después de la charla dirigida por una nutricionista. Los niños/as se mostraron atentos/as respecto a la información recibida y participaron activamente en la actividad de las tarjetas.

Actividad 2: Conocemos las frutas y las verduras.

Destacar que al ser 21 alumnos/as cada uno/a salió una vez a adivinar lo que había en la bolsa. Por lo que para esta actividad participaron 3 alumnos/as en la mayoría de las frutas, y en el caso de la pera, el bubango y la zanahoria participaron 2 alumnos/as para cada alimento. Podemos

observar en la siguiente tabla como en la mayoría de las frutas y verduras la cantidad de fallos es casi mínima. Y que en frutas como la manzana, la pera, el plátano o la naranja hay un pleno de aciertos. Suponemos que al ser frutas tan conocidas no tienen complicación ninguna en acertar. Sin embargo, en verduras como el bubango o el pepino observamos que hay algunos fallos y suponemos que es debido a que no son verduras tan conocidas para niños/as tan pequeños/as. Además, sus características pueden llegar a confundirles cuando tienen que identificarlas mediante el tacto. No obstante, ha sido una actividad con la que han aprendido experimentando, siendo esto favorable en el aprendizaje.

Tabla 1: Aciertos y fallos en relación con la distinción de frutas y verduras por cada uno de los niños/as.

Fruta/verdura	ACIERTOS	FALLOS
Manzana	3 (100%)	0 (0%)
Pera	2 (100%)	0 (0%)
Plátano	3 (100%)	0 (0%)
Naranja	3 (100%)	0 (0%)
Pepino	2 (66,67%)	1 (33,33%)
Bubango	0 (0%)	2 (100%)
Zanahoria	2 (100%)	0 (0%)
Tomate	2 (66,67%)	1 (33,33%)

Actividad 4: Dado clasificador.

Se obtienen resultados positivos, pues consiguen clasificar las frutas y las verduras que era el objetivo de esta actividad. Esto pudimos observarlo cuando colocaban correctamente las imágenes en el cartel clasificador de frutas y verduras (Anexo 5). Además, ampliaron sus

conocimientos de algunas de las verduras y de las frutas como por ejemplo el melocotón. Los juegos con dados son muy versátiles, entretenidos y educativos.

Actividad 6: Adivinanzas sobre frutas y verduras.

Se obtienen buenos resultados, pues saben identificar las características de las frutas y las verduras en las adivinanzas y responden de manera adecuada. Es una actividad muy divertida y motivante que les despertó curiosidad. El hecho de resolver el acertijo les hace pensar y estimular la memoria.

Actividad 7: El nutriplato.

Como podemos observar en la siguiente tabla, hay un alto nivel de aciertos en esta actividad. Esto es debido a que clasificaron de manera correcta los alimentos en sus correspondientes grupos (hidratos, proteínas y verduras). Lo cierto es que tuvimos que ayudarles bastante con esta actividad, pues las verduras si las reconocían fácilmente, pero los hidratos y las proteínas les costaba más. Sin embargo, fueron positivos los resultados, aun habiendo recibido los conocimientos de estos nuevos grupos de alimentos al principio de realizar la actividad.

Tabla 2: Aciertos y fallos en relación con la distinción de los hidratos, proteínas y verduras por cada uno de los niños/as.

Grupo de alimentos	ACIERTOS	FALLOS
Hidratos	19 (90,48%)	2 (9,52%)
Proteínas	17 (80,96%)	4 (19,04%)
Verduras	21 (100%)	0 (0%)

Actividad 8: Jugamos al bingo.

Esta actividad tuvo mucho éxito, pues se hizo en pequeños grupos y pudieron disfrutar más tiempo del juego. Cada uno de ellos/as supo marcar en el cartón del bingo la fruta o verdura que la docente nombraba. Además, nos damos cuenta de que este tipo de juegos no solo sirven

para identificar visualmente el vocabulario que se está trabajando, sino que también ayuda a desarrollar la escucha activa y la discriminación visual.

Actividad 10: Mi desayuno saludable.

El haber llevado a la realidad esta actividad con un plato de plástico ha sido uno de los motivantes para un buen resultado. El producto de esta actividad ha sido positivo pues lo ideal era que por sí mismos supieran coger un alimento de cada grupo sin tener que decirles que les faltaba alguno por coger de cierto grupo.

