



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

“PROPUESTA PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN EDAD INFANTIL”

AUTORÍA INMACULADA MATILDE RODRÍGUEZ
TEMÁTICA EJ. COEDUCACIÓN ,NNTT
ETAPA EI, EP, ESO...

Resumen

Nadie duda de la importancia de la fruta y verdura en la dieta y más tratándose de los niños y niñas que se encuentran en edad de crecimiento, es por ello que dado que estos alimentos suelen dar problemas para consumirlos, porque suelen decir que no les gusta, desde la escuela se le intenta dar una visión diferente para que aprendan a consumirlos y sean conscientes de lo importantes que son para nuestra salud.

Palabras clave

Alimentación equilibrada, frutas, verduras, hábitos, salud, enfermedades, ...

1. IMPORTANCIA DE LA FRUTA Y VERDURA EN LA DIETA INFANTIL.

Todos sabemos lo importante que es consumir frutas y verduras, pero también sabemos que los niños y niñas suelen decir muy a menudo que no le gustan para no consumirlas cuando casi ni las han probado. Desde la escuela pretendemos dar algunos consejos a las familias que pueden ser útiles y motivar al alumnado para consumir gran variedad de frutas, igual que pretendemos motivar al alumnado para que participe en la elaboración de menús, tenga ganas de probar frutas desconocidas para él o ella e incluso los propios alumnos y alumnas motiven a aquellos y aquellas más reacios a consumir fruta.

Hay estudios que informan de la importancia de consumir frutas y verduras desde la infancia para evitar enfermedades cardíacas, también demuestran los estudios que disminuye el cáncer, como también evitan enfermedades de obesidad infantil, problemas de estreñimiento, colesterol, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

Sabiendo esto tenemos un aliciente más para consumir este tipo de alimentos para mejorar nuestra salud y calidad de vida y evitar así enfermedades en la medida de lo posible, no sólo los niños niñas en edad infantil, sino todas las personas, tengan la edad que tengan, claro que lo importante es consumirlas desde edades muy tempranas para que niños y niñas tomen el hábito de consumir frutas y verduras diariamente, concretamente tres piezas de fruta y dos “platos” de verduras por ejemplo una ensalada con un plato de lentejas y por la noche unas espinacas con una pechugas de pollo. De forma que sean cinco al día.

Otro dato muy importante también es el aumento de la obesidad infantil en la población. Somos conscientes hoy en día que la calidad de vida de ahora no es la de hace unas décadas y en lo que respecta a la alimentación también esta ha sufrido cambios y no precisamente para mejor. El ritmo de vida actual es acelerado y esto se ve reflejado en lo que comemos, comida rápida y nada sana, abusamos de comidas precocinadas y alimentos bastante grasos, siendo además este tipo de alimentos bastante agradables para casi toda la población y para los niños y niñas en edad infantil igual son hasta sus preferidos, ¿Qué niño o niña no le gusta comer patatas fritas, o hamburguesas? No es malo comerlos, lo malo es comerlos más veces de lo necesario pues tiene un alto grado en grasas. Esto sumado con la vida sedentaria de los niños y niñas que viven en grandes ciudades pues provoca esta enfermedad. Digo en las grandes ciudades por que los niños y niñas no tienen la misma ventaja de jugar tranquilamente en la puerta de su casa con sus vecinillos en los pueblos pequeños donde todos se conocen que en las ciudades. También influye el tipo de juego, los juegos son más sedentarios que hace años. Y todo esto son factores que condicionan en la salud de los más pequeños/as.

2. RAZONES PARA TOMAR FRUTAS Y VERDURAS.

Las razones más importantes para consumirlas son:

- Previenen enfermedades, obesidad infantil, cáncer, enfermedades cardíacas, colesterol, ...
- No aportan grasas a nuestro organismo y sí gran cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes, sodio, ...
- Nos mantienen hidratados ya que contienen mucha agua.
- Ayudan a combatir el estreñimiento.
- La vitamina C principalmente sólo la podemos ingerir de la fruta. Muchos frutos de color rojos contienen gran cantidad de vitamina C, no sólo la tiene la naranja.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

- Estos alimentos nos ayudan a eliminar líquidos, evitando así las retenciones de líquido en el organismo.

3. ¿CÓMO TRABAJARLO EN CLASE?

