



Facultad de Ciencias de la Educación

Grado en Educación Infantil

COMER BIEN PUEDE SER DIVERTIDO

Propuesta de Intervención Autónoma

Realizado por:

Torreblanca Arrabal, Ana

Tutor:

Rafael Galante Guille

Curso: 2018/2019

RESUMEN

En este trabajo se plasma una propuesta de intervención educativa acerca de una alimentación sana, saludable y equilibrada diseñada para trabajar en el aula de Educación Infantil de 4 a 5 años del Colegio Virgen de Belén.

Sabiendo la relevancia e importancia de que los/as más pequeño/as adquieran rutinas, hábitos y conductas de alimentación saludable, el objetivo de este trabajo es hacer conocer a los/as alumnos/as los beneficios de una buena alimentación, así como las consecuencias de una inadecuada alimentación, y despertar el interés por el cuidado de su nutrición, debido a que como bien he podido detectar en el aula los/las alumnos/as no siguen una alimentación apropiada tanto en cantidad que consumen, como en alimentos necesarios que ingieren para su sano crecimiento, puesto que abusan de alimentos como por ejemplo la bollería.

Por ello, considero que es imprescindible trabajar este aspecto a edades tempranas, ya que en las últimas décadas, ha habido un incremento de problemas de salud vinculados con una alimentación no saludable en la infancia.

Para conseguir esto, es esencial y primordial el compromiso y la colaboración por parte de la familia y la escuela, puesto que si alguno no se implica no se obtendrán los objetivos propuestos.

PALABRAS CLAVE: alimentación saludable, Educación Infantil, rutinas, hábitos, conductas, nutrición, problemas de salud.

ABSTRACT

In this work an educational proposal about a healthy, healthy and balanced diet designed to work in the classroom of Infant Education from 4 to 5 years of the Virgen de Belén School is made.

Knowing the relevance and importance of the smallest / as acquire routines, habits and behaviors of healthy eating, the objective of this work is to make known to the students / as the benefits of a good diet, as well as the consequences of inadequate nutrition, and to awaken interest in the care of their nutrition, because as I have been able to detect in the classroom, the students do not follow an appropriate diet in terms of the quantity they consume, as well as in the necessary food they eat for their healthy growth, since they abuse food such as pastries.

Therefore, I believe that it is essential to work on this aspect at an early age, since in recent decades, there has been an increase in health problems linked to unhealthy nutrition in childhood.

To achieve this, the commitment and collaboration on the part of the family and the school is essential and essential, since if someone does not get involved, the proposed objectives will not be achieved.

KEY WORDS: healthy eating, Infant Education, routines, habits, behaviors, nutrition, health problems.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
FUNDAMENTACIÓN LEGAL O CURRICULAR.....	12
DETECCION DE NECESIDADES	14
FINALIDADES/OBJETIVOS	16
METODOLOGÍA.....	16
DISEÑO, PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	18
EVALUACIÓN INICIAL	19
ACTIVIDADES	19
CRONOGRAMA.....	33
EVALUACIÓN FINAL	35
IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN.....	35
PROPUESTA DE MEJORA	36
CONCLUSIONES.....	37
REFLEXIONES SOBRE MI GRADO	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS.....	41

INTRODUCCIÓN

La propuesta de intervención que se recoge en este trabajo, plantea una actuación dirigida a los/as más pequeños/as con el fin de conseguir que aprendan nuevos hábitos de vida saludable, con el objetivo de que comprendan y valoren la importancia que tiene realizar dichos hábitos de manera adecuada a lo largo de toda su vida.

De este modo, es imprescindible llevar una dieta equilibrada, haciendo cinco comidas diarias, consumiendo cinco frutas y verduras al día y realizando un poco de ejercicio diario; previniendo así, problemas de salud tanto en la infancia como en edades adultas.

El motivo de trabajar este tema se debe a que en la sociedad española los estilos de vida a lo largo de las últimas décadas han cambiado mucho, y por lo tanto, han acarreado un aumento de la obesidad en la población infantil, lo cual es un problema de salud de gran importancia.

Dentro de este tema, cabe destacar la actividad física y la higiene como pilares básicos para combatir tanto la obesidad como otros problemas y enfermedades que puede ocasionar una inadecuada alimentación desde edades tempranas como problemas cardiovasculares, diabetes, etc.

Además, a penas comenzar a realizar mis prácticas en el colegio Virgen de Belén, en el aula de infantil de edades comprendidas entre 4 y 5 años, pude averiguar y determinar que los/as alumnos/as de dicha clase no seguían ni ingerían una dieta saludable y equilibrada que le proporcione todos los nutrientes necesarios para crecer sanos, además de prever y evitar las enfermedades mencionadas anteriormente, ya que los alimentos que los/as alumnos/as llevaban al colegio para desayunar eran altos en grasas, calorías y azúcares.

Por otro lado, también pude comprobar que el colegio no realizaba ningún proyecto que trabajara con los/as alumnos/as dicho tema, el cual considero de gran importancia tratar a edades temprana, desde el primer período de la infancia de los/as alumnos/as, es decir, es conveniente que la adquisición de estos hábitos empiece desde edades tempranas, siendo el colegio uno de los principales lugares educativos para llevar a cabo actividades saludables, dónde se trabaja con alumnos/as que están

en período de desarrollo físico, psíquico y social que presentan una gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos.

De acuerdo a lo redactado anteriormente, el presente trabajo consta de una serie de actividades que se han ido realizando con el alumnado a lo largo de un mes escolar en el aula en grandes grupos y pequeños grupos, para que de esta forma pudieran beneficiarse en la adquisición de sus aprendizajes unos de los otros. Además, he implicado en dicha realización y aprendizaje a las familias para que formen parte de la enseñanza y aprendizaje de sus hijos/as y, de esta forma, refuercen en casa lo trabajado en horario escolar.

FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

El CEIP Virgen de Belén se encuentra situado en la barriada Virgen de Belén, pero su zona abarca otras barriadas colindantes como son Bonaire, Los Girasoles, Parque María Luisa, Jacaranda y la ya mencionada, Virgen de Belén.

Su población es aproximadamente de 5000 habitantes y se ha construido especialmente con la llegada de familias que vienen de pueblos cercanos, por ello, el nivel socioeconómico y cultural del barrio es medio-bajo.

Además del colegio Virgen de Belén podemos encontrar otros centros culturales como la ludoteca y biblioteca, un campo de fútbol..., y en el centro escolar se imparten por las tardes diversos deportes como el judo, el balonmano, el furbito...

También hay dos asociaciones de vecinos las cuales son Belén y Bonaire, estas barriadas fueron edificadas a mediados de los setenta y prevalecieron los bloques utilitarios de su época. En sus alrededores existen algunos parques y zonas verdes, centros comerciales y, por el contrario, no hay instalaciones industriales.

El Colegio cuenta con dos edificios, uno de dos plantas edificado en 1977 con once aulas, destinado actualmente para los/as alumnos/as de Educación Infantil y otro construido en 1987 que cuenta con tres plantas, asignado para los/as alumnos/as de Primaria. El edificio destinado para los/as alumnos/as de Primaria está capacitado con bastante espacio tanto fuera como dentro del centro escolar.

