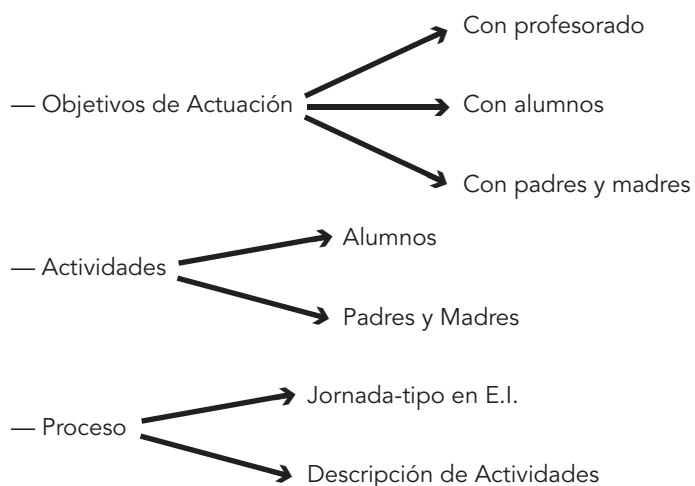




# LA ALIMENTACIÓN SANA EN E. INFANTIL. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

María Espinosa Lozano, Antonio Lozano Marco, Isabel Moreno Terres e Isabel M<sup>a</sup> González López  
C.E.I.P. Juan XXIII. Murcia

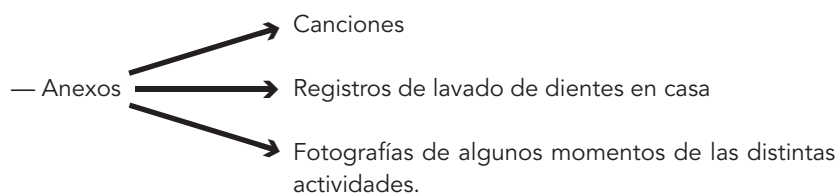
## MAPA CONCEPTUAL:



— Resultados e Incidencia

— Propuestas de mejora y Continuidad

— Bibliografía



## PRESENTACIÓN

La experiencia que intentamos comunicar se está realizando en el CEIP Juan XXIII de Murcia, y concretamente en el 2º Ciclo de Educación Infantil en el presente curso escolar.



## JUSTIFICACIÓN

Somos un grupo de maestros que, en nuestra tarea diaria de la educación, creemos conveniente intervenir para velar por una alimentación sana y equilibrada, fomentando su implantación e implicando para ello a todos los sectores de la comunidad educativa.

Consideramos que la alimentación sana comienza con el desayuno, siendo ésta la toma de alimento más importante para un niño dado que proporciona la energía necesaria para afrontar las tareas matinales y equilibra el reparto diario de nutrientes, porque el ayuno prolongado da lugar al cansancio muscular y a la fatiga psíquica, repercutiendo en la salud y en los estudios del niño. Además, dejan sin cubrir buena parte de sus necesidades cotidianas de alimentación.

Creemos que el desayuno ideal se debe dividir en una toma a primera hora de la mañana y otra a media mañana (recreo), procurando que esta última sea un complemento a la primera y nunca un sustituto. Debido a ello nuestra intervención se concentra mayoritariamente en ese momento.

En las actividades diversas que se realizan a lo largo de todo el curso, como son la elaboración de dulces, desayunos sanos, etc., contamos con la colaboración de padres y madres y profesorado del claustro.

Tanto los padres como los educadores tenemos un importante papel a la hora de promover hábitos de vida sana.



## 1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la alimentación sana y equilibrada en el 2º ciclo de Educación Infantil, implicando a toda la comunidad educativa.

## 2. OBJETIVOS DE ACTUACIÓN

- 2.1. Con el profesorado
- 2.2. Con los alumnos
- 2.3. Con los padres y madres

### 2.1. Objetivos con el profesorado

- Acordar entre los docentes del 2º Ciclo de Educación Infantil el proceso conveniente.
- Concretar las actividades que se han de realizar en el proceso que llevamos a cabo con nuestros alumnos.

- Establecer las líneas de actuación con el resto del profesorado.

### 2.2. Objetivos con los alumnos

- Iniciar a los niños en el conocimiento y correspondiente asimilación personal de la relación entre el cuidado de su cuerpo y la alimentación sana y equilibrada.
- Adquirir hábitos que permitan mantener una buena salud.
- Elaborar pautas para una buena alimentación.
- Potenciar hábitos saludables.
- Valorar la necesidad de una alimentación variada y completa.
- Reconocer entre productos saludables y poco saludables.