Actividad 11: *La Rebelión de las verduras.*

Enfocado a nuestro objetivo, con esta actividad el resultado principal sería que identifiquen los alimentos a lo largo de la historia. Por su parte, los niños/as se mostraron interesados/as, atentos/as y participativos/as.

Actividad 12: Mi familia y yo hacemos una receta saludable y actividad 13: Un desayuno diferente.

Fue muy gratificante y motivante para los niños/as realizar la receta en casa con su familia. Además, el hecho de grabar el proceso y poder enseñárselo a los compañeros/as en clase a través de un vídeo les hizo ilusión, pues lo veían como su propia obra de maestra. Elaborar una receta saludable con los más pequeños/as, aparte de ser algo divertido, es también una actividad que les enseña a no comer productos precocinados, industriales, etc. De hecho, les incita a comer sano, cambiándoles la idea de alimentación que tenían previamente.

Actividad 14: Masterchef saludable.

Realizaron de manera adecuada su plato saludable, teniendo en cuenta que sabían que en la mitad del plato iban las verduras. En otras palabras, seguían adecuadamente las porciones que les habíamos enseñado en la actividad 7 titulada “El nutriplato”. Esto quiere decir que la información proporcionada ha sido interiorizada y plasmada en su creativo plato de comida. Podemos decir que se trata de una actividad motivadora y vivencial donde es el propio niño/a quien decide qué comer.

Actividad 15: Reconstruimos nuestro desayuno.

Los resultados de esta actividad son un seguimiento de la actividad número 5, con el objetivo de comprobar si toda la información proporcionada sobre un buen desayuno fue adquirida. La actividad 5 consistía en dibujar el desayuno que solían comer, sin embargo, en esta se trata de tachar aquellos alimentos que no son sanos y en completar su desayuno con lácteos, frutas y cereales. Cada uno/a hizo la reconstrucción de su desayuno de forma adecuada. Por tanto, hemos observado que ha sido un proceso que ha ido avanzando positivamente a lo largo de los días y se ha visto reflejado en dicha actividad.

7. CONCLUSIÓN

Ante los objetivos propuestos y a la vista de los resultados podemos concluir que con este proyecto hemos conseguido el objetivo principal planteado de concienciar al alumnado y a las familias de la importancia de seguir hábitos saludables en la alimentación. Este hecho se refleja en que una vez terminada la primera parte de la intervención todo el alumnado del aula traía un desayuno saludable al colegio, algo que anteriormente no hacían.

Atendiendo a los objetivos dirigidos al alumnado, destacamos dos de ellos ya que nos parecieron los más relevantes para nuestro proyecto y obtuvimos resultados con datos específicos. El primero a mencionar es el de “conocer los alimentos que forman parte de un buen desayuno”, pues se puede concluir que el alumnado, a través de la actividad “dibujar un desayuno saludable” realizada al inicio y final del proyecto, ha cambiado los dibujos iniciales donde figuraban bollos, magdalenas y galletas de chocolate por unos dibujos finales donde había alimentos sanos y además fueron capaces de completar sus desayunos para obtener uno equilibrado. En definitiva, podemos decir que han adquirido conocimientos de alimentos saludables a incluir en un buen desayuno y la importancia de este.

El segundo objetivo a mencionar es el de “saber cómo se distribuyen los alimentos en las comidas”, pues al realizar la actividad del “Nutriplato” observamos resultados favorables (no siendo menos de un 80,96% de aciertos), en el que el alumnado resolvía adecuadamente dónde iba cada alimento en el plato. Es decir, adquirieron los conocimientos de los grupos de alimentos

(verduras, hidratos y proteínas) existentes y la distribución adecuada y aconsejable para una alimentación saludable.

Nos complace corroborar que ha sido de gran utilidad la información proporcionada a las familias, enseñando las raciones de comidas adecuadas, el concepto de un desayuno completo y de algunas otras recomendaciones que poner en marcha. Esto se observó en la actividad dirigida a las familias en la cual realizaban su receta saludable y también al observar día tras día (finalizando el proyecto) que el alumnado traía un desayuno sano y variado. Y es que como hemos mencionado muchas veces a lo largo de esta propuesta, las familias ejercen un papel fundamental en la salud de sus hijos e hijas, ya que son las principales facilitadoras de sus comidas y unos de los agentes influyentes. En este sentido, pudimos lograr los objetivos dirigidos a las familias, pues a través de la propuesta y la información que les ofrecimos aprendieron sobre productos sanos, su variedad y su distribución en el desayuno, colaborando así en la vida saludable de sus hijos/as

8. VALORACIÓN PERSONAL

Yaiza Concepción González Rosales

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de hábitos de vida saludables. Gracias a las diversas aportaciones de autores/as he podido aprender más sobre ello. Es obvio que en la sociedad en la que vivimos existen malos hábitos alimenticios, pero si no los cambiamos pueden ir a peor.