La planta baja del edificio destinado para infantil dispone de tres aulas para los/as alumnos/as de tres años, una sala de psicomotricidad, un salón comedor y dependencias de cocina, además de los servicios y una salita para los materiales de limpieza. Por otro lado, en la primera planta hay seis aulas, tres de ellas para alumnos/as de 4 años y otras tres para alumnos/as de 5 años, una sala de usos múltiples como la biblioteca, ordenadores, una clase de Apoyo-Logopedia y una sala de profesores además de los servicios de dicha planta y un pequeño almacén.

Por otro lado, en el edificio destinado para primaria existen diecinueve aulas, de música, psicomotricidad, biblioteca, salas de apoyo, cocina y comedor, secretaria, dirección jefatura de estudios, etc.

Este colegio imparte educación desde la etapa de infantil hasta el curso 6º de primaria y cuenta con profesores/as especializados en Audición y Lenguaje, Pedagogía Terapéutica y otra especialista que se encuentra en el aula específica.

En cuanto al entorno, el centro escolar mantiene una relación válida, segura, positiva y muy fluida con este y, por lo tanto, las barriadas cercanas y colindantes al colegio tienen a su disposición y cuenta con las instalaciones del centro.

Los dos edificios por los que está formado el colegio Virgen de Belén están separados por una carretera, en cada aula hay aproximadamente 25 alumnos/as por lo que en infantil habrá alrededor de 225 y en primaria sobre 450 niños/as.

Con respecto al contexto social del alumnado podemos destacar que solo existen dos zonas ajardinadas, una pequeña biblioteca en el barrio de la luz con un número reducido de libros, un ambulatorio donde se pasa consulta y se realizan pequeñas curas, una zona deportiva con ciertas limitaciones, ya que solo cuenta con el pavimento de la pista, pequeños comercios, una parroquia la cual realiza una gran labor pastoral y una labor formativa para los/as niños/as y la juventud, diversas guarderías, entidades bancarias, academias, transportes, un centro de día y la ONG.

Con relación a las condiciones particulares familiares, el 80% de las profesiones de los/as padres/madres de los/as alumnos/as corresponden a obreros y del sector de servicios, el resto del porcentaje se distribuye entre titulados y jubilados. La media de hijos/as por familias es ente 2 y 3, aproximadamente el 90% de las viviendas que habitan las familias son propias y el resto de alquiler, la mayoría

de los/as alumnos/as comparten habitación con algún hermano/a en sus viviendas. Cuentan con clases de apoyo en los cursos de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria. La mayoría de las familias cuentan con móvil, coches, ordenadores. También existe un alto porcentaje de alumnos/as con padres separados y problemática familiar.

En el entorno tan variado en el que se encuentra situado este centro escolar habitan familias muy diversas, entre ellas de diferentes razas y etnias y, por lo tanto, en el colegio podemos encontrar alumnos/as de diferentes razas y etnias, por este motivo, en mi aula de 4 a 5 años para la que va destinado mi proyecto de intervención autónoma podemos encontrar un alumno de etnia China y una alumna de raza Árabe.

En cuanto a las características de estos alumnos/as he de decir que son niños/as muy trabajadores/as, debido a que cuando se proponen actividades y juegos en el aula siempre están dispuestos/as a participar y colaborar, además, son autónomos/as, ya que se desenvuelven bastante bien en el aula ellos/as solos/as y, son capaces de tomar decisiones como por ejemplo, decidir a qué quieren jugar sin la ayuda o el consejo de la maestra o para realizar cualquier otra actividad adecuada a sus edades.

En referencia a sus necesidades e intereses, a lo largo del periodo que llevo desarrollando mis prácticas he podido observar y conocer que, por un lado, en cuanto a la motivación y los intereses de los/as alumnos/as, se despiertan cuando las actividades o juegos que se plantean para realizar en el aula son lúdicas, divertidas, placenteras, significativas y representativas, sobre todo cuando se realizan a través del juego, ya que defiendo que el juego es el mejor método de aprendizaje a estas edades.

En relación con la organización del aula, por un lado, he de decir que está formada por diferentes rincones, en los que los materiales están al alcance de los/as alumnos/as para que estos/as puedan trabajar libremente siendo autónomos/as sin la necesidad de pedir ayuda a la maestra, los materiales son diversos, abundantes, útiles y adecuados para el aprendizaje, enseñanza y educación de estos/as. Además de trabajar por rincones, la maestra realiza asambleas y utiliza mucho los cuentos, las representaciones o teatros, canciones y el juego en gran grupo para enseñar los contenidos que han de aprender los/as alumnos/as.

Por otro lado, en cuanto a la organización del aula encontramos cuatro mesas cada una de ellas formadas por cinco alumnos/as salvo una de ellas que está compuesta por seis alumnos/as y, cada grupo de mesa, tiene asignado un animal para que a la hora de realizar cualquier actividad puedan ser agrupados/as por el animal que corresponda a la mesa donde cada alumno/as se encuentra sentado y, de esta forma, exista un orden y una organización de trabajo.

Para concluir con este apartado, quiero mencionar que las relaciones que el centro escolar tiene con el entorno es que cuando se organiza o planifica cualquier actividad que es de interés para el alumnado y es considerada por el profesorado apropiada, adecuada y adaptada para el aprendizaje y enseñanza de estos/as acuden y participan en ellas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Tal y como expresa Rafael A. Castro Jiménez, en el diario de Sevilla, en la sección de salud del día 23 de Mayo de 2015, sobre la importancia de una buena alimentación infantil, estoy totalmente de acuerdo con ello puesto que considero que una adecuada alimentación es primordial para combatir las enfermedades que pueden dejar marca en los más pequeños de por vida.

Con respecto a ello, considero que en el periodo de infancia se afianzan las rutinas alimentarias que en el futuro serán complicadas de modificar. Con rutinas apropiadas en la nutrición, alimentación y un estilo de vida adecuado, conseguiremos de manera eficaz una buena salud y rendimiento intelectual y físico.

Una buena ingestión de alimentos en la infancia, es fundamental, debido a que el/la niño/a se encuentra en desarrollo, crecimiento y formación, por lo que influye en su aprendizaje, socialización, adaptación, desarrollo psicomotor y comunicación, razones por lo que es más sensible y frágil a cualquier problema sobre la alimentación.

Asimismo, las consecuencias de la desnutrición en los primeros años de vida pueden ser destructoras y persistentes, además pueden dificultar y obstaculizar el rendimiento escolar afectando también a la productividad en el trabajo en un futuro.

Igualmente, como efecto y resultado de una inapropiada y contraproducente nutrición, ya sea por exceso o escasez de ingesta de alimentos, los/as niños/as pueden adquirir enfermedades incurables desde temprana edad.

(Miguel Ángel Ruiz Jiménez, 2007) “ A estas edades es muy importante que la dieta sea calóricamente suficiente y variada para que los niños crezcan adecuadamente”, en cuanto a ello, pienso que se les debe dar pautas saludables de alimentación, y al mismo tiempo, acostumbrarlos/as a que coman todo tipo de alimentos, es decir, que si en ocasiones dicen que un cierto alimento no les gusta, no verlo como algo sin importancia y exigirles que por lo menos se coman una cuarta parte del plato y, de esta forma, ir acostumbrando el paladar y gusto del niño o la niña a todos y cada uno de los grupos de alimentos.

En este sentido, como bien expresa Rafael A. Castro Jiménez, en el diario de Sevilla, en la sección de salud del día 23 de Mayo de 2015, tanto las familias en la casa como los educadores/as y maestros/as en el colegio pueden favorecer a unos hábitos adecuados de alimentación en el/la niño/a a través de actividades lúdicas y divertidas que despierten en los más pequeños interés y curiosidad por probar todo tipo de alimentos, con el fin de conseguir que les gusten y consuman una gran variedad de estos.

