



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

“EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA ESCUELA”

AUTORIA M^a JOSEFA ALGABA GARCÍA
TEMÁTICA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Resumen

En la sociedad actual y en la escuela como un organismo esencial, la alimentación del alumnado es un aspecto muy importante. Para que conozcan algunos aspectos esenciales de esta materia, he planteado a continuación una planificación para realizar una salida a una panadería. Además con esta actividad se enfrentarán a situaciones sociales a las cuales los alumnos/as no están acostumbrados.

Palabras clave

- Curiosidad
- Respeto y valoración
- Conocimiento de un alimento básico en la alimentación.

1. UNIDAD DIDÁCTICA: “ VISITA A UNA PANADERÍA”

0.- ASPECTOS IMPORTANTES DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

Para conseguir una vida sana y saludable es fundamental procurar al organismo una alimentación completa y equilibrada.

Los hábitos saludables en la alimentación se adquieren durante al infancia dentro del contexto familiar, aunque en ellos puede incidir la acción educativa de la escuela como institución promotora de la salud.

La alimentación ha evolucionado a lo largo de la historia desde las formas más rudimentarias a las más elaboradas.

La sociedad actual ha experimentado unas transformaciones notables es los hábitos alimenticios como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar..



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Los últimos datos publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación exponen que las tendencias de la sociedad española se concretan en:

- La búsqueda de una alimentación sana y natural
- La integración de la gastronomía en la cultura cotidiana
- La reducción del tiempo dedicado a la transformación de las comidas.

Los seres humanos son seres omnívoros ya que se han adaptado a dietas muy diversas y variadas, pero éstas requieren una planificación para evitar desajustes. Los desequilibrios nutricionales pueden tener un doble signo, malnutrición por defecto y malnutrición por exceso.

Los hábitos dietéticos y la organización de las comidas corresponden a la vida familiar, pero los cambios de la sociedad han demandado el funcionamiento del comedor escolar.

Éste se ha convertido en un espacio educativo en materia de alimentación.

Estas circunstancias permiten la intervención de la escuela en la educación alimentaria que se complementa a través del desarrollo curricular y de los Temas Transversales .

Así la familia inicia la educación en unos hábitos saludables que se continúan en el centro escolar.

La educación alimentaria del niño y de la niña es un proceso que requiere una coherencia en los planteamientos y que se elabora entorno a unos criterios:

- Criterios referidos al ambiente: incluye la creación de las condiciones externas que predisponen hacia el consumo de los alimentos
- Criterios participativos :implican por una parte la coordinación de la familia y la escuela. Por otra parte afecta a la progresiva autonomía de los niños y las niñas en las comidas en función de sus posibilidades
- Criterios higiénicos: incluirá la utilización de manteles y servilletas, el lavado de manos y boca, higiene bucodental....Estas pautas irán asociadas a experiencias agradables que propicien su asimilación y práctica diaria
- Criterios nutricionales: se concretarán en la incorporación y aceptación de todos los alimentos indispensables, como es el caso del pan.
- Criterios educativos: incorporarán el conjunto de acciones y comportamientos vinculados a los hábitos saludables, como es el caso de la elaboración diaria de un menú.

Forman parte de estos criterios la eliminación del biberón y de la comida triturada, el ritmo adecuado en la toma de alimentos y el seguimiento de unas pautas básicas en la cultura occidental como puede ser la de comer con la boca cerrada....

Los niños y niñas pueden adquirir en la escuela aprendizajes emanados directamente de la alimentación , de la unidad didáctica que se prepare como es esta a la visita a una panadería y el juego simbólico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Los aprendizajes emanados de la alimentación son de tipo sensorial. Discriminarán distintos alimentos, su estado y forma de preparación

Se educará al niño y la niña para que aproveche la comida y guarde los productos no consumidos. Adquirirán habilidades manipulativas y hábitos correctos de higiene, consumo y cuidado del espacio utilizado.

En cuanto a los aprendizajes que se adquieran con la Unidad Didáctica dependerá del tema elegido. En este caso se plantea el tema de una panadería, por lo que la importancia del pan.

Con esta se verá lo importante es que se incluya este alimento en las comidas.

Y en cuanto al aprendizaje con el juego simbólico es un instrumento que ofrece la posibilidad de recrear los descubrimientos y vivencias a través de los materiales pertenecientes a este tipo, los cuáles serán fijos en una clase de Educación Infantil y ocasionales en una clase de Primaria que se incorporarán para la situación adecuada.