Desde mi punto de vista, los centros escolares no educan lo suficiente sobre este tema. Es cierto que algunos colegios llevan a cabo un menú relativamente sano a lo largo de la semana, alternando frutas, yogures, bocadillos, galletas, zumos, etc. Sin embargo, vemos que la mayoría de las familias no respetan esto o que los propios niños/as no son conscientes de la importancia de llevar hábitos saludables. Y es que precisamente estos son unos de los motivos por los que surgió la necesidad de esta intervención. Sin duda, considero que los docentes y las familias trabajando de manera conjunta es un punto clave para que los niños/as aprendan a comer saludable.

Por otro lado, ha sido muy interesante y gratificante diseñar y desarrollar este TFG junto a mi compañera. Ha sido de gran ayuda y tranquilidad para mí, pues al final creo que hemos hecho un gran trabajo. Este punto es importante porque si algo nos han recalado en la carrera es que como futuras docentes debemos saber coordinarnos con otros /as compañeros/as. En definitiva, hemos puesto a prueba todos los conocimientos que hemos adquirido a lo largo de los cuatro años en el Grado de Educación Infantil.

He comprobado que se puede enseñar al alumnado de una forma dinámica y diferente. De hecho, los niños/as respondieron mejor de lo que suponíamos y aprendían a la vez que se divertían, siendo capaces de realizar cada una de las actividades diseñadas.

Ha sido, por tanto, un proceso enriquecedor y productivo que se ha podido reflejar tanto en la práctica de dichas actividades como en la evaluación, obteniendo resultados satisfactorios y positivos.

Yurena Gutiérrez González:

Cuando te introduces en la realización del Trabajo de Fin de Grado, es una incertidumbre pensar en lo que pasará, pero en nuestro caso el haber realizado el Practicum II en el colegio de Los Salesianos y ver que había un aspecto sobre la alimentación que cambiar, vimos claro nuestro tema y objetivo. El cual era educar para que la salud del alumnado fuera buena.

En primer lugar, me gustaría mencionar que este TFG ha sido todo una aventura y un constante aprendizaje para mí. Pues educar y cambiar esos hábitos alimenticios no ha sido tarea fácil. Lo primero de todo, fue investigar el método de enseñanza que le proporcionaban a los niños y niñas, para luego poder adaptarme a su modelo de aprendizaje. Con creatividad y siendo nuestro punto fuerte los intereses y gustos del alumnado en los juegos, creamos las actividades. Una vez hecho esto, me di cuenta de que algunas actividades tenía que haberlas adaptado mejor a la edad, pero en muchas ocasiones superaron mis expectativas con creces. Pues con este proyecto han aprendido a crear su plato de comida equilibrado (hidratos, verduras y proteínas), a tener un desayuno completo (lácteos, frutas y cereales), además de concienciarse de las cosas que nos pueden proporcionar los alimentos sanos y los que no lo son. Es decir, a ser autónomos en lo que comen o dejan de comer, una vez aprendido lo que los alimentos nos pueden aportar. Al

final, me siento orgullosa de que mi enseñanza haya cambiado parte de su rutina a mejor, no solo en el colegio sino también en casa.

Asimismo, mencionar que una de las oportunidades que me ha brindado este TFG es la de trabajar en parejas. Pues no había compañera mejor para terminar el gran proyecto final que con la persona con la que comencé haciendo los trabajos desde primero de carrera. Este proceso junto a ella me ha servido para desarrollar habilidades como la escucha activa, la empatía, el compromiso y la organización, que son igual de importantes en la práctica como docente. Evidentemente son habilidades que hay que conservar y mejorar, adaptándonos a cada una de las personas que componen a un equipo docente y también con nuestro alumnado.