También quiero remarcar que los/as niños/as que disfrutan de una adecuada alimentación, tienen menos probabilidades y riesgos de padecer sobrepeso, obesidad, anemia, caries dental, alteraciones nutricionales y problemas de aprendizaje escolar y, por tanto, contribuyen a la prevención de diversas patologías en la vida adulta como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Es conveniente nombrar que el peso que tenga un/a niño/a no debe ser apreciado como la única señal de que éste/ésta está teniendo una ingesta de alimentos beneficiosa, puesto que está la probabilidad de que el/la niño/a tenga un peso natural para sus años y altura, pero que no consuma cierto grupo de alimentos, por ello, no hay un balance en la nutrición, y en la vida adulta puede traer consecuencias.

(Miguel Ángel Ruiz Jiménez, 2007) “A estas edades, los alimentos que deben entrar a formar parte de la dieta de un niño son similares a los que compondrán la dieta que tendrá posteriormente, es decir, ser lo más variada posible, por lo que debe

ingerir alimentos de todos los grupos: cereales, leche y derivados, carnes, pescados, legumbres, frutas, etc.” Ya que pienso que será imprescindible para su desarrollo y, con ella, se conseguirá una nutrición íntegra.

(Miguel Ángel Ruiz Jiménez, 2007) “Es muy importante distribuir bien la alimentación a lo largo del día” puesto que defiende la gran importancia de realizar cinco comidas al día y en pequeñas cantidades para complementar una dieta sana y equilibrada.

Para concluir, quiero recalcar que una alimentación sana y variada va siempre acompañada de actividad física, por lo que considero de vital importancia que los/as niños/as realicen diariamente deporte y, con ello, poder evitar el senderismo y como consecuencia de este, la aparición de enfermedades adultas.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL O CURRICULAR

Con respecto a la orden del 5 de agosto de 2008 la relación que establezco con mi propuesta de intervención autónoma es la siguiente:

Artículo 4. Orientaciones metodológicas.

Los centros educativos elaborarán sus propuestas pedagógicas para esta etapa atendiendo a la diversidad de los niños y niñas. Para su elaboración se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, se atenderá al desarrollo de la autonomía de los niños y niñas y se fomentará el trabajo en equipo.

Las propuestas pedagógicas y actividades educativas en los centros de educación infantil han de respetar las características propias del crecimiento y el aprendizaje de los niños y niñas. Consecuentemente, los maestros y maestras y demás profesionales de la educación infantil deben atender a dichas características, partir de los conocimientos previos, necesidades y motivaciones de cada niño o niña, propiciar la participación activa de éstos, fomentar sus aportaciones, estimular el desarrollo de sus potencialidades y facilitar su interacción con personas adultas, con los iguales y con el medio.

El equipo educativo planificará las relaciones con las familias de los niños y niñas propiciando la comunicación y participación de las madres y padres en la vida

de la escuela, a fin de que éstos coparticipen en los procesos de aprendizaje de sus hijos e hijas.

Artículo 8. Participación de las familias.

Los profesionales de la educación y las familias colaborarán en la educación y la crianza de los niños y niñas, por lo que su relación ha de basarse en la corresponsabilidad. Para ello, la educación infantil debe fundarse en el conocimiento del contexto familiar y generar los cauces de una mutua colaboración que contemplen el respeto a la diversidad de familias en la sociedad contemporánea.

Desde los centros educativos se promoverán acciones formativas orientadas al apoyo y la formación de las familias en materia educativa, entre las que se podrán llevar a cabo cursos monográficos, talleres, grupos de reflexión y sesiones de intercambios de experiencias, a fin de que la familia y la escuela se conviertan en comunidades de prácticas compartidas.

Objetivos generales de la etapa.

Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.

Bloque 2: Vida cotidiana, autonomía y juego.

La alimentación se entiende como algo vital para las personas, ya que repercute en todas las facetas del desarrollo y presenta implicaciones afectivas, cognitivas, relacionales, biológicas. Por lo que debe tener la escuela infantil carácter educativo. Consecuentemente se entenderá como contenidos propios de este ciclo la aceptación de los niños y niñas de una alimentación rica, variada y saludable.

La alimentación es un factor que interviene en la salud y que desempeña un importante papel en su prevención. Debe trabajarse en la educación infantil el conocimiento de distintos alimentos, la diferenciación e identificación de sabores y olores de comidas y la adquisición de hábitos de una dieta rica, variada y equilibrada.

EVALUACIÓN

Los procesos de enseñanza y de aprendizaje que se generan en la escuela de educación infantil necesitan para su desarrollo de la evaluación.

La evaluación debe ser entendida como una actividad valorativa e investigadora inserta en el desarrollo de la acción educativa, que afecta tanto a los procesos de aprendizaje del alumnado como a la práctica docente, dentro de los proyectos educativos y contextos en los que se inscribe.

La evaluación en educación infantil se define como global, continua y formativa y tendrá como referentes los objetivos establecidos para la etapa. En este sentido, el carácter de la evaluación será procesual y continuo, lo que implica su vinculación al desarrollo de todo tipo de situaciones educativas y actividades.

Asimismo, la evaluación de los niños y niñas en educación infantil tendrá, como principal objetivo, ofrecer información de cómo se está desarrollando el proceso educativo para una intervención más adecuada hacia la mejora. Para ello, la evaluación debe explicar y describir los progresos que los niños y niñas realizan y las dificultades con las que se encuentran, así como las estrategias y recursos que se ponen en juego en dicho proceso.

La educación infantil tiene por finalidad atender al progresivo desarrollo de todas las capacidades de los niños y niñas -desarrollo físico, afectivo, social e intelectual-, respetando los derechos de la infancia y atendiendo a su bienestar.

Por tanto, la evaluación educativa tendrá en cuenta globalmente todos los ámbitos de desarrollo de la persona, la singularidad de cada niño y niña, analizando y valorando sus procesos de desarrollo así como sus aprendizajes, siempre en función de las características personales específicas de cada uno.

Al evaluar los aprendizajes de los niños y niñas se tendrá en cuenta la relación entre nivel de desarrollo conseguido sobre los objetivos, expresados en términos de capacidades, y las propuestas educativas planteadas.

DETECCION DE NECESIDADES

En el transcurso de mis prácticas en el colegio Virgen de Belén más concretamente en el aula de infantil de 4 años C, he podido localizar un foco de

interés sobre la alimentación y nutrición de los/as alumnos/as. Detectar esta necesidad en el aula no ha sido una tarea difícil, ya que desde el primer día que llegue pude darme cuenta de ello con facilidad.

En primer lugar, a la hora del desayuno, pude observar que los alimentos que traían la gran mayoría de los/as alumnos/as no eran los más adecuados con respecto a su edad y a la cantidad que consumían, todos los días abundaban alimentos de bollerías, repostería y con altos niveles de azúcares y calorías.

En segundo lugar, pude percibir que con la acción de la maestra de tener fuera del aula puesto un diario de alimentación en el cual, aconsejaba a las familias cambiar cada día los alimentos que proporcionaban a sus hijos/as para el desayuno con objetivo de contribuir a una alimentación variada y equilibrada no era suficiente, debido a que las familias no les daba importancia y no seguían dicho diario.

