

## Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Project of Healty Habits of Life in the Primary Education

MARÍA TERESA MONTERO VIVO

### RESUMEN

Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utiliza unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en el primer ciclo de Educación Primaria.

En este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

**Palabras clave:** Alimentación, hábitos, consumo, educar, salud

### ABSTRACT

This Project has a clear aim: to encourage healthy habits across a few basic knowledge about the influence of the nourishment and the physical exercise in the health. For its development we use a few simple and comprehensive activities to be development in the first cycle of Primary Education.

This project seeks to arouse and to educate on the benefits that the conscious consumption contributes and in his fault of the serious problems that stem from the abuse of certain food and the sedentism.

**Keywords:** Nourishment, habits, consumption, to educate, health

## INTRODUCCIÓN

El Decreto 230/2007, 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía, en su Capítulo II, apartado cuatro sobre currículo, se incluye: el fortalecimiento de los derechos humanos, libertades y valores, siendo responsable en una sociedad libre, de ahí que se lleven a cabo poesías y actuaciones en relación con algunas efemérides, también se establecerán contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludables y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental, y social, para el propio alumno o alumna y para los demás, se tendrá en cuenta aspectos de educación para el consumo y de respeto al medio ambiente a través de salidas y anuncios publicitarios, utilización de diversos programas informáticos así como búsqueda de información en Internet, familiarizando al alumno con las tecnologías de la información y comunicación.

Según Fraser, K. (1991), debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad tales como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, etc., cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de nuestra saludable “dieta mediterránea”.

Hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.

El modelo de dieta mediterránea basada en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado, y aceite de oliva, es aceptada de manera generalizada por sus bondades y beneficios.

Este tipo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos o patrones alimentarios. Por ese motivo pretendemos dar a conocer el modelo de dieta mediterránea a través de un estudio sobre lo que aportan los distintos alimentos, y de cómo deberían estructurarse en un menú diario para construir una alimentación saludable.

Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambio, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

La sobrealimentación y el sedentarismo según Alcaraz Portero, E. (2000), son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad esta constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población, sino que también viene afectando a la población infantil.

Por ello, desde la escuela se pretende dar respuestas a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual.

## DESCRIPCIÓN

El proyecto va dirigido a 22 alumnos/as, 8 niños y 14 niñas del primer ciclo de educación primaria, más concretamente a los del 1º curso, del colegio de educación infantil y primaria (C.E.I.P.) Pedro I, de Carmona, Sevilla. Para autores como Palacios, J.; Marchesi, A. y Coll, C. (1990), estos niños/as son activos, imaginativos y entusiastas. Aprenden partiendo de la realidad cercana y sienten gran curiosidad por el mundo que van descubriendo. Experimentan un notable **desarrollo:**

- **Psicomotor:** Dominan la motricidad fina, el sentido de la lateralidad, su propio esquema corporal, etc. Además, son capaces de prestar atención durante más tiempo, y distribuirla de modo más flexible y adaptado a la tarea. Todo esto les facilita la adquisición del aprendizaje lecto-escritor, fundamental para los restantes y posteriores aprendizajes.
- **Cognitivo:** Todavía necesitan organizar su pensamiento a partir de la propia vivencia personal (inteligencia “práctica”) y sienten la necesidad de manipular para alcanzar los conceptos que se proponen (operaciones concretas), aunque progresan en su análisis de la realidad y en sus estrategias de aprendizaje (pensamiento sincrético –global– y analógico): establecen relaciones, ordenan, diferencian cambios... Por ello, se hace posible trabajar nociones físicas y matemáticas. Mejoran también en la comprensión de la causalidad de realidad y tiempo.

Por otro lado, reducen el egocentrismo intelectual anterior, por lo que ganan mayor libertad en los procesos de pensamiento.