Desde el aula podemos preparar un proyecto de trabajo o una unidad didáctica de los alimentos y trabajar este tema, con actividades motivadoras como: presentándoles frutas desconocidas para ellos y ellas, fruta de la temporada, las frutas favoritas de los niños/as, y a partir de ahí, una vez motivado el alumnado podemos conseguir que degusten todas las frutas que nunca han probado como por ejemplo el mango, la frambuesa, el aguacate,... Podemos decir cuáles son nuestras frutas favoritas y traerlas a clase para degustarlas y estudiarlas, también podemos hacer un mercado en la clase y con el estudiar las frutas y por último consumirla en clase. A veces los niños y niñas en el centro comen alimentos que en su casa no comen.

Podemos estudiar las frutas dependiendo de las estaciones las típicas de otoño también podríamos incluir los frutos secos, pues así además de consumir frutos sabemos un poco de estos alimentos así como también podemos aprender los beneficios que tiene para nuestro organismo siempre adaptándonos a la edad del niño/a, así pueden aprender que la naranja es muy buena porque contiene vitamina C y que a su vez es muy buena para el resfriado, también pueden aprender que el plátano es muy bueno para la piel, podríamos enseñarle algunas cosas de los alimentos así como:

- Los alimentos de color rojo suelen ser ricos en vitamina C y ricos en antioxidantes.
- La mayoría de los alimentos tiene sus vitaminas en la piel y al pelarlos pierden estas sustancias tan beneficiosas para la salud, sería bueno quitarles la piel muy superficialmente o consumirlos con la piel lavándolos bien antes de consumirlos.
- Alimentos como el kiwi o la naranja son ricos en fibras por lo que contribuye a favorecer la flora intestinal
- Las frutas y verduras contienen gran cantidad de agua por lo que nos mantienen hidratados.
- El consumo de nueces es muy bueno para fortalecer la memoria.
- ...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

4. ¿QUÉ OBJETIVOS NOS MARCAMOS?

- Promover el consumo diario de frutas y verduras
- Concienciar al alumnado de su importancia en la dieta y los beneficios que tiene su consumo.
- Disfrutar con la fruta a la hora de consumirla y estudiarla en clase.
- Conocer gran variedad de frutas y verduras.
- Elaborar recetas sencillas en clase o en casa.
- Presentar postres sencillos en clase.
- Experimentar con la fruta; sabor, olor, textura.
- Conocer las verduras más conocidas.
- Sentir curiosidad por saborear, y experimentar con estos alimentos.
- Conocer enfermedades producidas por la mala alimentación.
- Entender que el consumo de frutas y verduras diariamente son muy buenas para prevenir enfermedades y estar sanos.

4. CONTENIDOS A CONSEGUIR.

- Los colores
- Las texturas.
- Los olores.
- Seriaciones atendiendo al tamaño, color, forma.
- Hábitos saludables.
- Gusto por una alimentación saludable.
- Disfrute con las actividades y el consumo de frutas y verduras.
- Creatividad en la elaboración de postres.
- Ilusión por ayudar a los papás y mamás en la elaboración de recetas sencillas.
- Las formas.
- Los sabores (dulce, amargo, fuerte,...)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

- Los tamaños.
- El peso de los alimentos, los que pesan más lo que pesan menos.
- Los números.
- Conocemos palabras (tomate, lechuga, pimiento, fresa, sandia, etc.)
- Cantidades: mucho/poco algún/ningún más que... / menos que...

6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

A nivel de centro podemos trabajar las frutas y verduras y así podemos sacarle más partido, la duración puede ser la que estimemos adecuada, por ejemplo podemos dedicar una semana para trabajar las frutas y verduras todo el centro. A modo de ejemplo podría ser:

- * Infantil trabajará con las frutas y verduras de color naranja; naranjas, zanahorias, albaricoques, mandarinas...
- * Primero de primaria trabajará con el color rojo: tomate, fresa, sandia, cereza, manzanas rojas, uvas rojas, granadas, frambuesas, pimientos rojos, rábanos, cebollas moradas,...
- * Segundo de primaria trabajará con el color amarillo y verde: espina, maíz, aguacate, melón, plátanos,...
- * Tercero trabajará con el color verde: col de Bruselas, brócoli, pera, kiwi, espinacas, aguacates, manzana verde, lima, lechuga, escarola, berros, acelgas, espárragos, calabacín, uvas, alcachofas, coliflor, col verde, apio, pepinos, perejil, puerro, cebollines, chícharos.
- * Cuarto con el color blanco: coliflor, ajo, cebolla, champiñones, papas,...
- * Y quinto con el color azul morado; berenjenas, moras, grosellas negras, ciruelas, higos morados, uvas moradas, arándanos, col morada, pasa,...