Este proyecto ha sido fruto de nuestra formación recibida a lo largo del Grado de Magisterio de Educación Infantil, pues se ve reflejado en esta programación desde la metodología, las actividades, objetivos, contenidos y rúbricas de evaluación. Además, nos ha sido de gran ayuda la formación recibida en cuanto al curso de la Biblioteca de la ULL para hacer una correcta búsqueda bibliográfica y para citar y referenciar argumentos con normas APA. Sumamente hemos necesitado Google Drive, Google Presentaciones y Google Meet para llevar a cabo el trabajo en equipo.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estrategia NAOS. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, (1), 93-107. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Aranceta, J., Pérez, C., Serra, M., Iraeta, I., Bellido, A., Barinagarementeria, A. & Fernández, A. (s.f.). *Alimentación saludable*. Programa Perseo. [Documento PDF]. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_alimentacion_saludable.pdf
- Canary Doctor. (2021). *Un 44,2 % de niños canarios padece sobrepeso*. Sanus. Recuperado de: <https://www.canarydoctor.com/sanus/nutricion/alimentacion-ninos-canarios/>
- Cubero, J., Cañada, F., Costillo, E., Franco, L., Calderón, M., Santos, A., Padez, C. & Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global. Revista electrónica trimestral de Enfermería*, (27), 337-345. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/28347/4/La%20alimentaci%c3%b3n%20preescolar.pdf>
- Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2.º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, (BOC, número 163, 17 de agosto de 2008).
- Efe (4, diciembre, 2018). El presidente de Nutrición Sin Fronteras advierte de que la mala alimentación canaria es un problema de salud pública. *El Diario*. Recuperado de: https://www.eldiario.es/canariasahora/sociedad/presidente-nutricion-fronteras-advierte-alimentacion_1_1806090.html
- FelizInfancia. (15, noviembre, 2017). Adivinar Jugando con las 15 Adivinanzas cortas con respuesta de Verduras y Mas _ Video para niños. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=UJxrezS4vzM>
- HiDino Canciones Para Niños. (3, agosto, 2019). Frutas y Verduras | HiDino Canciones Para Niños. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=inOv55IxHIU>

- Huerta, N. (2020). Hábitos alimentarios en la población infantil. *Ocronos - Editorial Científico-Técnica*. Recuperado de: <https://revistamedica.com/habitos-alimentarios-poblacion-infantil/#CONSUMO-DE-ALIMENTOS-POR-ZONAS-GEOGRAFICAS>
- Improve Educación Musical. (22, octubre, 2020). FRUTAS Y VERDURAS. Canción infantil y valores para niños. Alimentación saludable. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=7k6T6PxQ6Do>
- Jiménez, A. & Ortega R. (2015). Módulo II.5. Alimentación del preescolar [4 a 6 años] y escolar [7 a 10 años]. *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. (pp. 115-122). Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Recuperado de: [libro blanco de la nutricion infantil.pdf \(aeped.es\)](libro blanco de la nutricion infantil.pdf (aeped.es))
- Leis, R., Moreno, J., Varela-Moreiras, G., & Gil, Á. (2020). Estudio nutricional en población infantil de España (EsNuPI). *Nutrición hospitalaria*, 37 (2), 3–7. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37nspe2/1699-5198-nh-37-spe2-00003.pdf>
- León, P. (2018). *Nutrición infantil*. El farmacéutico. Recuperado de: https://www.elfarmacéutico.es/tendencias/te-interesa/nutricion-infantil_109018_102.html#.Xk_s2ShKhPY
- Martínez, T. (2005). Nutrición durante la lactancia y la infancia. *Fisiología y fisiopatología de la nutrición. I curso de especialización en nutrición*. (pp. 127-136). Recuperado de: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/11322>
- Navas, V. & Sierra, C. (2015). Módulo II.7. Errores y mitos en la alimentación infantil. *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. (pp. 131-136). Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Recuperado de: [libro blanco de la nutricion infantil.pdf \(aeped.es\)](libro blanco de la nutricion infantil.pdf (aeped.es))
- Nutriplatonestle.es (s.f.). Juego de Nutriplato. Recuperado de: <https://www.nutriplatonestle.es/nutrikids/juego/nutriplato.html>
- Perea, R. (2002). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, (4), 15-40. Recuperado de: <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/361/314>
- Pica-Pica Oficial. (21, julio, 2015). Pica-Pica - El Baile de la Fruta (Videoclip Oficial). [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/FPZhCp5pOFE>
- Pica-Pica Oficial. (7, marzo, 2019). Pica-Pica - El Baile De La Ensalada (Videoclip Oficial). [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc>