En tercer lugar, hablando con la maestra e investigando y preguntando sobre dicho tema de la alimentación, pude darme cuenta que aun siendo un tema transversal el cual está incluido en el plan de centro y en el proyecto educativo del centro, no se le da la importancia que hay que darle y, por lo tanto, no se trabaja en cada una de las aulas como debería trabajarse.

Por consiguiente, no había ni un solo día que al finalizar la jornada escolar los/as alumnos/as que tenían que ir al comedor no me dijeran frases o comentarios como por ejemplo “maestra yo no quiero ir al comedor”, “maestra a mí no me gusta la comida del comedor”, e incluso se ponían a llorar o se negaban a entrar en el comedor. Estas conductas que los/as alumnos/as presentaban eran señales claras de que en sus casas sus familias no les estaban educando en una alimentación saludable y equilibrada y, por tanto, esta situación me llamó tanto la atención y considero que tiene una importancia fundamental a estas edades por lo que decidí trabajar este tema con los/as alumnos/as implicando la colaboración de las familias.

Por otro lado, teniendo en cuenta las características, intereses y necesidades del alumnado mencionadas en el apartado anterior, para trabajar el tema de la alimentación diseñare y realizare una serie de actividades muy motivadoras para el alumnado, desde juegos motrices, musicales, cuentos narrados, vídeos educativos y juegos con materiales manipulativos, tanto en gran grupo como en pequeño grupo,

hasta la realización de un taller de cocina de frutas para que las familias participen y formen parte de la enseñanza y aprendizaje de sus hijos.

FINALIDADES/OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Conseguir una alimentación saludable, equilibrada y variada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos como son los lácteos, las verduras, las frutas, etc.
- Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
- Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
- Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
- Sensibilizar a los/as niños/as sobre la importancia de una alimentación sana.
- Implicar y concienciar a las familias en la importancia de hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA

Considero que la metodología es uno de los puntos más importantes en cualquier trabajo o proyecto que se realice, y por ello, empleare y llevare a cabo una

metodología lúdica, participativa y representativa pretendiendo que en cada una de las actividades que he diseñado, programado y planteado participen y colaboren todos/as y cada uno/a de los/as alumnos/as sintiéndose implicados/as en todo momento y los/as protagonistas de su propio aprendizaje.

Asimismo, pretendo que sea una metodología lúdica y activa, a través de la cual, las actividades se realicen por medio del juego, ya que considero que el juego constituye un principio esencial en la vida del/la niño/a que además de divertido resulta necesario para su desarrollo. Igualmente, pienso que los/as niños/as necesitan estar activos/as para crecer y desarrollar sus capacidades, el juego es importante para el aprendizaje y desarrollo integral de estos/as puesto que aprenden a conocer la vida que les rodea, es decir, buscan, exploran, manipulan, prueban y descubren el mundo por sí mismos/as, siendo un instrumento eficaz para su aprendizaje y educación.

También será formativa puesto que aprenderán nuevos conocimientos sobre la alimentación que desconocen, además de estrategias y formas de consumir alimentos sanos de manera divertida y placentera, partiendo de los conocimientos previos que el alumnado posee, sus intereses y necesidades teniendo en cuenta sus dificultades y el ritmo de aprendizaje de cada uno/a de ellos/as.

Esta metodología se llevará a cabo en un entorno y clima de afecto, confianza y seguridad puesto que considero que estos aspectos afectivos tienen una importancia especial en Educación Infantil, debido a que si el/la niño/a se siente a gusto y seguro, se implicará positivamente en el aprendizaje y desarrollo de las actividades y, por lo tanto, estará más receptivo/a y abierto/a a esta.

Mi finalidad es desarrollar actividades que sean abiertas y flexibles adaptando cada una de ellas a la diversidad y circunstancias que se presenten en el aula en el momento de su realización, casi todas se realizaran en gran grupo excepto una actividad que se realizara en pequeño grupo.

Las actividades serán manipulativas y verbales que motiven en todo momento los intereses y curiosidades del alumnado desde juegos psicomotrices a través de la música ya que el movimiento juega un papel fundamental para el desarrollo de los/as niños/as debido a que a través de él aprende a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción, ponen en juego todas sus habilidades motrices, le anima a explorar y descubrir el entorno que les rodea de manera autónoma y a relacionarse y

jugar con otros/as niños/as de manera divertida, porque lo hacen jugando, vídeos educativos, juegos con materiales manipulativos, hasta la realización de un taller de cocina de frutas que se realizara con la colaboración de las familias para que participen y formen parte de la enseñanza y aprendizaje de sus hijos/as y, de esta forma, refuercen en casa lo trabajado en horario escolar.

También, se utilizaran materiales no estructurados, como por ejemplo mural de papel continuo, y materiales estructurados, como por ejemplo el juego del bingo de las frutas...

DISEÑO, PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA

La realización del diseño de las actividades que contiene esta propuesta de intervención han sido programadas teniendo en cuenta las carencias y necesidades que muestran los/as alumnos/as del aula las cuales considero relevantes cubrir, también han sido pensadas y adaptadas a cada uno/a de los/as alumnos/as teniendo en cuenta sus características y dificultades de aprendizaje.

Por otro lado, el método que se emplea para la realización de dichas actividades y trabajar el tema, ha sido a través de grandes grupos, con lo que se pretende conseguir que se dé un aprendizaje entre todos/as y cada uno/a de los/as alumnos/as beneficiándose los unos de los otros.

Las actividades se llevarán a cabo dentro del centro escolar, más concretamente en el aula de educación infantil, se utilizará tanto el espacio de asamblea como el espacio de trabajo del alumnado que son las mesas.

Además, las familias cobrarán un papel fundamental en esta propuesta de intervención, ya que se les han implicado tanto directa como indirectamente, es decir, no solo desde casa formarán parte de la propuesta, sino que, estarán implicados directamente en el aprendizaje de sus hijos/as viniendo al aula a ser partícipes de algunas actividades que se realizarán en el aula.

También se implicarán en dicha propuesta el profesorado del centro.

EVALUACIÓN INICIAL

En cuanto al consumo de alimentos que los/as alumnos/as a los/as que va dirigida dicha propuesta de intervención, cabe destacar que no siguen ni unos hábitos alimenticios saludables ni una dieta variada y equilibrada, que le aporten todos los nutrientes necesarios para su adecuado crecimiento y formación tanto física, psicológica y social.

Los alimentos que dichos/as alumnos/as consumen a media mañana en el aula para desayunar son bastantes altos en calorías, azúcares y grasas saturadas, es decir, ingieren un alto porcentaje de bollerías, lo cual es bastante preocupante, ya que si desde tan pequeños/as las familias no les aportan a sus hijos/as otras alternativas a la bollería industrial y no los acostumbran a consumir otros alimentos más sanos, puede acarrearles en la salud grandes problemas y enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, el colesterol, problemas cardiovasculares, etc.

Por otro lado, he de señalar que tanto por parte del centro como por parte de las familias, no ha habido ningún inconveniente que haya perjudicado la realización de las actividades programadas para llevar a cabo el aprendizaje del tema propuesto.

En consecuencia, el aula en el que se han realizado las actividades ha sido el adecuado, ya que han sido actividades que como he mencionado en el apartado anterior, se han realizado mayormente en el lugar de asamblea y donde los/as alumnos/as utilizan para trabajar, en este caso las mesas.