### 2.3. Objetivos con los padres y madres

- Promover la necesidad de una alimentación sana y equilibrada.
- Informar de la conveniencia de generar hábitos saludables.
- Concienciar a la familia de la importancia que tiene un buen desayuno en el rendimiento escolar.
- Potenciar en el seno familiar el consumo de productos caseros frente a los productos elaborados.



## 3. ACTIVIDADES

### 3.1. Con el alumnado

- Revisión del desayuno diario tomado en casa.

- Supervisión del almuerzo que se trae para el recreo.
- Elaboración de un desayuno saludable en el colegio.
- Práctica de hábitos de aseo diario (lavado de manos, revisión de uñas, lavado de dientes etc.)
- Práctica de poesías, canciones, trabalenguas, retahílas, cuentos... sobre hábitos de higiene (lavado de manos, dientes, etc.)
- Realización del "Día de la fruta".
- Frutos del otoño.
- Elaboración de los dulces típicos de la zona: dulces navideños (rollos de vino, tortas de naranja, pastelillos, etc.) y monas de pascua.
- Realización de un RECETARIO de recetas caseras que realizan las familias.
- Exposición en clase del mural de la pirámide de los alimentos sanos.
- Trabajar la pirámide de los alimentos con actividades gestuales.



nadas anteriormente, queremos encuadrarlo siguiendo el esquema de un día de clase en Educación Infantil.

En la **ENTRADA** realizamos las siguientes actividades:

- Supervisión y comentario de los alimentos que traen de casa para el almuerzo.

En la **ASAMBLEA** realizamos:

- Previamente al inicio de la asamblea, se realiza una actividad de impacto motivacional sobre el centro de interés que se está trabajando; en concreto en esta experiencia utilizamos el cuento: "Pompitas de jabón" (citado en los anexos).
- Expresión oral sobre el desayuno tomado en casa y de la persona que lo prepara.
- Estadística de los alumnos que toman la leche todavía en biberón y expresión oral, por parte de los afectados, de la importancia de no hacerlo (sólo para el nivel de tres años).
- Comentario de los distintos alimentos que aparecen en la pirámide de los alimentos.
- Conversación sobre los hábitos de higiene.
- Idem sobre
  - o por qué y para qué se come,
  - o Comprender que todos los alimentos no son iguales,
  - o el proceso de elaboración de los alimentos
  - o pasos de los alimentos desde su producción hasta su consumo
  - o cómo debemos portarnos en la mesa

### 3.2. Con los padres y madres

- Concienciación, a través de las reuniones grupales de padres y entrevistas individuales, de la importancia de un buen desayuno en casa.



- Implicación de las familias en el seguimiento diario de la preparación del desayuno sano.
- Colaboración en el registro diario de higiene buco dental.
- Elaboración de pautas sobre una alimentación sana en casa (las golosinas sólo un día a la semana, no comer entre comidas, hábitos de higiene, etc.).
- Colaboración de los padres que profesionalmente están relacionados con el tema: médicos y nutricionistas.
- Fomentar la elaboración de la repostería casera (magdalenas, bizcochos, pizza, etc.).
- Colaboración de los padres y madres en las actividades que se realizan con los alumnos: desayuno saludable, elaboración de dulces típicos, repostería casera, etc.
- Recopilación de recetas de los distintos productos elaborados en casa de modo artesanal y tradicional: magdalenas, bizcochos, arroz con leche, natillas, etc.

### 4. PROCESO

El proceso que seguimos para la explicación de las actividades relacio-





- o cuáles son los mejores alimentos y por qué
- o qué se come durante el día y qué nos gusta más
- o alimentos no sanos
- o ...

En la **REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD** propuesta y específica, haremos:

- El **DESAYUNO SALUDABLE**
  - o Preparación de utensilios: exprimidor, tostador, termos...
  - o Ingredientes: leche, cacao, pan tostado, aceite de oliva, mantequilla, naranjas para zumo, cereales y mermeladas.
  - o Comentario sobre los riesgos de accidentes caseros: enchufes, electrodomésticos que pueden ocasionar quemaduras...
- **ELABORACIÓN DE DULCES** típicos y tradicionales de la zona:
  - o Invitación a los padres/madres para colaborar en la actividad.
  - o Preparación logística por parte del Equipo Directivo de todo lo necesario para la realización de la actividad: compra de ingredientes, preparación de llandas, distribución de los ingredientes por aula, colaboración con el horno del barrio, etc.
  - o Acogida de los padres/madres colaboradores con invitación de café y pastas en la Sala de Profesores.
  - o Preparación del espacio utilizable: manteles desechables en las mesas de los alumnos, mesa del profesor para elaborar la masa y colocación de utensilios e ingredientes.
  - o Explicación de la receta trabajada durante los 15 días previos al día de la realización, a través de distintas actividades de lenguaje oral, escrito, etc.
  - o Lista de ingredientes en la pizarra y conocimiento de ellos.