- Rivero, M., Moreno, L., Dalmau, J., Moreno, J., Aliaga, A., García, A., Varela, G. & Ávila, J. (2015). Libro blanco de la nutrición infantil en España. Recuperado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Rodríguez, P., Trabanco, A., Ávila, J., Varela, G., Hernández, A., Madrigal, C., Soto-Méndez, M. & Gil, Á. (2021). Estudio Nutricional en Población Infantil Española (EsNuPI). Principales hallazgos. Recuperado de: [dossier_aep_esnupi_principaleshallazgos_version_infografia_definitiva_1.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/dossier_aep_esnupi_principaleshallazgos_version_infografia_definitiva_1.pdf) (aeped.es)
- Ruiz, E., Trabanco, A., Ávila, J., Varela, G., Hernández, A., Madrigal, C., Soto-Méndez, M. & Gil, Á. (2019). Situación en España y otros países europeos respecto a la alimentación de los niños. *Estudio Nutricional en Población Infantil Española (EsNuPI)*. (pp. 7-8). Recuperado de: [dossier_esnupi_aep_version_on_line_web_1.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/dossier_esnupi_aep_version_on_line_web_1.pdf) (aeped.es)
- Warncke Monsalve, N. (2018). *Alimentación y hábitos de vida saludable en educación infantil*. (TFG). Facultad de educación y trabajo social. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf;sequence=1>

10. ANEXOS

Anexo 1: Vídeo de frutas y verduras.

<https://www.youtube.com/watch?v=inOv55IxHIU>

Anexo 2: Tabla 1 de aciertos y fallos.

Fruta/verdura	ACIERTOS	FALLOS
Manzana		
Pera		
Plátano		
Naranja		
Pepino		
Bubango		
Zanahoria		
Tomate		

Nota. Elaboración propia

Anexo 3: Flashcards frutas y verduras.



Nota. Elaboración propia

Anexo 4: Dados.



Nota. Elaboración propia

Anexo 5: Cartel clasificador de frutas y verduras.



Nota. Elaboración propia

Anexo 6: Video sobre adivinanzas de frutas y verduras.

<https://www.youtube.com/watch?v=UJxrezS4vzM>

Anexo 7: Cartel de hidratos, proteínas y verduras.



Nota. Elaboración propia

Anexo 8: Juego interactivo.

<https://www.nutriplatonestle.es/nutrikids/juego/nutriplato.html>

Anexo 9: Tabla 2 de aciertos y fallos.

Grupo de alimentos	ACIERTOS	FALLOS
Hidratos		
Proteínas		
Hidratos		

Nota. Elaboración propia

Anexo 10: Vídeos con canciones de frutas y verduras.

[!\[\]\(d0a1791f26d167e866e44ebbf83efebe_img.jpg\) !\[\]\(cb1960474df5b19cdeae2009c7323e63_img.jpg\) FRUTAS Y VERDURAS !\[\]\(d08b0fd4d750d53eedcbf354f1702398_img.jpg\) Canción infantil y valores para niños !\[\]\(bf750dd6dafb1c24695334b03f7e5ab3_img.jpg\) Alimentación saludable !\[\]\(20043b74deb564c339fd03da204ad130_img.jpg\) !\[\]\(ee0f665970a922e6277fb0ae6ff7c1e9_img.jpg\) - YouTube](#)

[Pica-Pica - El Baile De La Ensalada \(Videoclip Oficial\) - YouTube](#)

[Pica-Pica - El Baile de la Fruta \(Videoclip Oficial\) - YouTube](#)

Anexo 11: Tabla grupos de alimentos del desayuno.

Cereales	Lácteos	Frutas
		
		
		
		

Nota. Elaboración propia

Anexo 12: Pdf sobre información a las familias.

<https://drive.google.com/file/d/1OxzrJJtiC5iN7ly3mOhL9qMr1iTsKq1/view?usp=sharing>