- **Lenguaje:** Ya articulan correctamente todos los fonemas propios de su lengua y su interés se centra en ampliar sus posibilidades de comprensión y expresión. Comienzan a asimilar las estructuras básicas de la lengua, pero éste será un proceso largo.

Se esfuerzan por comunicarse con los iguales, intentan activamente participar con ideas y conocer los puntos de vista del otro. Es decir, desarrollan funcionalmente el lenguaje, lo que influye de modo determinante en la estructuración de su pensamiento.

- **Social:** Sienten especial interés por lo que piensan los adultos (padres/madres, maestros/as...) y mantienen buenas relaciones, aunque inestables y pasajeras con los compañeros/as. Grandes curiosos, que preguntan insistentemente "¿por qué?", hasta los 7 años, aproximadamente.

Se desenvuelven básicamente, pues ya disponen de hábitos para la vida social, además de entender y respetar las normas de convivencia.

- **Moral:** Respetan las normas que los adultos les dan, pues confían en la autoridad y comprenden que los actos buenos se basan en buenas intenciones.

La cooperación con los otros también va a contribuir al conocimiento de reglas y normas que conformarán una moralidad impuesta y sancionada por otros.

Este proyecto se llevará a cabo dentro del horario escolar, durante la última semana de mes de Febrero y coincidiendo con el Día de Andalucía. En todas las áreas se dedicará una hora para preparar diversas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud, además de que los niños/as vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo.

## OBJETIVOS

Por objetivos se entiende, según el Decreto 230/2007, de 31 de julio, las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las grandes finalidades educativas.

Estos han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje

hacia las cuales hay que orientar la marcha de los objetivos de la programación didáctica. De esta manera, se recogen las grandes capacidades que un niño o niña deben desarrollar entre los 6 y 12 años.

Los objetivos generales que se han propuesto para este proyecto son los que a continuación se detallan:

- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Dar a conocer la dieta mediterránea.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego y ocio.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos.

## CONTENIDOS

El término contenido, según la Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, se refiere a los objetos de enseñanza y aprendizaje que la sociedad considera útiles y necesarios para promover el desarrollo personal y social de todo individuo. Esta acepción del concepto contenido destaca dos dimensiones esenciales: el papel que desempeña la sociedad en la definición de lo que merece la pena aprender y el carácter instrumental de esos objetos de aprendizaje en el desarrollo integral de los alumnos y alumnas.

A su vez, según Zabalza, M. A. (1985), lo que la sociedad actual considera como objeto de aprendizaje, desborda ampliamente el marco de lo que tradicionalmente se

ha entendido por contenidos escolares. Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y **conceptos**, se destaca hoy la necesidad de contemplar también, el conjunto de **procedimientos** a partir de los cuales se construye el conocimiento y, así mismo, el sistema de **valores, actitudes y normas** que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y de la vida en sociedad en general.

Por otra parte, también el **carácter instrumental** pone de manifiesto la estrecha relación que debe existir entre las distintas capacidades que los objetivos pretenden desarrollar, y los contenidos concretos que se van a utilizar para tal fin. De este modo, dejan de ser fines en sí mismos y se convierten en **medios** para conseguir los objetivos propuestos.

Además, para la selección y secuenciación de los contenidos se ha tenido en cuenta las características del alumnado, el tiempo disponible. Una vez seleccionado el contenido, se ha planteado tres criterios para analizar su utilidad como objeto de enseñanza, como indica Zabalza, M. A. (1985):

- **Validez:** pretenden ser congruentes con los objetivos previstos.
- **Adecuación:** intentarán conectar con los intereses y necesidades del alumnado.
- **Significación:** en la medida que posibiliten una mejor comprensión del mundo que le rodea tanto cercano como más lejano. Por tanto, se plantearán contenidos útiles y funcionales en la vida diaria de los discentes como miembros de la nueva sociedad del conocimiento.

A esto se ha unido la búsqueda de un equilibrio entre los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, como medio para facilitar el desarrollo integral del alumnado.

