

La ventita saludable



C.E.I.P. Tamayo
2005-2006

Memoria del proyecto

INTRODUCCIÓN

Como ya comentamos en la introducción del proyecto los alimentos nos proporcionan la energía y las sustancias necesarias para crecer y desarrollarnos, para mantener las defensas del organismo contra las enfermedades y para realizar distintas actividades (jugar, saltar, estudiar, trabajar. etc.). Por ellos, es esencial alimentarse adecuadamente, para vivir y crecer de forma sana y saludable.

Desde los primeros años, la alimentación juega un papel fundamental en nuestro bienestar, ya que es en la infancia cuando se forman los gustos y las relaciones con los alimentos, que permanecerán durante toda la vida. Nuestro proyecto surge ante la necesidad de cambiar actitudes y hábitos alimenticios, que, el conjunto del profesorado del centro, detectó en los alumnos/as. Los principales aspectos que nos preocuparon y que nos incitaron a llevar a cabo este proyecto, son los siguientes:

- El elevado número de niños/as que vienen al colegio sin desayunar.
- La gran cantidad de golosinas que consumen (batidos y galletas de chocolate, bollería)
- Desconocimiento de cómo llevan una dieta equilibrada.
- Problemas de atención, que podrían estar producidos por una mala alimentación.
- Influencia de los medios de comunicación en los hábitos alimenticios.
- Consecuencias de la mala alimentación en nuestra salud (obesidad, colesterol, anorexia, bulimia, etc.).

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Como objetivos del proyecto nos planteamos el siguiente:

- Concienciar a la comunidad educativa de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, para contribuir al desarrollo integral del individuo.

OBJETIVOS DE ETAPA DE LOS CUALES PARTE EL PROYECTO:

• OBJETIVOS PARA EDUCACIÓN INFANTIL

- Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo, formándose una imagen positiva de sí mismos, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción y expresión y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.

- **OBJETIVOS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA**

- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Sin duda alguna y por medio de las actividades creemos que el objetivo principal fue logrado en un alto porcentaje puesto que se pudo observar de forma clara y contundente el cambio que se produjo de forma gradual en los desayunos que los niños traen a el colegio, además del cambio de actitud de los niños frente a la importancia de una alimentación sana.

FASES DEL PROYECTO

El proyecto se dividió en tres fases:

1ª FASE: esta primera fase del proyecto, fue una fase de análisis y recogida de datos. A lo largo de todo el mes de octubre le realizamos a los niños una serie de preguntas a cerca de su alimentación: ¿qué desayunas en casa antes de venir al colegio? ¿Qué sueles comer en el almuerzo? Y ¿en la cena?, ¿qué comida te gusta más?

A raíz de las respuestas obtenidas, nos dimos cuenta que la mayoría de los niños/as tienen en su alimentación un exceso de bollería, así como muchos alimentos que contienen chocolate. En contraposición, la fruta y la verdura, casi no aparece dentro de su dieta. Nos dimos cuenta que tanto los a padres como los niños/as no eran concientes de lo importante que es tener una alimentación sana y equilibrada y de las repercusiones que esto conlleva. Ésta, fue además de una de las razones principales que nos motivó a llevar a cabo este proyecto, es también su principal fundamentación.

Esta primera fase también tuvo una evaluación inicial, que se realizó por medio de la actividad: “Las pegatinas saludables” (se explica más adelante, en las actividades realizadas).

2ª FASE: fue el desarrollo del proyecto. La puesta en práctica de las actividades programadas, con el fin de conseguir el objetivo del mismo. En esta fase realizamos una evaluación formativa y continua que nos iba permitiendo reconducir el proceso siempre que era necesario.

3º FASE: esta tercera y última fase del proyecto, consistió en realizar una evaluación final, donde se valoraron los resultados alcanzados. En este sentido, evaluamos a los niños, a los padres, e incluso a nosotros mismos

La actividad “Las pegatinas saludables” fue una de la que nos permitió evaluar los logros alcanzados, pero esta vez fueron los niños quienes ponían las pegatinas, para comprobar si realmente se había conseguido el objetivo propuesto. Esta evaluación nos permitió analizar nuestro trabajo para posibles mejoras en el futuro.