Nota. Elaboración propia

Anexo 13: Rúbricas de evaluación.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	POCO ADECUADO	ADECUADO	MUY ADECUADO	EXCELENTE
<p>2. Distinguir los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos.</p> <p>Este criterio pretende comprobar el desarrollo de la capacidad sensorial de los niños y niñas, si identifican los distintos sentidos e, igualmente, si discriminan las sensaciones obtenidas: gustativas (dulce, amargo, salado ...), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco...), visuales (tamaño, forma, color...), auditivas (sonidos, silencio...) y olfativas (fragancia, frutal...) para distinguir los sentidos, a través de la observación y exploración de objetos de su vida cotidiana, en situaciones espontáneas, creadas en el aula por los niños y niñas o por los adultos, y en momentos ocasionales de celebraciones y eventos.</p>	<p>Identifica y discrimina con muchas dificultades las sensaciones gustativas (dulce, amargo, salado...), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco...), visuales (tamaño, forma, color...), auditivas (sonidos, silencio...) y olfativas (fragancia, frutal...) para distinguir los sentidos, a través de la observación y exploración de objetos de su vida cotidiana, en situaciones espontáneas, creadas en el aula por los niños y niñas o por los adultos, y en momentos ocasionales de celebraciones y eventos.</p>	<p>Identifica y discrimina con alguna dificultad las sensaciones gustativas (dulce, amargo, salado...), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco...), visuales (tamaño, forma, color...), auditivas (sonidos, silencio...) y olfativas (fragancia, frutal...) para distinguir los sentidos, a través de la observación y exploración de objetos de su vida cotidiana, en situaciones espontáneas, creadas en el aula por los niños y niñas o por los adultos, y en momentos ocasionales de celebraciones y eventos.</p>	<p>Identifica y discrimina sin dificultades destacables las sensaciones gustativas (dulce, amargo, salado...), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco...), visuales (tamaño, forma, color...), auditivas (sonidos, silencio...) y olfativas (fragancia, frutal...) para distinguir los sentidos, a través de la observación y exploración de objetos de su vida cotidiana, en situaciones espontáneas, creadas en el aula por los niños y niñas o por los adultos, y en momentos ocasionales de celebraciones y eventos.</p>	<p>Identifica y discrimina generalmente con facilidad las sensaciones gustativas (dulce, amargo, salado ...), táctiles (blando, duro, frío, caliente, seco...), visuales (tamaño, forma, color...), auditivas (sonidos, silencio...) y olfativas (fragancia, frutal...) para distinguir los sentidos, a través de la observación y exploración de objetos de su vida cotidiana, en situaciones espontáneas, creadas en el aula por los niños y niñas o por los adultos, y en momentos ocasionales de celebraciones y eventos.</p>

CRITERIO DE EVALUACIÓN	POCO ADECUADO	ADECUADO	MUY ADECUADO	EXCELENTE
<p>7.- Demostrar autonomía en su aseo y cuidado personal, tanto en la escuela como en su entorno familiar.</p> <p>Este criterio se propone verificar si los niños y las niñas son capaces de adquirir hábitos básicos relacionados con su salud, aseo y bienestar personal, mostrando independencia respecto a la intervención del adulto. Asimismo, habrá que valorar su independencia en acciones relacionadas con el vestirse y desvestirse (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie ...), con la comida (come adecuadamente utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida, requiere que alguien esté pendiente para comer, come de todo), y con la higiene personal (limpieza de manos y dientes, uso adecuado del jabón y la toalla, etc.). Se prestará atención a la actitud de cuidado y limpieza que mantienen respecto a las dependencias del centro. En tal sentido, se podrá observar si limpian y ordenan los diferentes materiales y espacios después de su uso (pinces, mesas, suelo...), la limpieza en la ejecución de sus producciones (dibujos, collages, cuentos, etc.) en situaciones en las que el adulto no haya dado pautas al respecto.</p>	<p>Con ayuda frecuente se viste y se desviste (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie...), come utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida... y se lava las manos y dientes, usa el jabón, etc., y rara vez, muestra una actitud de respeto, cuidado y limpieza hacia los materiales del aula, sus propias producciones, dependencias del centro y su entorno familiar.</p>	<p>Generalmente sin ayuda se viste y se desviste (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie...), come utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida... y se lava las manos y dientes, usa el jabón, etc., y esporádicamente muestra una actitud de respeto, cuidado y limpieza hacia los materiales del aula, sus propias producciones, dependencias del centro y su entorno familiar.</p>	<p>De manera casi autónoma se viste y se desviste (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie...), come utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida... y se lava las manos y dientes, usa el jabón, etc., y a menudo muestra una actitud de respeto, cuidado y limpieza hacia los materiales del aula, sus propias producciones, dependencias del centro y su entorno familiar.</p>	<p>Con bastante autonomía se viste y se desviste (se abotona solo, se coloca cada zapato en su pie...), come utilizando los instrumentos básicos, se sirve la bebida... y se lava las manos y dientes, usa el jabón, etc., y muchas veces muestra una actitud de respeto, cuidado y limpieza hacia los materiales del aula, sus propias producciones, dependencias del centro y su entorno familiar.</p>