



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“¿QUÉ QUIERES MERENDAR?”

AUTORÍA M ^a TERESA MOLINA ÁLVAREZ
TEMÁTICA ACTIVIDADES PREVIAS A LOS TALLERES DE COCINA EN EL AULA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

El objetivo principal que se pretende es tratar varios temas transversales de gran trascendencia y muy importantes de la educación infantil. Esto lo haremos a través de actividades relacionadas con la alimentación, que se trabajarán con alumn@s del segundo ciclo de esta etapa, de forma lúdica y manipulativa.

A continuación se detallan los objetivos, las actividades a realizar, la metodología, la participación de las familias... es decir, toda la organización de todo el proyecto en sí.

Palabras clave

Nutrición y salud, consumo, transversalidad, participación, desarrollo integral, concienciación.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. La importancia de la cocina en la Educación Infantil

En la sociedad actual cada vez más se consume comida basura y la atención a la alimentación de los más pequeños es insuficiente. Y no olvidemos los numerosos casos de trastornos alimentarios que se están produciendo en nuestro país, en edades cada vez más tempranas.

De hecho, analizando la comida que consumen los niños y niñas de 3 a 6 años (etapa que aquí nos ocupa), se detecta la insuficiencia nutricional y la nula presencia de verduras y frutas en su dieta.

Es por ello, que hay que darle a los alimentos la importancia que realmente tienen, para nuestra salud y bienestar, y lo haremos a través de recetas de cocina sencillas y divertidas, desde



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

el colegio, y con la colaboración de las familias, no sin antes realizar varias actividades previas que se detallan en este artículo.

Como es obvio, se pretende que los productos que se utilicen para las recetas sean naturales y propios de la zona (si es posible), que sean sabrosos y que contribuyan a potenciar una alimentación sana y equilibrada.

Consideramos que los niños de educación infantil pueden realizar la preparación de alimentos, reconocer su valor nutritivo y hasta influenciar, cambiar y sensibilizar a la familia en la incorporación de alimentos sanos sustituyendo la "alimentación chatarra".

1.2. Relación con el currículo

La finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado. Esto supone atender no sólo a las capacidades cognitivas o intelectuales de los alumnos sino también a sus capacidades afectivas, motrices, de relación interpersonal y de inserción y actuación social. La LOGSE a través de los Reales Decretos ha establecido los currículos de las distintas etapas educativas y en ellos las enseñanzas o temas transversales que deben estar presentes en las diferentes áreas.

El carácter transversal hace referencia a diferentes aspectos:

- a) Los temas transversales abarcan contenidos de varias disciplinas y su tratamiento debe ser abordado desde la complementariedad.
- b) No pueden plantearse como un programa paralelo al desarrollo del currículo sino insertado en la dinámica diaria del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- c) Son transversales porque deben impregnar la totalidad de las actividades del centro.

Por otra parte los temas transversales deben contribuir especialmente a la educación en valores morales y cívicos del alumnado.

A través de los talleres de recetas de cocina, trabajaremos algunos aspectos de los siguientes temas transversales:

- Educación para la Paz: trabajo en equipo, colaboración, ayuda, relaciones sociales...
- Educación para la Igualdad de Oportunidades de ambos sexos: trabajaremos conjuntamente sin distinción de género.
- Educación Ambiental: Desarrollo de la autonomía personal, descubriendo posibilidades y limitaciones propias, interviniendo en la realidad de forma positiva (reciclaje de envases y basura, recogida y limpieza del material y del aula), desarrollar la capacidad de formular hipótesis, búsqueda de información, observación y experimentación de los cambios que se pueden producir en los alimentos...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Educación para la Salud: recetas saludables, hábitos de higiene de nuestro cuerpo y de los alimentos a consumir, prevención de accidentes y sus consecuencias (uso del material de cocina).
- Educación del Consumidor: consumiremos productos de elaboración propia, nada de bollería industrial, y también introduciremos verduras y frutas de forma divertida.