Aun así, el espacio del aula del que se ha dispuesto para trabajar con el alumnado es insuficiente y escaso, en el caso de que las actividades que se han llevado a cabo hubiesen sido en vez de en asamblea, empleando más el movimiento, por lo que se hubieran tenido que realizar en otro espacio del centro como por ejemplo el patio de este.

ACTIVIDADES

-Actividad 1: “Que sabemos sobre una buena alimentación”

- **Desarrollo:** Esta actividad se realizará en asamblea en la que los/as alumnos/as han tenido que responder de manera espontánea a una serie de preguntas que les

he ido planteando relacionadas con la alimentación para obtener información sobre los conocimientos previos que poseen sobre dicho tema.

- **Objetivos:**

- Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana.

- Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.

- **Contenidos:**

- Conocimiento del alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana.

- Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan únicamente recursos humanos como los/as alumnos/as, y el/la maestro/a.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será de 30 minutos aproximadamente.

- **Rol Docente:**

- Conocer las necesidades de sus alumnos/as y del momento del proceso en que se encuentran.

- Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar

- Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.

- Observar de forma directa sobre los conocimientos que poseen.

- Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.

- Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés por responder a las preguntas planteadas.

- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara mediante la recogida de información sobre los conocimientos previos que poseen los/as alumnos/as en cuanto al tema que se va a trabajar a través de preguntas que se le realizara en gran grupo.

-Actividad 2: “Cuento las frutas contra las chuches”

- **Desarrollo:** Para la realización de esta actividad le contare a los/as alumnos/as un cuento inventado por mí que trasmite la importancia de consumir muchas frutas y pocas chuches.
- **Objetivos:**
 - Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
 - Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Sensibilizar a los/as niños/as sobre la importancia de una alimentación sana.
- **Contenidos:**
 - Conocimiento de los alimentos saludables.
 - Conocimiento de los alimentos no tan saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.
 - Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Sensibilización de la importancia de una alimentación saludable.
- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos los/as alumnos/as, y el/la maestro/a; y como recursos materiales: folios, ceras de colores, rotuladores y palos de madera.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será unos 30 minutos aproximadamente.
- **Rol docente:**
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
 - Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado.
- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa, mostrado interés por el contenido del cuento que se ha relatado y un elevado grado de satisfacción.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 3: “El juego de la muela picada y la muela sana”

- **Desarrollo:** Esta actividad, después de que los/as alumnos/as hayan captado el mensaje del cuento relatado, identifiquen cuáles son los alimentos sanos y que no dañaban los dientes y los no tan sanos y que dañan los dientes para colocarlos en la muela picada o en la muela sana colocada en el centro de la asamblea.
- **Objetivos:**
 - Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
 - Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
 - Sensibilizar a los/as niños/as sobre la importancia de una alimentación sana.

- **Contenidos:**
 - Conocimiento de los alimentos saludables.
 - Conocimiento de los alimentos no tan saludables.
 - Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.
 - Sensibilización de la importancia de una alimentación saludable.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as, y el/la maestro/a; y como recursos materiales: folios, ceras de colores, rotuladores y plastificadora.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 30-40 minutos aproximadamente.

- **Rol docente:**
 - Conocer las necesidades de sus alumnos/as y del momento del proceso en que se encuentran.
 - Guiar, orientar y facilitar la realización de la actividad programada.
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar así como a la realización de su actividad.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Observar de forma directa la realización de las actividades.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
 - Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a la actividad que se está realizando.
 - Comprobar y evaluar la adecuación o no de la actividad programada, es decir, si ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.
 - Comprobar y evaluar si se cumplen los objetivos planteados.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés y curiosidad por participar y realizar la actividad propuesta además de seguir aprendiendo sobre el tema trabajado.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 4 “Vídeo de la dieta mediterránea”

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en la visualización y explicación de un video sobre la pirámide de la dieta mediterránea para que los/as alumnos/as conozcan la importancia de cada uno de los alimentos, la cantidad que deben consumir por semana de cada uno de ellos, y a que grupo de alimentos pertenecen.
- **Objetivos:**
 - Conocer los diferentes grupos de alimentos como son los lácteos, las verduras, las frutas, etc.
 - Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
 - Sensibilizar a los/as niños/as sobre la importancia de una alimentación sana.
- **Contenidos:**
 - Conocimiento de los diferentes grupos de alimentos.
 - Conocimiento de los alimentos saludables.
 - Conocimiento de los alimentos no tan saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.
 - Sensibilización de la importancia de una alimentación saludable.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as y el/la maestro/a; y como recursos materiales: pantalla digital, ordenador, altavoces y video de la dieta mediterránea.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 30-40 minutos aproximadamente.

- **Rol docente:**
 - Conocer las necesidades de sus alumnos/as y del momento del proceso en que se encuentran.
 - Guiar y orientar el contenido de la actividad para facilitar la adquisición de los contenidos que aparecen en el video.
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
 - Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a los contenidos trabajados.
 - Comprobar y evaluar la adecuación o no de la actividad programada y realizada, es decir, si ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.

- **Participación:** La participación que han mostrado los/as alumnos/as en esta actividad ha sido una escucha activa, mostrando interés y curiosidad por el contenido del vídeo.

- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 5: “La pirámide alimenticia”

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en repartir a cada alumno/a un alimento y, a partir del video visualizado, estos deben decir que alimento es, cuantas veces se puede comer por semana y, para finalizar, ponerlo en el sitio correspondiente de la pirámide que tendremos dibujada en un papel continuo y colocado en el centro de la asamblea.

- **Objetivos:**
 - Conocer los diferentes grupos de alimentos como son los lácteos, las verduras, las frutas, etc.
 - Conocer y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.

- **Contenidos:**
 - Conocimiento de los diferentes grupos de alimentos.
 - Conocimiento de los alimentos saludables.
 - Conocimiento de los alimentos no tan saludables.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as y el/la maestro/a; y como recursos materiales: papel continuo, ceras de colores, rotuladores, lápiz, frutas de juguetes.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 30-40 minutos aproximadamente.

- **Rol docente:**
 - Guiar, orientar y facilitar la realización de la actividad programada.
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar así como a la realización de dicha actividad.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Observar de forma directa la realización de la actividad.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.

-Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a la actividad programada y realizada.

-Comprobar y evaluar la adecuación o no de la actividad programada y realizada, es decir, si ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés y curiosidad por participar y realizar la actividad propuesta además de seguir aprendiendo sobre el tema trabajado.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 6: “Bingo de los alimentos”

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en jugar al bingo con imágenes de alimentos en grupo de cuatro niños/as, la maestra ira sacando al azar imágenes de alimentos y enseñándosela a los/as alumnos/as y el/la alumno/a que tenga dicho alimento tendrá poner la ficha del alimento que ha sacado encima de su cartón.
- **Objetivos:**
 - Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
- **Contenidos:**
 - Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as y el/la maestro/a; y como recursos materiales: el juego del bingo de los alimentos.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será en función de lo que tarden todos/as los/as alumnos/as por equipo de cuatro niños/as en realizar el juego.

- **Rol docente:**
 - Guiar, orientar y facilitar la realización de la actividad programada.
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar así como a la realización de dicha actividad.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Observar de forma directa la realización de la actividad.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
 - Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a la actividad programada y realizada.
 - Comprobar y evaluar la adecuación o no de la actividad programada y realizada, es decir, si ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés y curiosidad por participar y realizar la actividad propuesta además de un elevado grado de satisfacción.

- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 7: “Adivinanzas de la alimentación”

- **Desarrollo:** En esta actividad la maestra le recitara a los/as alumnos/as una serie de adivinanzas para que estos/as las adivinen.
- **Objetivos:**
 - Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
- **Contenidos:**
 - Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.
- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as y el/la maestro/a; y como recursos materiales: papel y lápiz.
- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 10-20 minutos.
- **Rol docente:**
 - Motivar e interesar al alumnado por el aprendizaje del tema a tratar.
 - Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
 - Observar de forma directa sobre los conocimientos que poseen.
 - Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
 - Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado.
 - Comprobar y evaluar si la actividad planteada ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora, etc.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés por responder a las adivinanzas planteadas y un alto grado de satisfacción.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 8: “Canción el baile de la fruta”

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en bailar y cantar una canción haciendo un tren e imitando los gestos que la maestra va realizando.
- **Objetivos:**
 - Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.
- **Contenidos:**
 - Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.
 - Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.
- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as y el/la maestro/; y como recursos materiales: pantalla digital, ordenador, altavoces y canción el baile de las frutas.
- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 10-15 minutos.
- **Rol docente:**

- Guiar y orientar la realización de la actividad programada.
- Motivar e interesar al alumnado por la realización de la actividad.
- Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.
- Observar de forma directa la realización de la actividad.
- Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.
- Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a la actividad programada y realizada.
- Comprobar y evaluar si la realización de la actividad ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés por realizar el baile y un elevado grado de satisfacción.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

-Actividad 9: “Taller de cocina”

- **Desarrollo:** Esta actividad consiste en realizar un taller de cocina en el cuál los/as alumnos/as tengan la oportunidad de elaborar dos platos muy divertidos con diferentes frutas, el primer plato será huevos con patatas fritas en el cuál la manzana sustituirá a las patatas fritas y unas cuantas cucharadas de yogurt y medio melocotón harán de huevo frito. El segundo plato, será un paisaje de palmeras realizado con mandarinas, plátanos y uvas. Una vez preparado dichos platos se realizara un banquete en el que los/as alumnos/as podrán desayunar y comerse los platos que han preparado.
- **Objetivos:**

-Realizar actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.

-Crear un entorno escolar que promueva una alimentación saludable.

-Implicar y concienciar a las familias en la importancia de hábitos alimenticios saludables.

- **Contenidos:**

-Realización de actividades divertidas que despierten en el/la niño/a interés por el consumo de alimentos saludables.

-Creación de un entorno escolar de alimentación saludable.

-Implicación de las familias en la importancia de hábitos alimenticios saludables.

- **Recursos:** Para esta actividad se necesitan como recursos humanos: los/as alumnos/as, los/as padres/madres y el/la maestro/a; y como recursos materiales: platos, tenedores y cuchillos de plástico, frutas y yogurt.

- **Espacio y tiempo:** El espacio que se utilizara para realizar esta actividad será el aula y el tiempo que se empleara para la realización de dicha actividad será entre 45 minutos y 1 hora.

- **Rol docente:**

-Guiar, orientar y facilitar la realización de la actividad programada.

-Motivar e interesar al alumnado por la realización de la actividad.

-Lograr un espacio acogedor, afectivo y de confianza que permita un aprendizaje óptimo.

-Observar de forma directa la realización de la actividad.

-Dialogar con el alumnado sobre el tema que se está trabajando.

-Ver el grado de satisfacción por parte del alumnado con respecto a la actividad programada y realizada.

-Comprobar y evaluar la adecuación o no de la actividad programada y realizada, es decir, si ha resultado fácil o difícil de ejecutar, si ha sido motivadora para el/la alumno/a, etc.

-Comprobar y evaluar si se han cumplido los objetivos planteados.

- **Participación:** La participación de los/as alumnos/as en esta actividad ha sido activa y participativa, mostrando en todo momento interés y curiosidad por los platos preparados además de un elevado grado de satisfacción.
- **Evaluación:** La evaluación de esta actividad se realizara a través de la observación directa en el proceso de realización de la actividad y por medio de una rúbrica la cual contiene los aspectos más relevantes y significativos que debe adquirir el alumnado.

CRONOGRAMA

MES DE NOVIEMBRE

1 de noviembre	2 de noviembre	3 de noviembre	4 de noviembre	5 de noviembre	6 de noviembre	7 de noviembre
8 de noviembre	9 de noviembre Primera sesión -Actividad 1: ¿Que sabemos sobre una buena alimentación? -Actividad 2: Cuento las frutas contra las chuches. -Actividad 3: El juego de la muela	10 de noviembre	11 de noviembre	12 de noviembre	13 de noviembre	14 de noviembre

	picada y la muela sana.					
15 de noviembre	16 de noviembre Segunda sesión -Actividad 4: Vídeo de la dieta mediterránea. -Actividad 5: La pirámide alimenticia.	17 de noviembre	18 de noviembre	19 de noviembre	20 de noviembre	21 de noviembre
22 de noviembre	23 de noviembre Tercera sesión -Actividad 6: Bingo de los alimentos.	24 de noviembre	25 de noviembre	26 de noviembre	27 de noviembre Cuarta sesión -Actividad 7: Adivinanzas de la alimentación. -Actividad 8: Canción el baile de la fruta.	28 de noviembre
29 de noviembre	30 de noviembre Quinta sesión -Actividad 9: Taller de cocina					

EVALUACIÓN FINAL

El proceso de realización de las actividades que se han trabajado ha sido bastante bueno y adecuado debido a que estas estaban programadas por sesiones.

En primer lugar, la primera actividad que se ha realizado, la cual consistía en recopilar información sobre qué sabían los/as alumnos/as sobre el tema a tratar antes de la ejecución del resto de actividades, ha resultado ser de gran ayuda, ya que con ella se ha podido averiguar cuáles eran los conocimientos que los/as alumnos/as poseían y de ahí partir para saber que enseñar.

En segundo lugar, todas y cada una de las actividades diseñadas para llevar a cabo la enseñanza de unos hábitos rutinarios adecuados y una dieta sana y equilibrada, han sido todo un éxito, ya que la participación de los/as alumnos/as ha sido activa y participativa en todo momento, mostrando interés y curiosidad por la realización de dichas actividades y por los contenidos que se impartían y explicaban en cada una de ellas, además de manifestar un elevado grado de satisfacción.

Por otro lado, quiero señalar que el espacio en el que se han efectuado las actividades ha sido adecuado y suficiente, menos en una de ellas, debido a que era la realización de un baile, en el cual había que moverse por todo el aula y con las mesas, sillas, muebles, y todo el material del que dispone la clase nos vimos limitados, por lo que para la ejecución de esta actividad hubiese sido conveniente que se fuese llevado a cabo en un aula vacía o en un espacio al aire libre como por ejemplo el patio del centro.

IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN

Con la realización de esta propuesta de intervención se ha conseguido alcanzar los objetivos planteados, ya que como bien se quería pretender, tanto para las familias como para los/as alumnos/as, era conseguir que estos/as conocieran y entendieran la importancia de seguir unos hábitos alimenticios saludables y una dieta sana y equilibrada, rica en todos los nutrientes necesarios para tener buena salud y, prevenir cualquier tipo de problema o enfermedad que pueda ocasionar la ingesta en

exceso de productos y alimentos con altos índices de calorías, azúcares y grasas saturadas.

Los argumentos que permite saber que se han alcanzados los objetivos propuestos son muchos, podemos empezar aludiendo que las familias han comenzado a proporcionar a sus hijos/as alimentos más sanos y ricos en nutrientes buenos para la salud, desarrollo y crecimiento de estos dejando a un lado los alimentos que solían darles antes de la realización de esta propuesta de intervención como los productos de bollería.