DESARROLLO DEL PROYECTO

El proyecto se desarrolló con normalidad y según lo previsto aunque no se pudieron realizar todas las actividades programadas principalmente por la falta de tiempo debido a los periodos vacacionales y preparación de evaluaciones, además de otros factores externos al proyecto que retrasaron de forma considerable los contenidos que había que trabajar.

Además la puesta en práctica del proyecto también se vio limitada por el presupuesto concedido para su realización que fue menos de la mitad del presupuesto estimado el mismo.

ACTIVIDADES

A continuación se detallan las actividades que a grosso modo componían este proyecto:

Actividades realizadas

- Las pegatinas saludables
- “La ventita saludable” (se llevará a cabo a lo largo de todo el proyecto)
- Castañada
- Desayuno sano y equilibrado
- La mascota saludable
- Cuento viajero (se expondrá en abril “ Día del libro”)
- Concurso de adivinanzas
- Las hierbas de la abuela
- El supermercado

- Taller del gofio
- Recetario canario
- Pegatinas saludables (se repetirá la actividad como actividad evaluadora)

Actividades no realizadas

- Charla con el pediatra
- Menú de desayuno escolar
- La mascota saludable
- Taller de estampación con papas o zanahorias
- Recogida de alimentos
- Taller del cocinero: “aprendiendo a cocinar”

Además de estas actividades que eran las principales propuestas en el proyecto también se realizaron muchas otras de forma complementaria dentro de aula y de las distintas áreas curriculares:

- Cuentos
- Poesías
- Trabalenguas
- Adivinanzas
- Murales con la pirámide de alimentos
- Elaboración de dietas.
- Elaboración de recetas
- Cuestionarios sobre alimentación y nutrición
- Dibujos de alimentos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS TRABAJADAS

- Comentamos las imágenes de unas láminas donde aparecen distintos alimentos.
- Recordamos lo que comimos ayer.
- Contamos cuentos.
- Dibujamos alimentos.
- Representamos mímicamente acciones relacionadas con la comida (beber, masticar, cortar,...).
- Cantamos canciones y realizamos la mímica.

- Modelamos alimentos con plastilina.
- Clasificamos en dos mesas cosas que son alimentos y cosas que no.
- Descubrimos sabores y olores: sal, azúcar, café, cola cao, leche,...
- Nombramos alimentos siguiendo una clasificación
- Aprendemos y recitamos poesías.
- Modelamos con plastilina alimentos nombrados en las poesías.
- Comentamos un cuento y pensamos en otro final.
- Representamos las escenas de un cuento.
- Probamos varios alimentos y diferenciamos sabores (dulce, salado)
- Aprendemos a cepillarnos los dientes. Cada niño trae su cepillo de casa.
- Sacamos el desayuno y lo comentamos.
- Tocamos diferentes frutas y comentamos su textura: suave, rugosa.
- Dibujamos nuestra comida favorita.
- Clasificamos aquellos alimentos de los desayunos que son iguales: galletas, jugos, batidos, bocadillos, frutas,...)
- Trabajamos recetas.
- Aprendemos adivinanzas.
- Imaginamos que es la hora de comer, y el maestro formula preguntas para que los niños identifiquen algunos hábitos y valores en relación con la alimentación (vamos a comer: ¿dónde debemos ir primero al baño o al comedor?, ¿qué parte de nuestro cuerpo debemos lavar antes de comer?,...
- Conversamos acerca de la cocina como lugar propio de la elaboración de comida, para identificar algunos de los peligros de accidentes más frecuentes (¿crees que los niños y niñas deben entrar en la cocina mientras se está cocinando?, ¿podemos hacernos daño con el fuego?, ¿debemos tocar el agua caliente?...).
- Picamos alimentos de una ficha para confeccionar un mural.
- Jugamos a las carreras de papas con una cuchara

Poesías

- Cocinero, cocinero
enciende bien la candela
y prepara con esmero
un arroz con habichuelas.