La Unidad didáctica que he programado relacionada con la alimentación ha sido la visita a una panadería, que servirá para conocer el pan como alimento esencial en una alimentación sana y equilibrada.

Esta Unidad Didáctica está programada para alumnos y alumnas del tercer nivel del segundo ciclo de Educación Infantil y para el primer ciclo de Educación Primaria.

A ésta podríamos dedicarle de tres a cinco días según el curso. Uno sería antes de la visita, otro el día de la visita en si y otro después de la visita.

A.- OBJETIVOS

- Conocer el valor del pan como alimento básico
- Ejercitar las capacidades sociales en situaciones no habituales
- Desenvolverse en distintos espacios y situaciones
- Conocer el proceso de elaboración del pan
- Descubrir las condiciones de trabajo del panadero
- Formar la familia de palabras relacionadas con la panadería
- Ampliar el vocabulario sobre la alimentación
- Comprender los cambios que se producen en los ingredientes.

B.- CONTENIDOS

- *Conceptos:*

- El pan: valor nutritivo de estos alimentos e ingredientes



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- La panadería y el panadero: características de este trabajo y condiciones de trabajo del panadero

➤ *Procedimientos:*

- Identificación de los productos utilizados para la elaboración del pan
- Expresión de los aprendizajes a través de distintos medios
- Representación gráfica y tridimensional de las observaciones

➤ *Actitudes*

- Curiosidad ante las actividades observadas en la panadería
- Respeto y valoración de los distintos trabajo

C.- METODOLOGÍA

La coordinación de ciclo y de etapa asumirán la función de gestionar la visita a la panadería, es decir, se pondrán en contacto con la panadería....

Los tutores de las clases se coordinarán para llevar a cabo la actividad y cada uno entregará a las familias el impreso para que autoricen la salida.

La salida se planteará de acuerdo con los objetivos, es decir, será un recurso, por eso se considera un medio y no un fin.

D.- RECURSOS

Los recursos que se van a utilizar en esta unidad van a ser:

- La panadería, que nos va a proporcionar la observación directa.
- Los desayunos del alumno o alumna y en especial de aquellos que traigan pan.
- El cartel de la rueda de alimentos y la pirámide de alimentos
- El material de juego, en este caso juego simbólico, que represente las distintas piezas de pan
- Fichas
- Los materiales que vamos a incorporar en la vivencia, es decir, la harina, la masa, levadura o material similar.

E.- ACTIVIDADES

Las actividades van a estar distribuidas en tres días:

- 1.- par la preparación de la visita
- 2.- para la visita propiamente dicha
- 3.- para las actividades posteriores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

➤ ACTIVIDADES DEL 1º DÍA: PREPARACIÓN:

- Conversación para conocer las ideas previas de los alumnos y alumnas.

En esta actividad partiremos de la asamblea. Preguntaremos a los niños/as quiénes han traído bocadillo o pan para el desayuno. A partir de sus repuestas preguntaremos donde se hace el pan, quién hace el pan, como trabaja el panadero.....

- Información sobre la visita.

Les explicaremos que vamos a hacer esta salida y que se realizará el día siguiente. Recordaremos las normas básicas de los comportamientos en las salidas.

- Reconocimiento del pan en la rueda y pirámide de los alimentos.

Observaremos las imágenes de la rueda para que los niños y niñas identifiquen el pan y valoren así su papel en la alimentación.

También se observará la pirámide de la alimentación para ratificar la importancia de este producto explicándoles que debe consumirse frecuentemente.

- Cuento de la Gallina Marcelina

Este cuento lo narraremos en clase, y en el caso que corresponda, ellos y ellas realizarán una segunda lectura.

En este cuento daremos a conocer a los alumnos y alumnas el proceso de elaboración del pan partiendo del trigo. En este caso, la Gallina Marcelina es la que plantea esta actuación a partir del granito de trigo que encuentra.

Después de la narración y/ o lectura del cuento, haremos comentarios para comprobar que los niños y las niñas han captado este proceso, es decir, a nosotros nos interesa que ellos sepan de donde viene la harina y como se hace el pan.

➤ ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO DÍA, PARA LA VISITA

Las actividades dependerán de la panadería. Por lo general organizan las siguientes:

- Recorrido por las instalaciones:

Esto se realizará para conocer el proceso y comprobar el tipo de maquinaria

- La observación del proceso de elaboración del pan.

Por lo general les explican como se hace el pan, le dan la fórmula y los niños y niñas observan como la harina se va convirtiendo en masa.