Por otro lado, quiero destacar el gusto que se ha despertado por parte del alumnado en querer probar otros tipos de alimentos que antes no consumían como por ejemplo frutas o lácteos.

Y por último, cabe destacar que por lo que las familias y la tutora del aula me ha informado y transmitido, los/as alumnos/as han despertado un gran interés no solo por consumir nuevos alimentos, sino también por elaborar y preparar en familia desayunos, comidas, meriendas y cenas, es decir, en casa muestran interés y curiosidad por ayudar a elaborar y prepara sus propias comidas sanas y ricas en nutrientes muy importantes para su salud, como por ejemplo realizar un zumo de naranja, una ensalada, un batido de frutas, etc.

No obstante, como bien me han comunicado tanto los familiares como la maestra del aula, los/as niños/as ahora saben diferenciar muy bien cuáles son los alimentos que pueden consumir muchas veces en semana y los que solo pueden consumir de vez en cuando, ya que en casa suelen hacer comentarios como por ejemplo “Mamá hoy otra vez pizza no que solo podemos comer una vez en semana”.

PROPUESTA DE MEJORA

A pesar de que la propuesta descrita con anterioridad se puede considerar que fue interesante y muy significativa para los/as alumnos/as, lo podría ser más, si se siguiese trabajando durante todo el curso escolar en los distintos momentos del día, como por ejemplo en la asamblea o en el desayuno.

También podría serlo más si este trabajo no careciera de la enseñanza a los/as alumnos/as de que la actividad física va de la mano de una alimentación sana y equilibrada, por lo que además de seguir unos hábitos alimenticios saludables se debe practicar diariamente un poco de deporte para conseguir de esta manera una vida totalmente saludable.

Además, otra propuesta de mejora sería el haber diseñado y programado actividades que impliquen más la actividad física del niño y la niña y el movimiento, así como la realización de un huerto en el patio del recreo ya que considero que es un taller bastante atractivo, motivador y que implica la actividad del alumnado con la cual se puede conseguir que los/as niños/as tengan un conocimiento más cercano y completo de alguno de los alimentos que pueden consumir para llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada.

CONCLUSIONES

Primeramente, quiero aludir que las actividades que se han llevado a cabo en esta propuesta de intervención educativa han sido actividades lúdicas, motivadoras, con materiales llamativos, bien preparados y seleccionados, que han despertado en el alumnado el interés y las ganas por querer aprender el tema que se trabajaba, además de participar en todo momento de forma activa en todas y cada una de las actividades.

Gracias a ello, se han podido alcanzar los objetivos planteados, además de concienciar al alumnado de la importancia que tiene consumir una dieta sana y equilibrada, la cual previene de posibles enfermedades tanto en la niñez como en su vida adulta.

Por otro lado, las familias también han podido captar la importancia de que sus hijos/as consuman alimentos saludables, bajos en grasas saturadas, calorías y azúcares, ya que han adoptado medidas y nuevas rutinas de alimentación en casa con sus hijos/as puesto que se han concienciado de que una buena alimentación es esencial para la salud y para la prevención de posibles enfermedades.

Para concluir con este punto, he de decir que la realización de este trabajo ha sido todo un éxito, no solo porque se hayan alcanzado los objetivos propuestos ni

porque tanto el alumnado como las familias se hayan concienciado de la relevancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada, sino también porque he logrado que en sus desayunos abunden más los alimentos saludables como frutas o lácteos y reduzcan el consumo de bollerías industriales y, además, conseguir que a este tema transversal el cual está incluido en el plan de centro y en el proyecto educativo del centro, se le dé la importancia que tiene y, por lo tanto, se trabaje en cada una de las aulas de dicho centro.

REFLEXIONES SOBRE MI GRADO

Con respecto a mi recorrido durante estos tres años de carrera, pienso que he obtenido muchos conocimientos acerca de recursos, actividades y técnicas para trabajar con el alumnado de infantil, con el fin de hacer el aprendizaje de estos/as una enseñanza divertida, lúdica y en la que los/as niños/as sean los/as protagonistas de sus propios aprendizajes.

Una de las carencias que me llevo de mi transcurso por la realización de la carrera es la práctica para enseñar a leer y escribir, ya que aunque he realizado prácticas en un colegio a lo largo de estos tres años y he podido conocer que pueden utilizarse diferentes métodos y emplear con cada alumno/a el modo o sistema que le sea más apropiado y eficaz en cuanto a su ritmo y dificultad de aprendizaje, no he tenido la oportunidad de llevarlo a la práctica con ellos/as, puesto que el tiempo que se dedica en la realización de las prácticas de la carrera es un periodo de corta duración.

También pienso que carezco de experiencia para afrontar y llevar una clase de educación infantil sola en el mes de septiembre, sin nadie que me guíe y me asesore sobre que técnicas utilizar para este periodo de adaptación en el que gran parte de los/as niños/as que entran por primera vez al colegio se tiran prácticamente toda la mañana llorando, ya que la realización de las prácticas que he desarrollado a lo largo de estos tres años no han sido en estas fechas.

A pesar de las carencias que no me ha subsanado la realización de la carrera, he de decir que gracias a la realización de esta, además de carencias, he aprendido muchas cosas que pienso que son fundamentales para ejercer esta profesión.

En primer lugar, en el transcurso de la carrera he podido obtener conocimientos apropiados para la realización de unidades didácticas que pienso que son muy importantes para esta etapa.

En segundo lugar, como resultado de la realización de la asignatura Didáctica de las Ciencias de la Naturaleza, he podido aprender muchos conocimientos sobre impartir ciencias de la naturaleza en edades comprendidas entre 3 y 6 años tales como hacer experimentos o indagaciones con los alumnos, como enseñarles los temas de dicha asignatura, etc.

En tercer lugar, con la asignatura de literatura infantil, he podido formarme en cuanto a realizar teatros de sombras, saber elegir cuentos que puedan interesar y motivar a los/as alumnos/as, además de sacarle partido a un cuento a la hora de contarlos, ya que contar un cuento no debe quedarse solo en eso sino que, posteriormente, se pueden realizar muchas actividades con el alumnado en cuanto al relato de un cuento como por ejemplo que cada alumno/a dibuje la escena del cuento que más le haya gustado, que a través de un teatro de disfraces los/as alumnos/as interpreten a los protagonistas del cuento y, también, que organicen las escenas del cuento a través de imágenes de estas.

En consecuencia, para cubrir las carencias que se crean en el transcurso de la realización de la carrera, definiendo que se deberían realizar más prácticas con larga duración, es decir, durante todo un curso escolar y en diferentes aulas para conocer y aprender sobre toda la etapa de educación infantil de 3 a 6 años y, de esta forma, saldríamos totalmente cualificados y aptos de la carrera para realizar cualquier función en el ámbito de educación infantil.

Para concluir quiero relatar que lo que si he podido aprender a lo largo de la realización de esta carrera y lo que considero más importante es que esta es mi vocación y que quiero dedicarme a ello a lo largo de mi vida, por ello, pienso seguir formándome para cubrir las carencias que me han dejado los estudios trabajados en esta licenciatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Juntadeandalucia.es. (2019). Sitio Web de CEIP Virgen de Belén. Recuperado en: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/29004687/helvia/sitio/> [Último acceso 15 de Noviembre de 2018].