- o Elaboración de la masa por parte de los niños y padres con la coordinación de la profesora.
- o Formación del dulce específico de la actividad y colocación en la llanda.
- o Traslado de las llandas al horno por parte de los padres y madres colaboradores/as.
- o Recogida de los dulces del horno.
- o Envasado de los dulces en bolsas para distribución a los alumnos/as.
- o Degustación de los dulces en **HORA DEL BOCADILLO**.

\*\*\* Este proceso lo utilizamos en el colegio tanto para los dulces de Navidad como para las monas de pascua, en Educación Infantil y en Primaria. Con esta actividad intentamos evitar siempre la bollería y la repostería industrial.

- **DEGUSTACIÓN EN CLASE** de las recetas elaboradas en casa y que forman parte del "RECETARIO" hecho en el aula.



En la **HORA DEL BOCADILLO** realizamos:

- Inicio del proceso con el lavado de manos con agua y jabón.
- Canto de la canción "Te tienes que lavar las manos..." (Ver Anexos)
- Comida del bocadillo y comentario del tipo de alimentos que lleva.
- Comida de la pieza en clase de la fruta pelada y troceada en casa el día correspondiente de la semana.

- Forma de comer y no hablar durante se come.
- Cuidado e higiene del entorno donde comemos el bocadillo.
- En la **CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS** cambiamos el desayuno traído de casa por monas con chocolate a las que invita el niño celebrante, no permitiendo que traigan golosinas ni bollería industrial.

En el **MOMENTO DE LA DESPEDIDA** recordamos:

- A modo de recordatorio y resumen, 15 minutos antes de la salida hablamos de...
  - o Lavarse las manos antes y después de comer.
  - o Comer solos (sin ayuda).
  - o Comer alimentos no triturados.
  - o Conveniencia de masticar despacio y con la boca cerrada.
  - o No hablar mientras se come.
  - o Utilizar correctamente los cubiertos.
  - o Lavarse los dientes después de las comidas.

## RESULTADOS OBTENIDOS E INCIDENCIA EN EL CENTRO

Las experiencias anteriormente comentadas nos están dejando como mínimo un excelente sabor de boca, dado que a diario observamos cambios importantes en las bolsitas de desayuno de nuestros alumnos; no hace mucho que abundaba en ellas la bollería industrial cargada de ácidos grasos polisaturados y con alto valor calórico. Por el contrario, a raíz de nuestra intervención, constatamos la implicación familiar en este punto puesto que el bocadillo de "pan y jamón" ya es usual en nuestro Colegio; así como la abundancia de olor a fruta en nuestros pasillos la jornada que celebramos el "día de la fruta".

Esta última experiencia de la fruta se realiza no sólo en Infantil, sino tam-

bién en el 1º ciclo de EP, y en estas clases también se observa con alto grado de satisfacción que los niños y niñas van modificando hábitos nutritivos dando paso, cada vez más, los productos de bollería industrial a los tetrabrick de frutas.

Otra de las actividades altamente satisfactorias realizadas cada año en el centro es "la jornada del desayuno saludable". Este curso se ha llevado a cabo el día 21 de Febrero en el comedor del centro con la participación del Equipo Directivo en la compra de los ingredientes (pan, mantequilla, leche, cacao, azúcar, aceite, naranjas, cereales...). El resultado ha sorprendido un año más a padres y profesores dado que se evidencia la satisfacción en los niños ante dicha experiencia.

Ahora bien, el broche de oro se lo lleva, como cada curso, la actividad de dulces navideños y monas de pasqua pues es aquí donde la colaboración familiar es mas evidente, ya que sin

ellos es imposible la ejecución de las mismas.

El grado de satisfacción del profesorado es alto, pues incluso estas recetas trascienden a la esfera familiar para posteriormente ser elaboradas en el ámbito de la familia. Estas actividades ponen al niño en contacto directo con su entorno social mas inmediato (la panadería, papelería,...).

