

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN  
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN  
INFANTIL/PRIMARIA**

**IMPORTANCIA DE LA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN  
EDUCACIÓN INFANTIL**

**Nombre del alumno/a:** África Caro Babiano

**Nombre del tutor/a de TFG:** José Antonio Badenes March

**Área de Conocimiento:** Didáctica de las Ciencias Experimentales

**Curso académico:** 2018-2019

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	1
3. CONTEXTUALIZACIÓN.....	5
3.1 Centro.....	5
3.2 Alumnos.....	5
4. PLAN.....	5
4.1 Identificación y diagnóstico del problema.....	5
4.2 Objetivos.....	8
4.3 Recogida de información.....	8
4.4 Indicadores.....	9
4.5 Hipótesis de acción.....	9
5. ACCIÓN Y OBSERVACIÓN.....	15
6. REFLEXIÓN.....	19
7. PROPUESTAS DE MEJORA.....	20
8. CONCLUSIONES.....	21
9. VALORACIÓN PERSONAL.....	22
10. BIBLIOGRAFIA.....	23
11. ANEXOS.....	25

## **RESUMEN**

La alimentación saludable es un tema muy importante que se debe trabajar y estudiar de forma continua. Para ello es necesario que se trate desde una temprana edad para que los niños y niñas adquieran unos adecuados hábitos alimenticios y así evitar enfermedades como la obesidad o la anorexia. Lo que se pretende con este trabajo es darle a la alimentación la importancia que realmente tiene y trabajarlo desde dos ambientes muy distintos como lo son la escuela y la familia. No cabe duda que las familias son un pilar fundamental para trabajar este aspecto. por lo que es necesaria su colaboración junto con el colegio, trabajar de forma cooperativa.

El objetivo principal de este proyecto es el fomento de una alimentación sana dentro del aula de Educación Infantil. Para ello se han establecido una serie de actividades a través de las cuales se trabaja la alimentación saludable de una forma divertida, activa y participativa tanto por parte del alumnado como por parte de las familias, haciéndoles así partícipes de su propio aprendizaje. Dichas actividades están planteadas para alumnos de Segundo Ciclo de Educación Infantil por lo que son sencillas y amenas.

### **PALABRAS CLAVE**

Alimentación saludable; Escuela; Familia.

## **ABSTRACT**

Healthy eating is a very important issue that must be worked on and studied continuously. To do this, it is necessary to treat children from an early age so that children acquire adequate eating habits and thus avoid diseases such as obesity or anorexia. What is intended with this project is to give food the importance it really has and work from two very different environments such as school and family. There is no doubt that families are a fundamental pillar to work on this aspect so it is necessary to collaborate with the school and work for it, work cooperatively.

The main objective of this project is the promotion of a healthy diet in the classroom of Early Childhood Education. To this end, a series of activities have been established through which healthy eating is worked in a fun, active and participative way both by the students and by the families, thus making them participants in their own learning. These activities are planned for students in the Second Cycle of Early Childhood Education, so they are simple and enjoyable.

### **KEY WORDS**

Healthy lifestyle; School; Family.

## 1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los aspectos más importantes en las diferentes etapas de la vida de las personas ya que tiene una gran influencia para la salud. Por lo que tras una observación a la hora del almuerzo dentro del aula durante mi estancia de prácticas en el colegio CEIP Vicent Artero (Castellón de la Plana), pienso que es interesante y motivador este tema para llevar a cabo mi Trabajo de Final de Grado.

Durante la etapa de infantil los niños y niñas empiezan a desarrollar sus gustos, a tener preferencias y a no querer experimentar otros sabores, por lo que puede que sea más complicado introducir nuevos alimentos a la dieta para que ésta sea variada, rica y equilibrada. Además es necesaria la ingesta de cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena para poder reponer la suficiente energía para todo el día, combinando hidratos, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales.

Actualmente, se está fomentando en muchos medios de comunicación el consumo de la comida rápida que ha propiciado un gran cambio en nuestros estilos de vida influyendo de forma errónea en los hábitos alimenticios.

El camino hacia una buena alimentación se tiene que fomentar tanto en casa con las familias como en los colegios, ya que es donde normalmente los niños y niñas pasan la mayor parte del tiempo.

Para ello, la elaboración de este Trabajo Final de Grado consiste en la creación de una serie de actividades a través de las cuales se intente encaminar a los alumnos y alumnas hacia una alimentación saludable. La metodología que quiero utilizar es una metodología más activa y participativa para que de este modo, los conceptos e ideas que quiero transmitir lleguen más allá de una simple explicación teórica.

## 2. MARCO TEÓRICO

Hoy en día, tener una buena alimentación es una de nuestras mayores preocupaciones. La alimentación es uno de los aspectos más importante en la vida de una persona ya que es fundamental para su salud y bienestar. Para ello, es importante que no solo se coma bien, sino que se combine realizando ejercicio físico diario.

Lucía Bultó, nutricionista y autora del libro *“Los consejos de Nutrinanny. Las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños”* añade que “tan importante como que el niño coma adecuadamente, es que realice actividad física todos los días”. También añade la importancia de que los padres creen unas normas y costumbres con las que los niños/as deben familiarizarse, ya que hoy en día se come cualquier cosa improvisada y con prisas. Los hijos/as deben tener de modelo a los padres por lo que deben actuar bien para que predigan con el ejemplo.