Una vez que cada nivel tiene destinado un color cada clase se encarga de hacer en plástica la frutas del color que le hayan tocado bien pintando frutas o con diversas técnicas plásticas: mosaico, tempera, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

para decorar la entrada del colegio, para infantil haremos un gran frutero y lo decoraremos con alimentos de color naranja

En infantil en cada curso se puede dedicar por una fruta de color naranja, para decorarla y ponerla en el hall o vestíbulo, para decorar también los pasillos del centro al igual que para decorar la clase, así por ejemplo tres años puede estudiar la naranja, su forma, textura, sabor, etc. y decorarla pintándola con tempera, con pintura de dedos, coloreándola, en cuatro años podemos trabajar el melocotón, estudiaremos su textura, color, sabor, olor y posteriormente la trabajaremos en plástica decorándola así podemos decorarla por ejemplo con bolitas de papel de seda y en cinco años podemos trabajar la zanahoria, comprobar su sabor, olor, textura, etc. y la decoraremos con tiras de papel pinocho de color naranja. Así cuando infantil haya hecho su fruta para el vestuario la pondremos sobre un frutero dibujado para exponer las manualidades de los niños y niñas a los padres y de esta forma también los vamos motivando.

También a nivel de centro podemos elaborar un puesto de frutas y verduras. En este caso lo elaboraremos sólo con frutas de forma que trabajemos un día el día de la fruta y comamos fruta en el colegio, para ello cada curso se encargará de una fruta y cada niño traerá una cantidad según la fruta que toque, así si toca naranja cada niño/a traerá tres piezas. Las madres colaboradoras se encargarán de montar el puesto de la fruta que estará expuesta un par de días para que la fruta no se estropee, posteriormente utilizaremos esta fruta para desayunar en el cole. Para hacer esta actividad contaremos nuevamente con un par de madres que nos ayudarán con el desayuno, que se hará en el comedor de centro. En la hora del desayuno por turnos iremos al comedor y desayunaremos una macedonia de frutas.

A partir de esta actividad de centro cada curso se encargará de trabajar en su clase las frutas y verduras más detenidamente. Pasaremos a continuación a ver como podemos trabajar esta temática en infantil.

7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA INFANTIL

- El profesor o profesora traerá para motivar al alumnado un cesto tapado con frutas que crea que pueden ser interesantes para sus niños y niñas por ejemplo la fresa suele ser una fruta que agrada mucho a los niños y niñas.
- Diálogo: ¿Qué frutas y verduras me gustan más y cuales me gustan menos?
- Dibujo mi fruta favorita y la coloreo.
- Traemos nuestra fruta favorita a clase. Cada niño/a en la asamblea dirá que fruta ha traído y la estudiaremos un poquito, como es su forma, su color, su textura, su sabor, dependiendo de la edad de los niños y niñas podremos complicar la actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

- Visitamos la plaza de abasto para ver que fruta y verdura podemos encontrarnos allí y de paso compramos algunas piezas de frutas para elaborar una macedonia.
- Después de la visita al mercado le preguntaremos a los niños y niñas que hemos visto para que ellos nos vayan diciendo que han visto y a partir de ahí ir formulamos preguntas como: ¿había muchas frutas y verduras? ¿tenía un peso el señor o señora del puesto?,...
- Elaboramos en casa ensaladas con los papás y mamás y le hacemos fotos, pondremos en el corcho las fotos de las ensaladas que hemos hecho con nuestros papás y cada niño/a explicará que ingredientes utilizó para elaborarla. Pediremos a los padres que sea una ensalada más creativa que la que hacemos normalmente para que los niños y niñas vean que la ensalada permite ser hecha con infinidad de ingredientes para que esté rica y así evitamos la monotonía de que sean siempre iguales.
- Pediremos a los padres que hagan recetas sencillas en casa con sus hijos e hijas para que estos se involucren y la vean como una elaboración propia y tengan el gusto de saborear que tal quedó y disfrutarla comiéndola. Luego le pediremos la receta y entre todos podremos elaborar un libro de recetas infantiles para la clase.
- Cada vez que comencemos una estación podemos estudiar los frutos de esa estación incluyendo los frutos secos, incluso podemos hacer en clase una exposición de los frutos típicos de esa estación o podemos poder a modo de ejemplo el rincón de los frutos del otoño: nueces, almendras, castañas, granadas, naranjas, bellotas, etc.
- Utilizamos los bits de inteligencia para conocer frutas menos conocidas por los niños y niñas así como el mango, aguacate, mora, frambuesa, arándanos, grosellas, etc
- Hacemos seriaciones con las frutas de la cocinita según tamaño, color, ...
- Hacemos seriaciones con las verduras de la cocinita atendiendo al tamaño, color, etc.
- Jugamos en el rincón del supermercado a vender y comparar frutas y verduras.
- Elaboramos comidas y postres en el juego simbólico y luego le damos de comer a los muñecos.
- Día de los batidos. Invitamos a un par de madres a clase para hacer batidos con diferentes tipos de frutas. Para ellos pelaremos diferentes tipos de frutas y los iremos batiendo y se lo daremos a probar a los niños y niñas para que lo degusten y vean lo rico que son.
- Contamos las frutas y verduras del supermercado.
- Conocer enfermedades que produce el abuso de grasas, así como el colesterol y explicarles siempre adaptándonos a su edad en que consisten y que tenemos que hacer para no padecerla. Se pretende con esto que los niños y niñas lleguen a entender en la medida de lo posible que el consumo de frutas y verduras es muy importantes para evitar enfermedades y para ello es necesario que conozcan que enfermedades pueden padecer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