En cuanto a los objetivos planteados siguen siendo sobradamente conseguidos dado lo altamente vivenciales y motivadoras que resultan estas actividades planteadas tanto para el alumnado, familia y al centro educativo.

### CONTINUIDAD Y PROPUESTA DE MEJORA

Tras la evaluación de estas experiencias y dado el gran entusiasmo y

motivación del profesorado de este colegio, estas actividades seguirán llevándose a cabo cada curso escolar. Como propuesta de mejora destacamos la intención de ampliar nuestro ámbito de actuación a otros sectores del entorno inmediato como son: visitas a fábricas de zumos, fabrica de embutidos, queserías, almazaras...etc.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

www.somospadres.com  
 www.rcanaria.es  
 www.consumer.es  
 Maestra Infantil nº 41  
 www.elmundo.es  
 Alimentación-sana.com  
 "Tu Cuerpo" Ed. Sm

## ANEXOS DE LA ALIMENTACIÓN SANA EN E.I.

Las fotos que aparecen en este anexo pertenecen a momentos puntuales de cada una de las actividades descritas en el artículo y son representativas de cada una de ellas: los rollos de vino en Navidad, los cumpleaños, el desayuno saludable, las monas con chocolate el día del maestro, los frutos del Otoño,...etc.

### Canción: "Te tienes que lavar..."

*Te tienes que lavar las manos  
 antes de comer,  
 tú tienes que ser  
 limpio y aseado,  
 tienes que comer con educación,  
 masticar muy bien todo lo que comes  
 para hacer así buena digestión,  
 te tienes que lavar los dientes  
 después de comer,  
 tú tienes que ser  
 limpio y aseado,  
 tienes que comer con educación,  
 masticar muy bien todo lo que comes  
 para hacer así buena digestión.*





**Cuento: "Pompitas de jabón"**

Érase una vez un niño que se llamaba TONI al que nadie le había enseñado a lavarse las manos él solo.

El día que TONI fue al colegio por primera vez, cuando llegó la hora del almuerzo su señorita dijo:

—¡Niños es la hora de almorzar!

Todos los niños y niñas se pusieron en fila para ir a lavarse las manos al aseo, pero Toni que tenía mucha hambre sacó su bocadillo y le dio un gran bocado. La seño le regañó:

—¡Toni primero hay que lavarse las manos, hemos pintado y las llevamos sucias. ¡Así no podemos comer hay que lavarlas con agua y jabón! ¡ya veo que tienes mucho apetito, ve tú el primero y lávate tus manos!

Toni no lo pensó dos veces, fue al aseo, abrió el grifo a tope y el agua comenzó a salir con fuerza salpicando su camiseta y también el suelo. Él pensó que aquel tarro dosificador sería el jabón y comenzó a darle golpes para que saliera mucho y le dejara las manos muy limpias.

Al caer el jabón al suelo y mezclarse con el agua comenzaron a salir pompitas y pompitas de jabón convirtiendo el suelo en una pista resbaladiza de patinaje. Él estaba tan ensimismado en su travesura que no vio entrar a Marta, su compañera de clase. Al entrar Marta

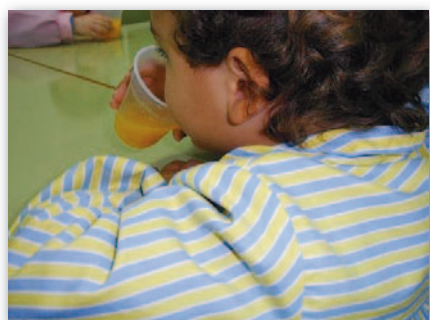


cayó al suelo dándose un gran tortazo. Toni no daba crédito a lo que veía, allí estaba Marta llorando y con un chichón en la cabeza. Toni pensó en pedir ayuda y al intentar salir del aseo, resbaló también cayendo junto a Marta. Los sollozos de los dos niños alertaron a la maestra y a sus compañeros que acudieron en su ayuda.

Una vez curadas las heridas la maestra les explicó que para lavarse las manos no hay que derramar agua, tan

solo tomar un poquito de jabón, hacer pocas pompitas y luego enjuagar con agua hasta que éstas desaparezcan secándolas después con papel si estamos en el colegio o con toalla si las lavamos en casa.

Toni pidió perdón a Marta por mojar el suelo y llenarlo de pompitas de jabón. Aprendió lo importante que es lavarse bien las manos sin mojar el suelo, ni desperdiciar el agua tan necesaria como es.





NOMBRE:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾

\* Registro de lavado de dientes en casa