Así mismo se considera que el énfasis lo debemos poner en las ventajas de los comportamientos saludables, pero sin ocultar información sobre los problemas de salud que pudieran plantearse.

Entre los contenidos a trabajar están los siguientes:

- **Conceptuales:**
  - o Las funciones de los alimentos.
  - o La rueda de los alimentos.
  - o Una alimentación equilibrada.
  - o La dieta mediterránea.
  - o Los desayunos saludables.
  - o los juegos y ejercicio físicos.
  
- **Procedimentales:**
  - o Observación y exploración de sus hábitos alimenticios.
  - o Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.
  - o Clasificación de los alimentos según su origen.
  - o Clasificación de los alimentos según sus funciones.
  - o Elaboración de recetas típica andaluzas.
  - o Utilización progresiva de los hábitos básicos de alimentación.
  - o Manipulación de los utensilios relacionados con la alimentación.
  - o Realización de juegos y ejercicios físicos para rebajar calorías.
  
- **Actitudinales:**
  - o Respeto por las normas básicas de alimentación.
  - o Interés por una alimentación sana.
  - o Disfrute en las comidas.
  - o Aprecio por el desayuno andaluz.
  - o Valoración por alimentos naturales.

Además de estos contenidos, también se introducirán los temas transversales, los cuales, según el Decreto 230/2007, de 31 de julio, el currículum responden a las necesidades que tienen las personas, para conseguir una educación de calidad y adecuada a las exigencias de nuestro tiempo. A partir de ahí, se pretende que el alumnado tenga la ocasión de conocer, reflexionar y adoptar valores sobre las circunstancias, las necesidades y los problemas de la sociedad actual.

De forma concreta, atendiendo a la Orden de 17 Enero de 1996, por la que se establece la organización y el funcionamiento de los programas sobre educación en valores y temas transversales del currículum, y la Orden 19 de Diciembre de 1995 por la

que se establece el desarrollo de la educación en valores en los centros docentes de Andalucía, entre los temas transversales que se trabajarán en este proyecto, están:

- Cultura Andaluza
- Educación para el Consumo
- Educación Moral y Cívica
- Educación para vida en Sociedad y para la Convivencia.
- Educación para la Salud

## METODOLOGÍA

La metodología según la Orden de 10 de agosto de 2007, constituye el conjunto de normas y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica a desarrollar en el Centro de Educación Primaria.

El actual sistema educativo aboga por una concepción constructivista del aprendizaje, de ahí que un sistema educativo maduro debe desterrar metodologías que se apoyan en la pasividad del alumnado y valores rechazados ya por la comunidad, para centrarse en formar ciudadanos aptos no sólo en los aspectos intelectuales, sino en todas sus dimensiones tanto personales como sociales.

Esta línea de trabajo pretende fomentar un **aprendizaje por descubrimiento** y un **pensamiento divergente**, fomentando el **aprender a aprender**, como indica Vigotsky (1988). De esta manera, propiciaremos la **autonomía** del alumnado, utilizando como eje: **enseñar a pensar**.

En consecuencia la planificación de este proyecto, estará guiada por una serie de criterios orientadores, como son:

- Entender la educación como un **proceso de comunicación** y la escuela como un **contexto organizado de relaciones comunicativas**. Por tanto, Calero Pérez (2004), propone una metodología eminentemente **activa** lo que, en este caso, significa una dinámica de **interacción** permanente entre **docente y alumnado** y de estos últimos entre sí.
- Conectar con los **intereses y necesidades** de los discentes. Las múltiples posibilidades que permite el diseño de esta área, serán consideradas para despertar la **motivación**. Por ello, hay que tener en cuenta que, aunque en



general los asuntos cercanos a la experiencia del niño o niña suelen ser motivadores, también lo son los temas lejanos, fantásticos o exóticos.

