



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

“ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE HIGIENE EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA YOLANDA PASTOR SANTOS
TEMÁTICA ALIMENTACIÓN E HIGIENE
ETAPA INFANTIL

Resumen

En la propuesta didáctica que presento a continuación partimos del carácter transversal de la Educación para la Salud y entendiendo la salud como la adopción de estilos de vida saludables y de equilibrio funcional, físico y psíquico, nos planteamos una escuela promotora de salud, interviniendo en el entorno escolar y familiar, pudiendo así modificar o mejorar el estilo de vida de nuestro alumnado en cuanto a unos tópicos que se pueden considerar como los contenidos a trabajar.

Palabras clave: educación para la salud y el bienestar.

1. ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE HIGIENE EN EDUCACIÓN INFANTIL

La sociedad actual ha generado nuevos problemas relacionados con la salud y éstos exigen una preparación por parte de las personas que les permita prevenirlos eficazmente. Muchas de estas conductas no beneficiosas para la salud están impulsadas, como sabemos, por la publicidad disparando así la tasa de obesidad infantil así como numerosos problemas de salud buco dental en los últimos años.

En estas edades, los niños y las niñas tienen una gran actividad y su cuerpo está en constante crecimiento. Los hábitos alimenticios están mediatizados por el ambiente familiar y a veces, el desayuno que realizan en casa no es suficiente para empezar el día y aumentar su rendimiento escolar.

Si nos fijamos en la importancia que tienen las rutinas en la adquisición de los primeros hábitos, podemos aprovechar estas posibilidades educativas y planificar actividades que favorezcan el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

desarrollo de los hábitos saludables, considerando la merienda de media mañana como complemento del desayuno y haciendo de este tiempo una fuente de relación con los demás y de placer, propiciando hábitos y actividades positivas y tratando de desterrar los inapropiados en el preso de desarrollo como ocurre en algunos casos con el uso del chupete y del biberón después del primer año de vida, desembocando en problemas de mala formación fonética y de comunicación.

Alimentarse es algo más que satisfacer una necesidad; es el momento donde las relaciones interactivas son inevitables y donde la adquisición y desarrollo de hábitos sociales y culturales pueden ser incorporados por los niños y niñas.

Así pues el acto de comer debe ser contemplado desde una triple vertiente: como hábito alimenticio. Como vehículo social y como fuente de aprendizaje (de olores, sabores, temperaturas, conquista de autonomía, vocabulario, nociones de cantidad, etc.). En este sentido, la familia especialmente y la escuela en el momento de la “merienda” ejercen un papel esencial.

Uno de los objetivos que se persiguen en la Etapa de Educación Infantil es “*Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, por medio del conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de asumir iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar*”; para ello debemos desarrollar una serie de contenidos pertenecientes fundamentalmente al área del Conocimiento de sí mismo y la autonomía personal y Conocimiento del entorno.

Trataremos también distintos aspectos de la alimentación relacionados con otros temas Transversales como la *Educación para la Salud, Educación del Consumidor, la Vida en Sociedad* y por último la *Cultura Andaluza* en cuanto a la llamada “dieta mediterránea” que trataremos de fomentar en todo momento.

Por todo lo anterior, y de acuerdo por tanto con el currículo de Infantil, se plantean los siguientes objetivos:

- Desarrollar la autonomía personal
- Implicar a la familia en el desarrollo de hábitos y valores sobre la alimentación infantil.
- Conocer la relación entre alimentación e higiene buco-dental en la aparición de la caries.
- Conocer los componentes de una alimentación sana, diferenciando los alimentos cariogénicos de los que no lo son.
- Desarrollar hábitos saludables de nutrición.
- Motivar a los alumna@s a adquirir buenos hábitos de higiene buco-dental.
- Saber realizar un cepillado con movimientos correctos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Fomentar en los alumn@s el espíritu crítico frente a la publicidad.
- Conocer la función del dentista.
- Despertar el interés hacia las enfermedades dentales como problema de salud.
- Tomar conciencia de la importancia de los hábitos higiénicos en las relaciones sociales.
- Desterrar hábitos y prejuicios desde el nacimiento hasta la edad escolar.
- Conocer el origen y proceso de algunos alimentos.

Asimismo, se proponen los siguientes contenidos que girarán en torno a los siguientes Centros de Interés:

Infantil:

1. Mi boca.

Mis dientes.

Mi cepillo de dientes.

2. El dentista y sus funciones.

Les explicamos que no hay por qué tenerle miedo.

3. El desayuno en el cole.

Alimentos sanos frente a las chucherías.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

- Evaluación inicial: se trata de hacer un sondeo por medio del diálogo entre el alumnado y observación de comportamientos a la hora de la merienda en clase con el fin de conocer la situación de la que partimos.
- Encuesta a padres y madres sobre salud buco dental para hacer partícipes a las familias en la Educación para la Salud de sus hijos/as.

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Hábitos higiénicos de salud buco dental. Se llevará a cabo a través del registro mensual “*dientes limpios*”.
- Hábitos de alimentación y dieta no “cariógena” (Se trata de conocer los tipos de alimentos, grupos a los que pertenecen, origen, composición, importancia...



- Confección de menús saludables para el desayuno del cole.

Posibles menús:

DESAYUNOS

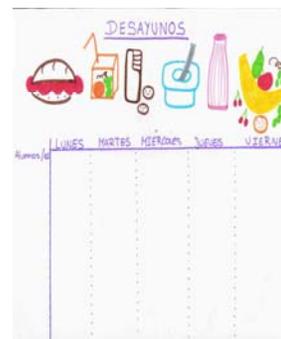
LUNES: Lácteos (yogur, natillas, flan, quesitos, batido...)