- El cesto de frutas
del tío Viruta
rebosa manzanas
muy frescas y sanas,
naranjas menudas,
ciruelas y uvas,
la piña grande que asoma
un melón que no es broma,
un manojo de cerezas
que nos dio la tía Teresa
¡anda, no te dé pereza!
cómete alguna fresa.

Adivinanzas.

- Si estamos asadas
somos muy pesadas,
si nos pones fritas
estamos muy ricas.
(papas)
- Oro parece
Plata no es
El que no lo adivine
Tonto es.
(plátano)

Cuentos

- “La conejita castañera”
- “La casita de chocolate”

Canciones

- “Soy una taza”
- “Don Juan Periñal”

Nota: las actividades también fueron trabajadas en inglés y algunas incluso en francés.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES: PUESTA EN PRÁCTICA

LAS PEGATINAS SALUDABLES: ACTIVIDAD INICIAL/ ACTIVIDAD EVALUADORA.

Esta actividad se propuso para evaluar inicialmente el desayuno que los/as alumnos/as traen al colegio de una manera motivadora para ellos/as.

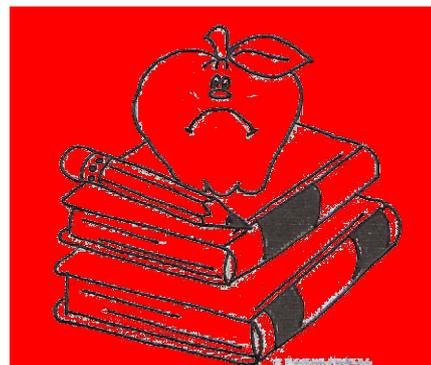
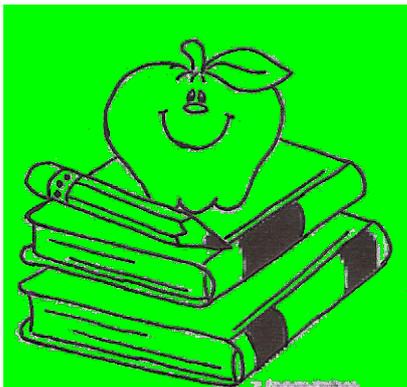
Dicha actividad consistió en lo siguiente. El tutor cinco minutos antes de salir al recreo pidió a los/as alumnos/as que cogieran el desayuno para enseñarlo al resto de la clase. El profesor/a fue pasando por cada uno/a y a medida que veía lo que habían traído les ponía una pegatina verde o roja. Estas pegatinas se estaban en función del desayuno que habían traído, asociando a la pegatina verde un desayuno equilibrado y adecuado, y a la roja cuando tienen un desayuno poco equilibrado, rico en grasas, etc.

Una vez puesta todas las pegatinas el profesor anotó en el cuadro correspondiente qué pegatina se le colocó a cada alumno/a.

La razón de esto, es que al finalizar el proyecto se realizó la actividad de nuevo con el objetivo de evaluar si ha existido un cambio en los/as alumno/as, comprobando la evaluación inicial con la final.

MATERIAL:

- Pegatinas
- Cuadro de evaluación



Nombre y apellidos	1º Evaluación	2º Evaluación

Cuando se realizó la actividad por primera vez, es decir como evaluación inicial los resultados fueron mucho mayores de lo previsto:

Más de un 75% de los niños del centro obtuvieron una pegatina roja y solo menos de un 25% la pegatina verde. Estos porcentajes se observaban con mayor claridad sobre todo entre los niños mayores.

Afortunadamente y para nuestra satisfacción cuando la actividad se realizó por segunda vez, es decir como actividad evaluadora, los porcentajes variaron muchísimo de forma favorable: más del 80% de los alumnos obtuvieron la pegatina verde, lo que indica sin lugar a duda que el proyecto fue un éxito, el objetivo planteado para el mismo tuvo un alto grado de consecución.

OTRAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

LA VENTITA SALUDABLE



Esta actividad además de dar título al proyecto sirvió como eje conductor del mismo.

Consistió en la construcción, con ayuda de los familiares de los alumnos y alumnas, de dos kiosquitos de madera que se utilizaron durante la duración de todo el proyecto para trabajar los diferentes grupos de alimentos que componen la pirámide alimenticia y determinados productos típicos de nuestra comunidad de forma más específica.

La ventita saludable, nombre que se le dio a los kiosquitos, se fabricaron con una tabla como mostrador, dos laterales de sujeción y un pequeño techo, todo ello de madera.

El kiosco de Educación primaria fue construido por los maestros mientras que el de Educación infantil contó para su construcción con la ayuda de algunos padres voluntarios.

Estos kioscos se situaron en las zonas centrales de cada uno de los edificios y se adornaron de acuerdo a lo que iba trabajando en ese momento. En un principio y dado que la



actividad se preparó para comenzarla en la segunda quincena de noviembre se trabajaron los frutos secos.

La dinámica de trabajo fue la siguiente:

- En el kiosco se expusieron diferentes tipos de frutos secos en pequeñas bandejas de mimbre, cada uno con su nombre correspondiente, tanto en español como en inglés.
- Los alumnos y alumnas visitaron por grupos el kiosco para trabajar los diferentes alimentos: los tocaron, los olieron, los probaron, observaron las diferencias y semejanzas de estos...todo ello guiado por su tutor/a.
- Anterior a esta visita semanal al kiosco los alumnos y alumnas trabajaron en clase las cualidades y propiedades de los alimentos expuestos, así como los beneficios que nos aportan y su importancia dentro de una dieta equilibrada. Todo esto se trabajó por medio de actividades dinámicas y motivadoras que no ocuparon demasiado tiempo dentro de la jornada escolar como: pequeñas charlas, dibujos, poesías, canciones, pequeños cuestionarios, murales... (estas actividades también se trabajaron dentro del área de inglés)

Esta dinámica de trabajo fue común para todo lo que se trabajó en la ventita saludable:

- frutos secos
- productos típicos navideños
- los diferentes grupos alimenticios: cereales, pastas, granos y tubérculos, verduras, hortalizas y frutas, lácteos, carnes, pescados y huevos y grasas y azúcares.
- Productos típicos canarios: gofio, papas y batatas, quesos...



Los frutos secos como ya se ha dicho anteriormente se trabajaron la segunda quincena de noviembre, los productos típicos navideños durante el mes de diciembre, los productos típicos canarios durante el mes de mayo y los diferentes grupos alimenticios de trabajaron de manera quincenal entre enero y abril ambos incluidos.

Esta actividad tuvo como objetivo que los alumnos y alumnas tomaran conciencia de la importancia de determinados alimentos dentro de una dieta sana y de los beneficios que estos nos aportan, además de conocer de forma más concreta las cualidades y características propias de cada uno de ellos.

La actividad resultó muy motivadora para los alumnos y hubo una gran implicación por parte de las familias que quincenalmente colaboraban enviando los productos que se les solicitaba, ya que el presupuesto no alcanzaba para que el centro se hiciera cargo de comprar todos los productos necesarios para las exposiciones.

Material necesario para la actividad:

- 4 tableros de madera y tornillos para el kiosco
- Cestas de mimbre o recipientes para la exposición de los alimentos.
- Alimentos relacionados con el grupo que se esté trabajando en ese momento.

DESAYUNO SANO Y EQUILIBRADO

Previamente a la actividad, se les pasó una circular informativa a las familias, aconsejándoles que los alumnos no trajeran ningún tipo de alimentos para consumir en la hora del recreo y que a primera hora de la mañana tomaran solamente la leche.