Se les explicará porqué hay que esperar antes de elaborar las piezas y de hornearlas, y el docente hará preguntas para que el panadero pueda aclarar algunas ideas que los niños y niñas no hayas captado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- La experiencia con la masa

Les repartirán la masa y cada uno hará su pieza de pan. Se les explicará que este pan no se puede comer.

- Reconocimiento de otros productos en la panadería

Se les dará a conocer otros productos como tortas, magdalenas.....Seguiremos un proceso similar con estos productos.

- Desayuno.

Mientras el pan que han preparado se hornea, les servirán un desayuno que tendrá como alimento principal el pan. En este desayuno se pondrán en práctica unas normas básicas de convivencia.

➤ ACTIVIDADES PARA EL TERCER DÍA, ACTIVIDADES POSTERIORES

Tras haber realizado la visita, los alumnos y alumnas realizarán el siguiente grupo de actividades:

- Dibujo de la experiencia

En este dibujo los alumnos y alumnas reflejarán aquellos detalles que les hayan llamado la atención, lo cual nos servirá para conocer lo que han interiorizado.

- Conversación sobre la panadería y en panadero.

Recordarán lo que han visto y el docente aclarará algunos aspectos que tengan interés. Además se trabajará la letra que se relaciona como es la “ p” en cinco años y primero de primaria y se formará la familia de palabras en segundo de primaria a partir de las cuales formarán diversas frases.

- Elaboración de la masa aplicando la receta

Los niños observarán como el docente mezcla los ingredientes y verbalizarán los cambios que observan para incidir en el objetivo d descubrir la conservación de la materia.

Los niños manipularán esta masa y esta actividad se llamará “ Somos panaderos” o “ Con las manos en la masa”

Además, los alumnos y alumnas del primer ciclo de Educación Primaria, copiarán los ingredientes que se han utilizado en la masa.

- Dramatización del cuento

Dejaremos la dramatización del cuento para el final de la experiencia con el fin de que los niños y niñas puedan aplicar los descubrimientos realizados y así pueden enriquecerlos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- Elaboración de fichas

Para finalizar esta experiencia los alumnos y alumnas realizarán diferentes tipos de fichas cuya dificultad y tipo dependerá del curso en el que se encuentren.

Un ejemplo de ellas sería la presentación de una ficha con imágenes de los distintos alimentos entre los que aparecerán algunos relacionados con la panadería.

Los niños y niñas rodearán y decorarán estos y los demás lo tacharán.

F.- EVALUACIÓN

Los aspectos que se van a evaluar van a ser el qué, el cómo y el cuándo, ya que estos engloban todos los aspectos.

- ¿ Qué evaluar?

Se evaluará la organización de la actividad, la coordinación del profesorado, el comportamiento de los niños y niñas y los aprendizajes que han conseguido. Con esto quedan reflejados los aspectos mas importantes que son las actividades, el profesorado, los alumnos y las alumnas y el aprendizaje.

- ¿ Cómo evaluar?

Se pondrán en común todos los datos obtenidos por los tutores, cada uno con el compañero de su nivel. Esto lo conseguirán a través de la observación directa.

- ¿ Cuándo evaluar?

Se debe evaluar en los tres momentos que hemos establecido para llevar a cabo esta unidad; en las actividades antes de la visita, el día de la visita y el día posterior o posteriores a la misma.

1.1.Conclusión y Bibliografía

- Conclusión:

La familia y la escuela son los marcos óptimos para una acción eficaz y duradera en la formación alimenticia de los niño y las niñas.

La escuela fundamenta con acciones sistemáticas una ecuación nutricional y facilita la construcción de conocimientos sobre los diferentes alimentos.

La escuela ha de implicarse en una educación que promueva la correcta alimentación desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Ambas instituciones son los contextos privilegiados par la creación de hábitos dietéticos adecuados, desde los primeros años de la vida de los niños y de las niñas.

Los programas educativos en materia de alimentación se orientas a proporcionar por todos los medios disponibles, los hábitos que benefician la salud en la infancia y en la vida adulta.

➤ Bibliografía

- LÓPEZ NOMBDEDEU, C Y VÁZQUEZ MARTÍNEZ, C (1992): Manual de alimentación y nutrición para educadores. ED. Fundación Caja Madrid. Madrid.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA (2001): Guías alimentarias para la población española. Ed. Procter and Gambe. Madrid.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a José Algaba García
- E-MAIL: mariche83@hotmail.com