- Exposición de frutas y verduras. Le pediremos a cada niño que traiga una fruta o verdura a clase y con la ayuda de las mamás montaremos un puesto y estudiaremos detenidamente y de primera mano las verduras fundamentalmente, para que las conozcan, las toquen, observen, etc.
- Hacemos fotos de las frutas y verduras que llevemos a clase y debajo escribimos el nombre de los alimentos así lo conocemos un poquito más.
- Con la ayuda de un peso pesamos fruta en clase para ver cuales pesan más cuales menos, ...

8. ALGUNOS CONSEJOS PARA LA FAMILIA

- Es muy buenos consumir ensaladas a diario acompañando las comidas.
- Podemos incluir la fruta de muchas maneras, consumiéndola directamente, elaborando comidas con fruta por ejemplo pollo a la naranja, mezclando directamente la fruta con la comida por ejemplo dorada con kiwi, en zumos, batidos, helados, etc
- Elaborar salsas con fruta es otra idea para acompañar a carnes y pescados además de hacer por ejemplo salsas para ensaladas.
- Come una pieza de fruta como postre o a media mañana o cuando tengas hambre como tentempié.
- Acostumbrar a los más pequeños a comer frutas y verduras desde edades tempranas es lo más adecuado para que cuando sean mayores lleven este hábito alimenticio sin problemas.
- Planifica las meriendas con frutas en lugar de chucherías o dulces.
- Incorpora en el desayuno una pieza de fruta o a media mañana.
- Se aconseja tomar tres piezas de fruta al día y dos porciones de vegetales.
- Hacer partícipes a los niños y niñas en la elaboración de postres sencillos, ensaladas, ...
- Explicarles la importancia que tienen estos alimentos en la dieta para que así sepan los niños y niñas porque es tan importante consumirlos
- Enseñarles juegos tradicionales y participar con ellos y ellas en los juegos para que valore la importancia del ejercicio físico.
- Hacer deporte con los niños/as: pasear, montar en bici, nadar, jugar al fútbol, etc.
- Conocer alimentos que no son sanos y entender que no se puede abusar de ellos.
- Hacer la compra con los niños/as y hacerlos partícipes.
- Elaborar la lista de la compra.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO 2011

- Que los niños y niñas se encarguen en casa de preparar ellos solos/as algunos postres sencillos con la ayuda de sus padres o adultos.
- Colocar la compra de frutas en el frutero y la de verdura en el frigorífico o donde corresponda.
- Hacer una comida y un postre con papá y mamá e invitar a los amigos/as a comer a ver si le gustan.
- Prepara platos con mucho colorido de forma que sean atractivos para los niños y niñas.
- En algunos postres sólo necesitamos de imaginación para que inviten a ser comidos, así por ejemplo podemos cortar una naranja en rodajas y ponerla sobre la base de un plato y dibujar con yogur una cara, dos puntos que serán los ojos, otro que será la nariz y una raya contenta que será la boca, podemos ponerle el pelo rubio con rodajas de plátano y si es una chica podemos ponerle dos cerezas con su rabito de forma que imite los pendientes.
- ...

9. BIBLIOGRAFÍA.

REFERENCIAS WEB

- http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/frutas_verduras/
- <http://educalimenta.blogspot.com/2008/04/su-consumo-es-importante...>
- <http://dmedicna.com/ninos/el-consumo-de-frutas-en-lainfancia>
- <http://bitacoramedica.com/weblog/2010/12/los-niños-que-consumen-fruta>
- <http://www.todopapis.com/indez.php?potgion=com>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Matilde Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: CEIP "Costa Oeste" El Puerto de Santa María. Cádiz.
- E-mail: inmamatilde@yahoo.es

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com