El espacio donde se realizó el desayuno fue el comedor del Centro. En primer lugar lo tomaron los alumnos de Educación infantil, alrededor de las 10:00 de la mañana y a continuación los alumnos de Educación Primaria, sobre las 11:00

El menú fue el siguiente:

- Un plato de postre de fruta troceada (manzana, pera, plátano, naranja).
- Una taza de 250 CC de leche con gofio.
- Pan tostado y queso fresco.

Durante la actividad, los tutores hicieron una breve exposición de porque se realizó el desayuno en la escuela, de las ventajas de los alimentos que se consumieron y de la importancia de la primera comida del día.

Posteriormente, en el aula, los alumnos trabajaron actividades con la rueda de los alimentos y los nutrientes que habíamos ingerido, así como los beneficios que

proporcionan a nuestro organismo y las enfermedades que podríamos contraer por la carencia de algunos de ellos.

La actividad se desarrollo de forma muy ordenada contando con la colaboración del personal del comedor del Centro. Los niños de forma general comprendieron la importancia de la actividad y la diferencia que existía entre el desayuno que se tomó y el que ellos suelen tomar cada día, además la actividad contó con el apoyo de las familia las cuales aprobaron de forma positiva el desarrollo de la actividad y la importancia de su realización.

LA CASTAÑADA

Con motivo de la fiesta de San Andrés, muy popular en muchos municipios de la zona norte de Tenerife, realizamos una castañada.

En primer lugar, hablamos con los niños para explicarles en que consistía esta fiesta tradicional, cuales son sus orígenes y las diferentes formas de celebrarlo que tienen en los distintos municipios. Por ejemplo, en Icod de los Vinos con las tablas y en Los Realejos con el cacharro.

A esta actividad se invitaron a participar a padres y madres, con la intención de hacer de la misma una convivencia.

Para ello, los niños/as confeccionaron un cartucho/cucurucho, para la recogida de castañas; éstos se decoraron previamente, estampando unos moldes de castañas. El material utilizado para dicho cucurucho fue papel kraf, blanco grapado.

La castañada se realizó en el patio del centro y se fueron repartiendo las castañas que algunos padres iban asando a medida que los niños/as iban pasando con su cucurucho. Se sentaron a comer las castañas formando diferentes círculos, dirigidos por su tutor/a, vaciando los desperdicios en una papelera que se colocó en el centro.

MATERIAL:

Castañas, sal, braseros, tela metálica, espumaderas y papel kraf.

En la zona de Educación Infantil unas vez que los niños terminaron de comer las castañas se leyó el cuento de “la conejita castañera”, cuento que ya se había trabajado en el aula. Y después un grupo de niños formados por los diferentes grupos que componen infantil escenificaron el cuento para el grupo de padres visitantes.

La actividad no contó con gran participación de los padres debido a que se realizó en horario de mañana.

LAS HIERBAS DE LA ABUELA



Desde los tiempos más remotos se ha confiado en la fuerza reparadora de algunas plantas depuradoras y desintoxicantes para contrarrestar los efectos sobre el organismo del exceso de grasas, dulces y alcohol propios de nuestra alimentación. Mucho

de estos “remedios de abuela” han sido olvidados o descalificados a lo largo de la historia. Lo que pretendía alcanzar con esta actividad era recuperar algunos de estos remedios pasando desde como se cosechan hasta sus características curativas. Sabemos que existen mucha variedad de hierbas pero nosotros debido a las características del centro y de la situación del aula solo trabajamos algunas.

Para reforzar su uso trabajamos la actividad de la siguiente manera:

1. Los alumnos recopilaron datos sobre los beneficios que aportan las hierbas a nuestro organismo. Con esto, logramos una participación indirecta por parte de las familias, vecinos, etc. En general el entorno social del alumno.
2. Plantación de hierbas medicinales más comunes en las distintas aulas, dentro de maceteros. En Educación Infantil las familias colaboraron enviando las hierbas ya plantadas. Los alumnos atendieron a su desarrollo y cuidaron de las mismas. Descubriendo y experimentando así el proceso vital de estas.
3. Se llevaron a cabo trabajos de discriminación visual, olfativa,...A través de actividades como por ejemplo, adivinar por la forma de la hoja qué hierba estamos viendo. También cerrando los ojos y oliéndola saber cuál es, etc. En definitiva, se intentó que trabajadas las características básicas y conociendo el remedio curativo, supieran al menos, reconocerlas por su forma y olfato.