Sevilla, D. (2019). La importancia de una buena alimentación infantil. Diario de Sevilla. Recuperado en: http://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html [Último acceso 19 de Noviembre de 2018].

Sid.usal.es. (2019). Recuperado en: <http://sid.usal.es/idocs/F3/LYN13334/3-13334.pdf> [Último acceso el 19 de Noviembre de 2018].

Google.com. (2019). adivinanzas de alimentos para niños de preescolar - Google Search. Recuperado en: https://www.google.com/search?rlz=1C1PRFG_enES739ES739&tbm=isch&sa=1&ei=-bdkXNqcOYmTlwSyqpiIDQ&q=adivinanzas+de+alimentos+para+ni%C3%B1os+de+preescolar&oq=adivinanzas+de+alimentos+para+&gs_l=img.1.0.0i2j0i8i30j0i24i2.569.8.9678..11732...0.0..0.120.1694.19j2.....1....1..gws-wiz-img.....35i39j0i67j0i30.3Ymdj8zTrXI#imgrc=__ [Último acceso 20 de Noviembre de 2018].

hacerfamilia.com. (2019). La importancia del juego en el desarrollo del niño. Recuperado en: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-importancia-juego-desarrollo-nino-20130516073341.html> [Último acceso 17 de Diciembre de 2018].

Página web de jugamos. (2019). JUEGOS PSICOMOTRICES. Recuperado en: <https://jugamos.jimdo.com/juegos-psicomotrices/> [Último acceso 27 de Diciembre de 2018].

sociales., H., sociales., H. and perfil, V. (2019). CLIMA DE AFECTO, CONFIANZA Y SEGURIDAD. ESTABLECER LÍMITES. Infantil-educa.blogspot.com. Recuperado en: http://infantil-educa.blogspot.com/2009/05/clima-de-afecto-confianza-y-seguridad_31.html [Último acceso 15 de Enero de 2019].

Uvadoc.uva.es. (2019). Recuperado en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/26265/1/TFG-L1691.pdf> [Último acceso 16 de Enero de 2019].

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32626/TFG->

[142%20Miriam%20Escudero%20Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32626/TFG-142%20Miriam%20Escudero%20Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1) [Último acceso 16 de Enero de 2019].

Ruiz Jiménez, M. (2008). El gran libro de la nutrición infantil. Barcelona: Oniro.

ANEXOS

ADIVINANZAS

24

En medio de un campo blanco
hay una flor amarilla,
que se la puede comer
el mismo rey de Castilla.

ET HIEVO LLITO



Figura redonda,
cuerpo colorado,
tripas de hueso
y zancos de palo.

LA CEREA



Choco con tranvía,
late mi corazón,
y quien no lo adivine
es un gran tontorrón.

CHOCOLATE



Tengo ojos y no veo,
me crié bajo la tierra,
me puedes comer asada,
frita o como tú quieras.

LA PATATA



Si quieres saborearme,
me tendrás que desnudar,
meterme en un calabozo
y no dejar de chupar.

ET CARAMELO



Blanca como la nieve,
dulce como la miel,
la pones en la leche
y te sabrá muy bien.

ET VIXICAR

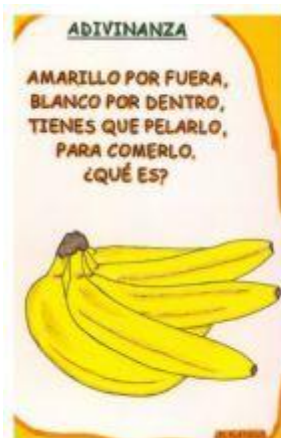
Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos ni frente,
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes.

ET VIO





Oro parece,
plata no es,
el que no lo sepa
un tonto es.



18



Oro parece,
plata no es,
el que no lo sepa
un tonto es.

EL PLÁTANO



A mi me tratan de santa
y traigo conmigo el día,
soy redonda y encarnada
y tengo la sangre fría.

LA SANDÍA



Soy redonda como el mundo
al morir me despedazan,
me reducen a pellejo
y todo el jugo me sacan

LA MANZANA



Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.

LA PERA



Agua pasa por mi casa,
cate por mi corazón.
El que no lo adivinara,
será un burro cabezón.

EL AGUACATE



Agrio es su sabor,
bastante dura su piel
y si lo quieres tomar
tendrás que estrujarlo bien.

EL TOMATE



Ave y no vuela,
llana y es curva.
Quien no adivine ésta,
no adivinará ninguna.

LA MENTA



Tengo duro cascarón,
pulpa blanca
y líquido dulce en mi interior

EL COCO



Son de color chocolate,
se ablandan con el calor
y si se meten al horno
explotan con gran furor.

LAS CASTAÑAS

CUENTO

Cómo me lo contaron os lo cuento y no me lo invento, en un lugar muy colorido y hermoso allá por el bosque florido, un grupo de amigos formados por frutas y chuches estaban siempre discutiendo, ya que las chuches siempre estaba diciéndole a los/as niños/as mentiras, estas les decían que ellas eran sanas y ricas y que tenían muchas vitaminas para ayudar a los niños a crecer sanos y fuertes.

A las frutas no les gustaba que mintieran a los/as niños/as y por ello decidieron buscar una solución para acabar con las mentiras de las chuche.

Pensaron, pensaron y pensaron y a la señora fresa se le ocurrió retar a las chuches a una competición para demostrar a los/as niños/as quien eran más sanas y cuales tenían más vitaminas para ayudar a los/as niños/as a crecer sanos y fuertes.

Las chuches aceptaron la propuesta que le hicieron las frutas, llegó la hora de comenzar la competición, todos los/as niños/as estaban esperando impacientes por saber quién ganaría.

La primera prueba consistía en hacer una carrera para ver quien aguantaba más corriendo, y claro por mucho que las chuches corrieron y corrieron no pudieron ganarle a las frutas ya que las chuches no tenían vitaminas y fuerzas como las frutas.

La segunda prueba consistía en comprobar quien daba más saltos a la comba sin cansarse, y claro, por mucho que las chuches saltaron y saltaron no consiguieron dar más saltos que las frutas, ya que las chuches se cansaron muy fácilmente, puesto que estas tienen muchas vitaminas y ayudan a que tengamos muchas fuerzas y energías durante el día, sin embargo, las chuches en exceso son malas debido a que hacen que nos pongamos gordos y se nos piquen los dientes.

Las frutas se pusieron muy contentas porque después de esta competición los/as niños/as comieron muchas fruta y solo un día a la semana tomaban chuches y colorín colorado este cuento se ha acabado, tal como me lo contaron os lo he contado.

FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES



Actividad 2



Actividad 3



Actividad 5

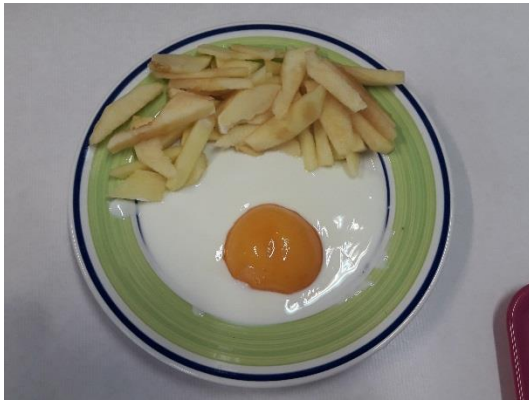


Actividad 6



Actividad 8







Actividad 9