- Partir de los **conocimientos previos** con respecto a cualquier realidad, como indica Ausubell (1979). Para fomentar nuevos aprendizajes será esencial propiciar **conflictos cognitivos** en el aula. Esto llevará al alumnado a un proceso de reflexión sobre sus propias ideas. A partir de ahí, podrán aparecer cambios en sus esquemas mentales alcanzando el **aprendizaje significativo**.
- **Finalidad** y **utilidad** clara de los aprendizajes. El alumnado en todo momento deberá conocer las **metas** a las que se pretende llegar y la **funcionalidad** de lo que se desarrolla en el aula.

Una vez planteados estos cuatro ejes fundamentales no nos debemos olvidar de otros aspectos que usaremos como referentes, los cuales según Zabala, A. (1995), caben destacar, entre otros, los siguientes:

- Adaptar el nivel de formulación del conocimiento escolar al contexto, sin pretender una apropiación apresurada e inútil.
- Crear un entorno escolar que facilite la comunicación. Para ello, se tendrán en cuenta la organización de los espacios y tiempos, el uso de medios y recursos didácticos diversos, la propuesta de actividades como debates, asambleas,...
- Aprovechar las variadas y atractivas posibilidades que los medios didácticos ofrecen para las áreas del conocimiento, pero entendiendo que son recursos al servicio de la programación y no finalidades en sí mismos...
- Utilización de fuentes de información inmediata (prensa, radio, medios audiovisuales de comunicación,...), así como otras fuentes más reflexivas y analíticas.
- La aplicación de un enfoque globalizador, entiendo el conocimiento en su conjunto y no de forma parcelada.

A la hora de plantear nuestra labor como docentes se tendrán en cuenta estos principios, ya que afectan directamente a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas.

## ACTIVIDADES

Algunas de estas actividades, según A.A.V.V. (1995), propuestas para llevar a cabo con este curso de primero de primaria, y las cuales favorecerán hábitos saludables, son las que se detallan a continuación:

### a) ¿Qué hay en la caja?

Se le presentará a los alumnos/as una caja, dentro de ella habrá diversos materiales relacionados con una alimentación saludable:

- Frutas y verduras de plástico y naturales: plátanos, fresas, uvas, melón, naranjas, limones, sandías, kiwi, ensalada, espárragos, espinaca, zanahorias, guisantes...
- Rueda de los alimentos para que vean donde aparecen las frutas, verduras, carnes, pescado, productos lácteos...A partir de estos materiales se le realizará preguntas, para descubrir lo que saben de estos alimentos, sus distintos hábitos, costumbres o creencias.

### b) Queremos saber más

En esta actividad se pretende que los alumnos/as busquen junto con sus familias información acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, vitaminas que poseen, dónde se cultivan, época del año en la que crecen...Una vez recogida toda la información los niños comentarán lo que han encontrado, entre todos/as pondremos en común los conceptos e ideas acerca de los tipos de alimentos.

### c) Desayuno ideal

Entre todos/as elaboraremos un desayuno teniendo en cuenta las calorías, vitaminas, proteínas que debe tener, y traerán a clase cada día lo que se haya puesto para el desayuno; un ejemplo de este desayuno puede ser el siguiente:

- Lunes: zumo y sándwich
- Martes: fruta
- Miércoles: dulces
- Jueves: bocadillo de queso, jamón york o yogurt
- Viernes: cada uno trae lo que quiera

Con esto se favorecerá el consumo de desayunos sanos en el aula.

#### **d) Cuál es su sabor**

Se realizarán diversos juegos donde el alumnado con los ojos vendados y las manos en las espaldas, deberá adivinar de qué alimento se trata utilizando su gusto; de esta forma distinguirán entre alimentos amargos, ácido, salados, dulce....También se puede jugar haciendo uso de los demás sentidos (tacto, olfato.....)