MATERIALES:

- Recogida de información en su entorno social.
- Vaciado de esa recogida.
- Semillas de las hierbas
- Macetas para sembrar las hierbas.
- Tierra y el abono correspondiente.



Esta actividad se trabajó durante varios meses y fue increíble observar como hasta los alumnos más pequeños terminaron conociendo de forma inconfundible cada especie trabajada, sus características y

beneficios. El único inconveniente de la actividad fue que debido a las inclemencias climáticas algunas especies no se cultivaban muy bien y había que reponerlas continuamente.

EL CUENTO VIAJERO

Consistió en realizar un cuento relacionado con el tema de **la alimentación**, fomentando así la creatividad y originalidad del alumno.

La idea inicialmente planteada en el proyecto era realizar un cuento por curso en el que participaran los padres, pero por falta de tiempo no se pudo realizar de esta manera. Se hizo un solo cuento para todo el colegio que fue pasando por cada grupo clase y se realizó con la ayuda de los tutores.

Este cuento fue expuesto en la biblioteca el día del libro. Y cada tutor se lo leyó de forma íntegra su grupo para que observaran como había quedado finalmente la historia.

El cuento se comenzó a redactar en Educación infantil, en el grupo de tres años y fue pasando de forma ordenada por todos los grupos hasta llegar finalmente a sexto de primaria donde se concluyó.

MATERIALES:

- Folios, cartulina

TALLER DEL GOFIO

Antes de comenzar con el taller, les contamos a los niños la historia de Don Paco:

Había una vez un hombre al que Don Paco llamaba, el hombre tenía un campo que nunca nada le daba.

Don Paco estaba muy triste, muy triste Don Paco estaba, pues todo lo que sembraba en lugar de crecer, menguaba.

Un día sembró tomates y al siguiente perejil, pero ni lo uno ni lo otro se le dieron bien al fin.

Harto estaba ya del campo, cuando la suerte le aconteció, millo y trigo había sembrado, millo y trigo recogió.

Cuando en sacos lo tenía, al molino lo llevó y fue allí que sus ojos vieron lo que ocurrió.

En el molino había un molinero que el trigo y el millo mucho molió y fue de este modo que el gofio nació e hizo feliz a quién lo comió.

A continuación, les explicamos que el gofio es un producto de nuestra tierra con un alto valor nutricional y que muchísimo antes de ellos nacieran, ya nuestros y bisabuelos lo utilizaban como alimento principal en la mayoría de las comidas.

También les hablamos de su procedencia (millo y trigo) y del proceso de fabricación.

Posteriormente lo vieron, olieron, tocaron, probaron y les preguntamos de qué manera lo habían probado ellos o si lo habían probado alguna vez.

TALLER: preparamos tres platos: plátanos con gofio, pelota de gofio y mus de gofio.

PLÁTANOS CON GOFIO



Ingredientes: plátanos, gofio y azúcar.

Preparación: picamos los plátanos en rodajas, espolvoreamos gofio por encima y un poco de azúcar.

Material: platos, cuchillos, cucharas y tenedores.

PELOTA DE GOFIO

Ingredientes: gofio, pasas, nueces, agua y azúcar.

Preparación: en una hondilla mezclamos el gofio con un poquito de azúcar y con las pasas y las nueces previamente picadas y se fue echando agua hasta conseguir que quedara una masa compacta. Luego se le dio la forma y se espolvoreó un poco de gofio por encima. ¡Riquísimo!

Material: una hondilla y las manos.

MUS DE GOFIO

Ingredientes: avellanas, huevos, nata, leche condensada, ralladura de limón y gofio.