1.2. Objetivos que se pretenden

Según el DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía, en su Artículo 4, propone una serie de objetivos que se relacionan con esta temática:

- a) Construir su propia identidad e ir formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismos, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.
- b) Adquirir progresivamente autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y promover su capacidad de iniciativa.
- c) Comprender y representar algunas nociones y relaciones lógicas y matemáticas referidas a situaciones de la vida cotidiana, acercándose a estrategias de resolución de problemas.
- d) Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- e) Utilizar el lenguaje oral de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones de comunicación para comprender y ser comprendido por los otros.
- g) Conocer y participar en algunas manifestaciones culturales y artísticas de su entorno, teniendo en cuenta su diversidad y desarrollando actitudes de interés, aprecio y respeto hacia la cultura andaluza y la pluralidad cultural.

Entre los objetivos específicos que se desarrollarán, se destacan los siguientes:

- Fomentar la participación de las familias en la escuela.
- conocer y clasificar alimentos según diversos criterios: sano-no sano, dulce-salado-ácido-agrio, origen vegetal-animal-manufacturado, fruta-verdura-carne-pescado.
- Conocer y valorar positivamente las ventajas de consumir alimentos saludables.
- Concienciarse en las ventajas que nos aporta el consumir alimentos sanos y nutritivos.
- Visitar el mercado para conocer dónde se obtienen algunos alimentos.
- Elaborar la lista de la compra.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Elaboración de alimentos con diversas técnicas plásticas.
- Visitar una panadería y elaborar panes.
- Tomar contacto con productos naturales y propios de la comarca.
- Iniciarse en la matemática experimentando con las cantidades.
- Fomentar hábitos de higiene buco-dental.
- Desarrollar habilidades sociales básicas de colaboración y participación, y de ayuda.
- Desarrollar la autonomía.
- Observar alimentos cotidianos y experimentar con ellos para descubrir algunas de sus características.
- Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos (de ayuda, atención, escucha, espera) propios de la vida en un grupo social más amplio.
- Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a dotar de intencionalidad su acción, a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.
- Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.

2. PROPUESTAS METODOLÓGICAS

2.1. Para los niños y las niñas

El protagonismo de los niños y niñas, el modo en que se agrupan, la organización de los espacios y de los tiempos, la selección de recursos y materiales, las situaciones de aprendizaje, actividades y secuencias didácticas que se propongan, el papel de los educadores, la interacción de la escuela con la familia y con otros estamentos sociales, son aspectos o elementos que configuran la metodología.

Según las actividades se harán diversas agrupaciones (individual, pequeño grupo, gran grupo y todo el colegio). Los espacios que se utilizarán dentro del centro escolar serán el gimnasio, el aula matinal, la cocina, el comedor, el salón de usos múltiples, el patio, los baños y los pasillos. Fuera del centro escolar se usará el entorno inmediato, el mercado, y aquellas tiendas que visitemos.

Esto se conseguirá a través de una metodología lúdica y activa en la que los niños y las niñas sean partícipes de su propio aprendizaje, en un ambiente lo más seguro y acogedor posible. También se trabajará la autonomía y la superación de ciertas limitaciones referentes a la motricidad fina.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Trabajaremos algunas actividades previas a los talleres de cocina, introduciéndolos en la educación para el consumo. Con ellas pretendemos que conozcan los nombres de algunos alimentos, su procedencia, origen, sus cualidades, sus propiedades para nuestra salud, sus características, su sabor, su textura...

2.2. Para las familias

Para realizar estos talleres, necesitamos contar con la colaboración de las familias:

- Aportando algunos alimentos.
- Organizando a los niños y niñas, ayudándolos en aquello que necesiten.
- Trabajando pautas de limpieza y orden en casa.
- Concienciando a sus hijos/as en el valor de consumir alimentos saludables.
- Realizando algunas de las actividades propuestas con el grupo-clase.
- Reciclando con sus hijos/as en casa.
- Acompañándonos a las salidas y /o excursiones.