MARTES: Día del bocadillo

MIÉRCOLES: Día de la Fruta

JUEVES: Día de los cereales (galletas, bocadillo...)

VIERNES: Desayuno molinero (pan con aceite y zumo de naranja)



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

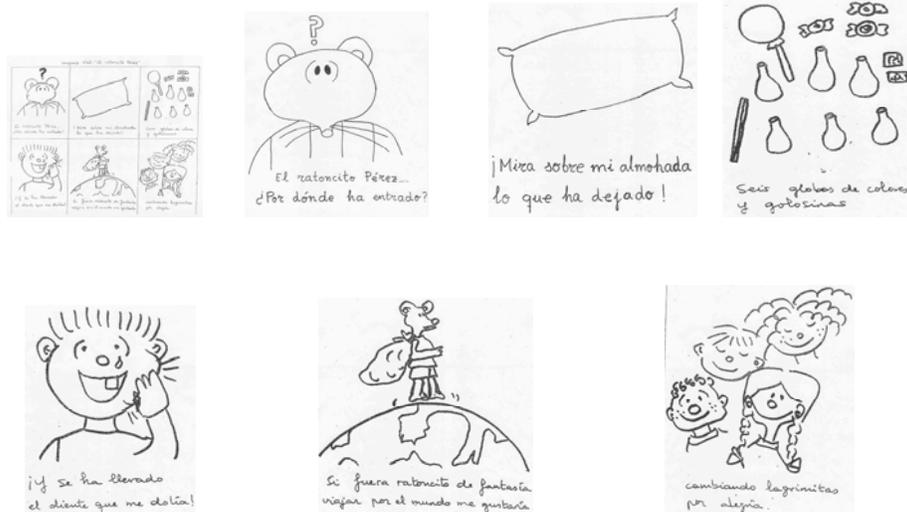
- Mural sobre el origen de los alimentos. Una actividad muy motivante e ilustrativa es la confección de un gran mural para la clase y/o colegio con el origen de los alimentos a partir de recortes. Para darle relieve a los dibujos se realizó con papel de periódico, papel higiénico, pegamento cola y pintura.



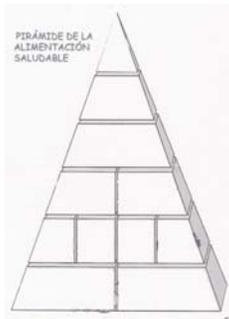
- Clasificación de las cuatro comidas más importantes a partir de recortes de alimentos de folletos publicitarios, revistas...etc.
- Taller de Cocina para la elaboración de recetas sencillas en clase (tarta de galletas con mermelada, sandwiches...).
- Semana o día de...:
 - Día de la fruta (semanal).
 - Día del zumo natural a partir de una licuadora.
- Desayuno mediterráneo y dieta equilibrada (Se trabajará a diario el Desayuno natural y se premiará con puntos positivos “caritas felices” que luego podrán canjear por algún regalito).
- Taller de limpieza y cepillado. Se llevará a cabo en el cuarto de baño en grupos de cinco niños/as de modo que recordaremos cómo hay que cepillarlos.
- Lectura del cuento “El ratoncito Pérez” y ficha para colorear las viñetas, confeccionar un libro y llevarlo a casa.

INNOVACIÓN Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008



- El dentista y las principales enfermedades buco dentales.
- Taller de plástica (confección de puzzles...).



- Taller de Juegos orales sobre los alimentos. Aquí aprenderán algunas canciones, poesías como y trabalenguas como:

Canciones

"El pollito Lu"

Estaba el pollito Lu

Comiendo arroz



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

El arroz estaba caliente

Y el pollito se quemó.

La culpa la tienes tú

La culpa la tengo yo

Por no comer con cuchillo y tenedor, Chim Póm.

A la zapatilla por detrás

A la zapatilla por detrás,

tris-trás,

ni la ves ni la verás,

tris-trás.

Mirad p'arriba,

que caen judías.

Mirad p'abajo,

que caen garbanzos.

¡A estirar, a estirar,

que el demonio va a pasar!

Una lima,

Dos limas,

Tres limas.

Naranja, limón y mandarina.

Papá, mamá,

Periquito me quiere pegar.

—¿Por qué?

—Por ná, por una cosita que no vale ná:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

por un pimiento,
por un tomate,
por una onza
de chocolate.

Poesías

"Había una vez un tren"

Había una vez un tren
Su campana: una sartén.
Sus vagones con frutillas,
¿Lo cuento bajo una silla?

Había una vez un tren
Su campana: una sartén.
Sus vagones: con cerezas,
¿Lo cuento bajo una mesa?

Había una vez un tren
Su campana: una sartén.
Sus vagones: con manzanas
¿Lo cuento bajo una cama?

Trabalenguas

Aceituna, que estás aceitunada,
desaceitúnate, aceituna.
Como poco cococomo,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

poco coco compro.

Adivinanzas

Tiene dientes y no come, tiene barba y no es hombre;
aunque tiene cabeza, ni piensa, ni habla, ni ve. ¿Sabrías
decir su nombre?

(EL AJO)

Tengo el san de santa y también tengo el día; tengo mi
carne roja y es mi sangre fría.

(LA SANDIA)

Blanca por dentro, verde por fuera; si quieres que te lo
diga, espera.

(LA PERA)

En blancos paños nací y en verde me transformé; tanto fue
mi sufrimiento, que amarillo me quedé.

(EL LIMON)

Son blancos como el marfil y duros como la roca; si los
quieres ver lucir, tienes que abrir la boca.

(LOS DIENTES)

Autoría

- Nombre y Apellidos: Yolanda Pastor Santos
- Centro, localidad, provincia: CEIP Santiago Ramón y Cajal, Puente Genil, Córdoba
- E-mail: yolitaps@mixmail.com