Preparación: las avellanas se pelaron y se picaron. Se batieron seis claras de huevo a punto de nieve, se montaron



dos latas de nata y mezcló todo con la leche condensada y cuatro cucharas de gofio. Se puso en la nevera y ¡listo para degustar!

Material: una hondilla para mezclarlo todo, cuchillos para picar, batidora, cucharas, y copas para servir.

Los niños participaron no solo de la degustación, sino también en la preparación.

Se organizó todo en pequeños grupos para que todos pudieran colaborar. Luego se les preguntó que les había parecido el taller, si les había gustado participar, qué plato les había gustado más, etc.

Esta actividad sirvió para motivar a los niños a que hablaran con sus familias para que incluyeran el gofio en su dieta diaria, además de darles a conocer los beneficios que nos aporta este alimento típico de nuestra tierra.

RECETARIO CANARIO

La cocina tradicional canaria es de creación propia de nuestras islas y basada en los productos de las mismas, sin olvidar la influencia que ha ocasionado la comida cubana y venezolana en nuestra gastronomía debido al factor de la emigración,

produciendo, así, cierta variante en los platos típicos de nuestras islas. Como por ejemplo tenemos el tubérculo procedente de África (Ñame) que ha pasado a ser parte de nuestro recetario. .

Lista de nombres de platos:

Sopas: Sopa de pescado, sopa de sustancia, sopa de picadillo

Potajes: Potaje de verduras, Potaje de trigo, Potaje de berros, Potaje de lentejas

Legumbres: Olla podrida, Fabada, Garbanzos compuestos, Rancho, Crema de chayotas.

Otros: Tomates rellenos, Albóndigas de pescado, Croquetas de pescado, Chayotas con papas, Papas rellenas con carne, Chicharrones, Huevos rellenos, Puchero canario, Ensaladilla rusa, Papas arrugadas, Arepas de carne mechada, Ñame, Queso de cabra.

Pescados: Escaldón de pescado, Caballas en adobo, Cazuela a la marinera, Chicharros o caballas en escabeche, Sancocho, Cazuela canaria, Tollos en salsa, Cherne

Carnes: Guiso de pollo, Composición de gallina, Pollo en salsa, Conejo en salmorejo, Costillas con papas, Chorizos caseros, Carne de cabra en salsa, Ropa vieja

Postres: Quesillo, Bienmesabe, Príncipe Alberto, Quesadilla, Frangollo, Rapadura, Tortilla de plátano, Truchas, Turrón de trigo.



equilibrada.

La actividad que se propuso con el recetario canario fue simplemente crear un libro de cocina canaria, a través de la investigación e indagación ofreciendo la posibilidad de hacerlo nuestro, gracias a la participación de los padres, familiares, etc.

Todas estas comidas y muchas más que no se han mencionado, son un claro ejemplo de la gran variedad que tenemos en nuestras islas y lo que es mejor aún, es ver la posibilidad de crear con estos productos una comida lo más diversificada posible y a la vez

En un primer momento, los alumnos realizaron una búsqueda o investigación de las distintas recetas canarias que conocen por parte de los padres, familiares, amigos,....Con el objetivo de que nuestros alumnos se dieran cuenta de la gran cantidad y variedad de comida que tenemos y que en muchos casos hemos dejado a cargo de nuestros abuelos siendo sustituida por comida precocinada, comida rápida,... incluso llegando al extremo de que en muchos casos es rechazada y no valorada como patrimonio cultural, y lo más importante, no darse cuenta, como decíamos anteriormente, la alimentación adecuada y equilibrada que supone el tener una gran variedad de platos.

A continuación, la información ofrecida por los alumnos se recopiló y montó para realizar un recetario por clase y finalmente se unieron las recetas de todos los cursos y se formó así el RECETARIO CANARIO DE TAMAIMO.