3. ACTIVIDADES PREVIAS A LOS TALLERES DE COCINA.

Actividades de organización con las familias:

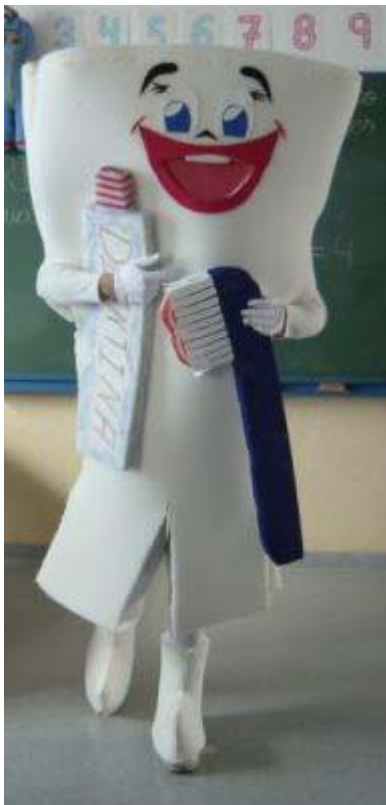
- Reunión previa con las familias acerca de este proyecto.
- Información sobre las actividades que se pueden realizar con los niños/as en casa.
- Organización de la disponibilidad, de la temporalización, de la participación familiar, de los espacios, y de la metodología a seguir.
- Organización de cómo llevar a cabo las actividades: agrupamientos, asignación de tareas...

Actividades de conocimientos previos:

- Protocolo de los buenos modales: cómo poner la mesa, cómo sentarse bien a la mesa, cómo se come, etc.
- Protocolo de higiene y limpieza: cómo hay que lavarse las manos para prevenir posibles infecciones.
- Prevención de accidentes: peligrosidad de los materiales de cocina (horno, cuchillos, enchufes, batidora, etc.)
- Vemos revistas de alimentos y nombramos aquellos que conozcamos.
- Procedencia de los alimentos: origen animal, vegetal, o elaborado por el ser humano.
- Alimentos sanos y no sanos. Ventajas o desventajas.

Actividades de desarrollo:

- Visionado de imágenes en forma de bits de frutas, verduras, hortalizas...
- Fichas relativas a los envases de los alimentos: dónde se guardan y por qué.
- Juegos relacionados con el reciclaje de algunos envases (cristal, cartón, latas, etc.)
- Recopilación de recetas según la estación del año o de alguna fiesta tradicional (día del otoño, halloween, navidad...). Participarán también los abuelos y abuelas, y elaboraremos un librito de recetas para nuestra biblioteca de clase con recetas de la comarca.
- Alimentos que nos ayudan a estar sanos y fuertes (pirámide de los alimentos).
- Visita de las familias al colegio: contarán cuentos relativos a la alimentación (higiene de manos y cara para cocinar, limpieza de los dientes, cuidado del material de cocina y su peligrosidad, entre otros).
- Visionado del vídeo de Dientín.
- Visita de Dientín y Paletina al aula. Se confeccionan unos trajes de goma espuma y un gran cepillo de dientes (se adjunta fotografía), con forma de diente. Se disfrazan un maestro y una maestra respectivamente o los propios padres y visita a los alumnos/as. Se le hacen preguntas de cómo cuidar los dientes, quién es el dentista, qué es la caries y qué alimentos la provocan... Baile de la canción: "Lavátelos", la de Dientín y "Me lavo los dientes".



Fotografía de Dientín, cedida por el CEIP XARBLANCA, curso 2008-2009



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Visita de una dentista al colegio: cuento sobre la caries, imágenes para comentar con los alumnos y vídeo interactivo para jugar. A continuación le enseña a los niños/as algunos instrumentos usados en su consulta (espejo, guantes y mascarilla) y para qué sirven. Se regala a los niños/as pegatinas, folletos informativos y un estuche con cepillo y pasta dental, obsequio de la Junta de Andalucía.

- Realizamos fotografías de alimentos en casa con una cámara digital, con ayuda de los padres y las vemos en el ordenador del aula. Comentamos qué comemos, qué nos gusta más, nuestro plato favorito, si comemos pescado, fruta y verdura, etc.

- Aprendemos canciones y cuentos relativos a los alimentos y a la salud del cuerpo humano.