#### **e) Día festivo**

Antes de la llegada del día de Andalucía, se explicará el desayuno andaluz y de lo que está hecho. Entre todos buscaremos información y recortaremos de revistas de alimentación todos aquellos productos relacionados con el desayuno andaluz.

#### **f) Mural**

Por grupos de cuatro, se realizará un mural donde se clasifiquen los distintos tipos de chucherías, golosinas, snacks, salados, frutos secos....recogiendo toda la información nutricional de las etiquetas de cada uno de ellos.

#### **g) Adivina**

Por parejas tendrán que adivinar adivinanzas relacionadas con la alimentación, algunas de ellas serán leídas por la profesora y otras por los propios alumnos/as. Ejemplo: “De leche me hacen de ovejas y cabras que pacen” (queso), “Rabo tiene, raba no y ya te lo he dicho yo” (rábano). También se elaborará frases en verso sobre consejos para llevar una alimentación equilibrada.

#### **h) Nuestras Recetas**

Se prepararán una serie de recetas de cocina que realizaremos entre todos:

- *Macedonia de frutas*, para ello se necesita: Un bol grande para mezclar la fruta, Cuchillos de plástico, Un vaso y una cuchara por niño/a.  
Cada niño/a traerá una fruta de su casa (si es posible la que ha realizado con la pasta de papel).  
La profesora pelará las frutas y los alumnos se encargarán de trocearla y ponerla en un bol mientras se hace zumo de naranja. Finalmente se añadirá unas cucharadas de azúcar. Se removerá bien para que se mezclen todas las frutas con el zumo y el azúcar y ya está todo preparado para desayunar.
- *Ensalada fantasía*  
Utensilios: cuchillo, tabla, mortero, bol, ensaladera.

Ingredientes: tomates, lechugas, queso, mandarina, alcaparras, mayonesa, orégano y zumo de naranjas.

Procedimientos: Cortar y mezclar los tomates, la lechuga, el queso y la mandarina. Machacar en un mortero las alcaparras con mayonesa, el zumo de naranja y orégano. Añadir la salsa a la ensalada en el momento de servir.

## i) El mercado

Visitaremos un mercado, se necesitará la colaboración y acompañamiento por parte de las familias en esta actividad, ya que es fundamental que nos ayuden a velar por la seguridad de los niños/as. En esta salida utilizaremos cámara de fotos para hacer fotos al entorno del centro, al supermercado, a los productos, dependientes, etc.

- Actividades **previas** a la visita al mercado:
  1. La profesora antes de la salida trabajará con ellos las normas (silencio...), Educación Vial, autorizaciones, informaciones acerca del lugar dónde vamos. Estimular a que el grupo narre lo que espera de su visita.
  2. Discutir con el grupo sus opiniones sobre la existencia de los supermercados, mercados o establecimientos de comestibles.
  
- Actividades **durante** a la visita al mercado:
  1. Alrededores del mercado: Observaremos sus alrededores: hay más establecimientos, otros comercios, otras tiendas, si está en una calle céntrica...
  2. En el mercado, se observará tipos de productos, su clasificación, ordenación, los precios, las ofertas, se hablará con los vendedores, clientes...
  3. Regreso al Centro.
  
- Actividades **después** a la visita al mercado: Las actividades de seguimiento juegan un papel muy importante para consolidar y reforzar los conceptos adquiridos antes y durante la visita, a través de conocer las impresiones y los comentarios de los alumnos acerca del mercado.
  1. Motivar a que el grupo realice una asamblea sobre su visita. Apoyarse en las fotos. Solicitar que nombren al personal que se encontraba en el mercado.

2. Pedirles que mencionen los comercios que hayan observado en el entorno y dentro del mercado.
3. Organizar una exposición con las fotos de la visita al mercado donde los niños dialoguen con la profesora lo que pasaba en cada momento y ésta o los mismos niños/as lo transcriban debajo de cada foto.

## j) Rueda de alimentos

Confeccionaremos una rueda de alimentos como trabajo colectivo de clase.