MATERIALES:

- Vaciado de recetas por clase
- Encuadernado para poner todas las recetas

Esta actividad se realizó a lo largo del mes de mayo y contó con gran participación de las familias del Centro, los alumnos trajeron bastantes recetas y pudieron observar así la variedad con la que cuenta la gastronomía canaria, además se pudieron observar detalles que a ellos les resultaron muy curiosos, como el hecho de aparecer la misma receta pero con variantes en los ingredientes o en la preparación.

EL SUPERMERCADO

Esta actividad consistió en montar en el aula un pequeño supermercado con envases vacíos que los niños trajeron de su casa. Era importante que conseguir tener una gran variedad de productos, para trabajar con el mayor grupo de alimentos posibles. Además, había una báscula, una caja registradora de juguete, bolsas, etc.

Propusimos a los niños varios platos para realizar en la clase, cuando ellos elegían cual es el que querían realizar, se comprobaba que alimentos necesitamos para prepararlo y entonces íbamos al supermercado a comprarlos.

En la propuesta de platos, había comidas sanas como por ejemplo una macedonia de frutas y otras no tan sanas como una hamburguesa. Ellos debían decidir cual era mejor de las dos y por qué, creando de este modo una actitud crítica frente a determinados alimentos.

En esta actividad, los niños tenían un papel sumamente activo, pues eran ellos los encargados de decidir que productos eran necesarios. En el supermercado, se adquirían roles por imitación de los adultos. Unos hacían de compradores y otros de vendedores, luego se intercambiaban los papeles de manera que todos participaron en los diferentes puestos.



EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Al principio de este proyecto nos planteamos un objetivo primordial:

- Concienciar a la comunidad educativa de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, para contribuir al desarrollo integral del individuo.

Y tras su puesta en práctica podemos afirmar que no sólo se logró este objetivo sino otros muchos que se trabajaron de forma directa o indirecta con las actividades desarrolladas: se consiguió una gran colaboración familiar, despertar el interés de los alumnos por el cuidado de su alimentación, motivar a los alumnos a investigar o cuestionarse cuestiones relacionadas con los alimentos, realizar actividades en grupos asumiendo cada uno su responsabilidad dentro de este, etc.

La valoración de los logros conseguidos es muy positiva, aunque es cierto que se pudieron trabajar muchísimas más cosas, desarrollando más actividades de las propuestas si hubiéramos contado con algo más de tiempo y presupuesto. Esto nos hace plantearnos la posibilidad de buscar materiales alternativos o incluso actividades alternativas que abaraten el presupuesto y temporalizar las actividades de mejor manera para que no coincidan con las fechas próximas a las evaluaciones o épocas vacacionales. Resolviendo estas dos cuestiones el proyecto daría sin duda unos resultados mejores, aunque los conseguidos fueron extraordinarios.

A nivel personal la experiencia de la elaboración del proyecto y su puesta en práctica resultó muy gratificante para todo el equipo de docentes que participó en él. Y a nivel profesional nos proporcionó nuevas herramientas de trabajo y nos ayudó a completar y adquirir muchos conocimientos sobre el tema principal: la alimentación.

CONCLUSIÓN

Nuestro proyecto al cual denominamos “LA VENTITA SALUDABLE” partió de las necesidades detectadas en nuestro Centro, necesidades relacionadas con la mala alimentación de los alumnos.

Los discentes y sus familias no estaban siendo concientes de la importancia de una buena alimentación para un buen desarrollo integral del individuo y para evitar muchas enfermedades. Esto nos alarmó y decidimos ponernos manos a la obra: planteamos este proyecto con el objetivo de concienciar a la comunidad educativa sobre este tema.

Al principio se nos plantearon muchas dudas acerca de su elaboración y puesta en práctica pero poco a poco en las reuniones del grupo de trabajo fuimos resolviendo esas dudas y motivándonos cada vez más con los logros que íbamos alcanzando.

Ahora después de muchas reuniones, mucho trabajo y mucho tiempo empleado en este proyecto nos sentimos muy contentos con los resultados obtenidos y pensamos que el esfuerzo a merecido la pena porque no solo hemos ayudado a la comunidad educativa también hemos aprendido y crecido como profesionales.