- Visita al mercado para ver dónde se compran algunos alimentos (pescadería, carnicería, frutería...). Fichas alusivas a este tema, así como las profesiones desempeñadas en cada caso.

- Dramatización de los cuentos aprendidos.

- Recogida de frutos secos.

- Visita de la castañera.

- Pintamos un cuadro de frutas con tizas mojadas.

- Vidriera de un frutero.

- Realizamos una barra de pan para colgar en la nevera. Se realiza de plastilina y se le pone un imán por detrás y un clip por abajo para poner notas o alguna foto.

- Hacemos una cala de sandía con cartulina en la que pone: "*Sandía, sandía... ¡qué tengas un buen día!*".

- Realizamos media manzana con cartulina en la que pone: "*Manzana, manzana... ¡qué tengas un buen fin de semana!*".

- Fichas alusivas a los objetivos que se pretenden desarrollar.

- Uso y manejo de los instrumentos y materiales de cocina.

- Hacemos la lista de la compra para las primeras recetas.

- Visita al mercado para comprar lo que necesitamos.

- Juego de los sentidos: a través del olfato, el gusto, la vista y el tacto reconocemos algunos alimentos (frutas y verduras). Por ejemplo, probándolos sin mirar, mirando sólo su silueta, tocándolos sin mirar, oliendo diversas esencias de frutas... entre otros.

- Realizamos un mantel: se colorea un folio tamaño A-3 en el que hay dibujado un plato, un tenedor, un cuchillo, una servilleta y un vaso.

- Actividades de cuándo hay que lavarse las manos.

- Juegos simbólicos: rincón de la casita, de la cocinita, y del médico.

- Juegos alusivos a la prevención de accidentes en el hogar: enchufes, estufas y todos los aparatos de la cocina.

- Nos disfrazamos cada clase de fruta (sandías, manzanas, plátanos, etc.)

- Danza de la fruta: baile típico.

- Degustación de recetas realizadas en casa con nuestras familias.

- Cómo realizar una receta: pasos previos y secuenciaciones (ingredientes necesarios, utensilios, y pasos).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Actividades de evaluación:

Aquí introduciremos actividades de refuerzo, ampliación y consolidación, así como aquellas que nos ayuden a evaluar si los objetivos que pretendíamos se han alcanzado y en qué medida.

4. EVALUACIÓN

Se entiende como la elaboración de juicios contrastados que permitan comprender y tomar decisiones útiles para la mejora de dichos procesos. Debe ser entendida como una actividad valorativa e investigadora inserta en el desarrollo de la acción educativa.

Se evaluará:

- El proceso el proceso de aprendizaje de los alumnos/as, la relación entre el nivel de desarrollo conseguido sobre los objetivos, expresados en términos de capacidades.
- Las propuestas educativas planteadas.
- El punto de partida y su evolución, previendo las ayudas necesarias y las modificaciones que consideremos oportunas. También ajustaremos la intervención educativa para estimular el proceso de aprendizaje.
- La planificación de la enseñanza.
- La práctica docente.
- El desarrollo del currículo en relación con su adecuación a las características específicas y necesidades educativas de los niños/as.
- Las actividades realizadas.
- Los recursos empleados: impresos (recetas y fichas fotocopiables), materiales de cocina empleados, peligrosidad, dificultad de uso, adecuación a la edad, precisos, escasos o suficientes), personales (familia, tutor/a, y otros profesionales del centro)
- Grado de implicación de las familias y relación establecida.
- Intercambio de información con las familias.
- Adecuación de los espacios empleados y su peligrosidad (cocina).
- Si se han cubierto todos los objetivos que nos planteábamos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

4. BIBLIOGRAFÍA

DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.

ORDEN 5 de agosto de 2008 por la que se desarrolla el Currículo de la Educación Infantil en Andalucía.

ORDEN 29 de diciembre de 2008 por la que se establece la ordenación de la evaluación en la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a TERESA MOLINA ÁLVAREZ
- Centro, localidad, provincia: CEIP XARBLANCA, MARBELLA, MÁLAGA
- E-mail: toiaki81@hotmail.com