## RECURSOS Y MATERIALES

En referencia a los recursos y materiales, según Gimeno Sacristán, J. (1988), en todo momento estos serán diversos, polivalentes y motivadores con la idea de responder a la diversidad del aula. A modo de resumen se presentan algunos:

- **Espaciales** (aula, pasillos para exponer murales, patio, biblioteca, sala de informática, etc.).
- **Personales** (equipo docente, personal del centro, alumnado, familias, etc.).
- **Curriculares** (la programación didáctica, material elaborado, documentos normativos, etc.).
- **Didácticos** (láminas de artistas, fotos, periódicos, etc.).
- **Materiales fungibles** (papel continuo, pinturas, cartulina, etc.) y **no fungible** (tijeras, pegamento, mobiliario, etc.).
- **Audiovisual e informático** (ordenadores, Internet, programas informáticos, etc.).
- **Libro de texto**, como un recurso más de apoyo y consulta.

## EVALUACIÓN

La evaluación, según la Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, es una valoración reflexiva de los logros obtenidos por el alumnado, de la propia programación y de mi intención en ella.

Esta evaluación se llevará a cabo en **tres momentos**:

- **Inicial**: Nos ofrecerá información sobre lo que los alumnos/as saben acerca de los alimentos. Se realizará a través de los materiales de la caja sorpresa y de

las preguntas realizadas por la maestra. Esto nos permitirá saber la adecuación de los objetivos que se proponen y la adecuación de nuestra labor docente a las características de las actividades y de los alumnos. De esta forma se podrán mejorar algunos procesos si se considera necesario.

- **Continua:** Este tipo de evaluación se realizará con cada una de las actividades planteadas con el fin de verificar la operatividad de las mismas, el grado de implicación e interés despertado por parte del alumnado y nuestra intervención en las mismas.
- **Final:** Se valorarán los progresos individuales de los alumnos/as con las experiencias planteadas. También se realizará una valoración general de la programación y del trabajo del docente con la finalidad de mejorar.

Para realizar todos estos procesos evaluativos, necesitaremos, como indica Sanmartí, N. (2007), una **serie de técnicas**:

- Observación Directa y Sistemática: se observará a los niños/as en el mismo momento en el que se ejecutan las actividades y durante un período de tiempo
- Entrevistas familiares: Mediante las tutorías, las familias nos aportan una valiosa información acerca de cómo su hijo/a se comporta en casa y esto en muchos casos nos permitirá comprender algunos acontecimientos de clase.
- Entrevistas a los niños/as: Resulta muy importante considerar la opinión de los propios niños/as en estos procesos. El diálogo es la base fundamental del conocimiento.

Estas técnicas nos aportan información, pero son necesarios **una serie de instrumentos** que nos permitan reflejarla y revisarla en el tiempo:

- Diario de clase.
- Registro anecdótico.
- Registro de entrevistas tutoriales.
- Registro de entrevistas a los niños/as.

También debemos diseñar lo que llamaremos criterios de evaluación, que nos permitirán organizar la información y verificar el alcance de los objetivos propuestos:

- *Criterios de Evaluación de los Aprendizajes:*
  - o Se valorará si el alumnado ha adquirido hábitos alimenticios adecuados (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).

- Se ha analizado y comparado la propia alimentación con una sana (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
  - Se han adquirido hábitos de higiene (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
  - Se ha familiarizado con los utensilios de cocina (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
  - Les agrada ayudarse, compartir y cooperar (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
  - Se han logrado adquisiciones en el lenguaje, cálculo y expresión plástica a través de la experiencia (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
  - Se ha implicado la familia en la realización de actividades (Sí, En proceso, Propuestas de mejora).
- *Criterios de Evaluación de la Enseñanza.*
- Las actividades han sido interesantes para el alumnado (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - Se ha informado adecuadamente a los alumnos sobre la alimentación (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - Nos hemos adecuados a las capacidades de los niños (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - Los objetivos han sido adecuados para los niños (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - Los contenidos se acercan a sus motivaciones (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - La metodología ha sido la más adecuada (Sí, No, Propuestas de mejora).
  - Se ha despertado la capacidad de observación del entorno social en el niño (Sí, No, Propuestas de mejora).

## CONCLUSIÓN

Con el objetivo de promover el consumo de alimentos variados y partiendo de la hipótesis de que comiendo sano los alumnos/as pueden mejorar su calidad de vida, ya que la mala alimentación y hábitos es el punto de partida a futuras enfermedades, se realiza en este centro de educación infantil y primaria este proyecto, con la idea de

concienciar a todos/as a que: una buena nutrición requiere de una alimentación equilibrada, que previene enfermedades crónicas no transmisibles, además de sensibilizar a todos acerca de que los hábitos se adquieren en la infancia.

A través de diferentes técnicas e instrumentos de evaluación, se ha recogido suficiente información acerca de los hábitos alimenticios del alumnado; desde la escuela se ha creado este proyecto que propone diferentes actividades, las cuales han modificado algunos de los hábitos perjudiciales observados, de manera que se ha conseguido reducir malos hábitos alimenticios perjudiciales para la salud, así como el sedentarismo el cual produce trastornos de obesidad entre los niños/as.

De ahí que desde la escuela se haya inculcado hábitos saludables para favorecer su desarrollo integral en todos los años de su vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A.A.V.V. (1995). Cocina andaluza. Dieta mediterránea. Plan Andaluz de Salud. Mejor para ti. Igual para todos. Sevilla: Junta de Andalucía/Consejería de Salud.
- Alcaraz Portero, E. (2000). La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos. Madrid: Editorial EOS.
- Ausubell, D. (1979). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México. Editorial: Trillas.
- Calero Pérez, M. (2004). Metodología Activa para aprender y enseñar mejor. Lima, Perú .Editorial: San Marcos
- Fraser, K. (1991). El cuidado de tu cuerpo. Madrid. Ediciones: Plesa
- Gimeno Sacristán, J. (1988). El currículum: una reflexión sobre la práctica. Madrid. Editorial: Morata.
- Palacios, J.; Marchesi, A. y Coll, C. (1990). Desarrollo psicológico y educación I. Psicología evolutiva. Madrid. Editorial: Alianza.
- Sanmartí, N. (2007). 10 ideas claves. Evaluar para aprender. Barcelona. Editorial: Graó.
- Vigotsky, L. (1988). El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Interacción entre Aprendizaje y Desarrollo. México. Editorial: Grijalbo.
- Zabala Vidiella, A. (1995). La práctica educativa. Cómo enseñar. Barcelona. Editorial: Graó.



- Zabalza Beraza, M. A. (1985). Introducción a la comunicación didáctica. Madrid. Editorial: Narcea.

## REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Decreto 230/2007, de 31 de Julio, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía. (BOJA 156 de 8/8/2007).
- Orden de 10 Agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación primaria en Andalucía. (BOJA 171 de 30/08/2007).
- Orden de 10 de Agosto 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 166 de 23/08/2007).
- Orden de 17 Enero de 1996, por la que se establece la organización y el funcionamiento de los programas sobre educación en valores y temas transversales del currículo. (BOJA 23 de 17/02/1996).
- Orden de 19 de Diciembre de 1995 por la que se establece el desarrollo de la educación en valores en los centros docentes de Andalucía. (BOJA 9 de 20/01/1996).

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- <http://www.cfnavarra.es/ISP/promocion/textos/Alimentacion.html>
- <http://www.msc.es/>
- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes>
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacionyciencia/>

## DATOS PERSONALES DEL AUTOR

María Teresa Montero Vivo

- Diplomada en Educación Primaria
- Licenciada en Psicopedagogía
- tereimv8@hotmail.com