Cuando hablamos de alimentación saludable nos referimos a ingerir aquellos alimentos que nos aporten los nutrientes que nos hacen falta para sentirnos bien y sobre todo para el buen funcionamiento del organismo.

Por ello, es importante que desde bien pequeños los niños y niñas vayan adquiriendo unos buenos hábitos alimenticios tanto en sus casas como en el colegio. Se debe enseñar a los niños/as que es importante tener una dieta sana y equilibrada para poder tener una buena salud. Para conseguirlo son necesarias las cinco comidas diarias, desayuno; almuerzo; comida; merienda y cena. Solo si realizamos estas cinco comidas al día tendremos la suficiente energía para llevar a cabo todas actividades que tengamos previstas hacer. Thoulon-Page (1991) estima que las necesidades calóricas reales de un niño en edad escolar se deben repartir de la siguiente manera: el desayuno proporciona un 25%; la comida un 30%; la merienda del 15-20%; y la cena un 25-30%.

Los niños de tan temprana edad suelen gastar mucha energía al cabo del día por lo que es necesario tener una buena alimentación. Desde la OMS (Organización Mundial de la Salud) en la Carta Constitucional quedó reflejada la importancia de que la salud fuese considerada una necesidad fundamental (Octubre 2006). En este sentido, la Conferencia Europea de Educación para la Salud, que se celebró en Dublín en 1990 (La Inclusión de la Promoción y Educación para la Salud dentro del Sistema Educativo, Nº 23 – Octubre 2009) recomendó la inclusión de contenidos de Promoción y Educación para la Salud (PES) en el Currículo Escolar de la enseñanza obligatoria, es decir, la Organización Mundial de la Salud afirma que la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos y alumnas informaciones adecuadas relacionadas con la salud.

También es importante y necesario que se presenten a las familias la información necesaria para la buena alimentación de sus hijos e hijas, ya que, al ser Educación Infantil, la mayoría de los padres son primerizos y pueden estar un poco desinformados sobre este tema. Debido a esto, es primordial que las familias participen en actividades dentro del aula para fomentar la alimentación saludable.

En cuanto a las principales necesidades nutricionales que nos proporcionan energía que debemos saber y tener en cuenta son: las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas según Martínez Zazo, A y Pedrón Giner, C. (2016) son:

### **Energía**

La energía en sí no es ningún nutriente sino que son el resto de nutrientes los que nos proporcionan la energía necesaria. Durante el día, nuestro organismo gasta energía en cada una de las actividades realizadas: mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo; crecer, sobre todo en edades tempranas que es cuando crecen más rápido y más calorías necesitan; y en

moverse, por eso es importante adquirir las suficientes calorías para poder realizar todas las actividades del día.

### **Proteínas**

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por miles de aminoácidos que cumplen muchas funciones, entre ellas: intervienen en el metabolismo, participan en la defensa del organismo, transportan sustancias a la sangre etc. Se consideran alimentos con proteínas de muy buena calidad los cereales y las legumbres.

### **Hidratos de carbono**

Aportan al organismo el 50% de la energía necesaria durante el día.

### **Grasas**

Es un tipo de nutriente esencial para el cuerpo humano. Es importante para la piel y el cabello, además de mantener el cuerpo caliente. Nuestro organismo necesita ácidos grasos como el ácido linoleico y ácido linolénico, que estos son esenciales para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

Existen dos tipos de grasas, las saturadas y las insaturadas. Las primeras elevan el nivel de colesterol “malo” y es importante evitar o limitar la ingesta de alimentos ricos en este tipo de grasa. Por otro lado, las grasas insaturadas, puede ayudar a bajar el colesterol “malo” y aumentar el “bueno”.

Por todo lo comentado anteriormente, es importante que se combinen todos los tipos de nutrientes sin hacer demasiado uso de algunos de ellos porque, en ese caso, podemos estar hablando de enfermedades como por ejemplo la obesidad.

La obesidad es una enfermedad que puede definirse según la Unidad de Endocrinología Pediátrica de Pamplona, “la obesidad es un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal en relación con el valor esperado según el sexo, talla y edad”. Según la OMS la obesidad y el sobrepeso “han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial”, más de mil millones de personas tienen sobrepeso y trescientos millones sufren de obesidad.

El estudio ALADINO del 2015 afirma que de “entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el no desayunar a diario, el disponer de televisión, ordenador, videojuegos en su habitación, el ver la televisión durante más de dos horas diarias, el dormir menos horas, así como el bajo nivel de ingresos económicos de la familia y el bajo nivel educativo de padres y madres”.

En cuanto a los aspectos genéticos, un estudio BBC Salud, 2011, 4 octubre) ha demostrado que los hijos de padres delgados no suelen padecer obesidad mientras que los hijos de padres con sobrepeso suelen tener obesidad. Por lo que se ha demostrado una correlación significativa entre el peso de padres e hijos naturales. En cambio, dicha correlación no existe entre hijos y padres adoptivos.

Respecto a los factores ambientales, la obesidad depende del tipo y cantidad de comida que ingiera cada niño/a, pero también es importante la cantidad de horas que duerma al día, el tipo ejercicio físico que realice etc.

Es importante el entorno en el que viven, según “Diario de Gastronomía” llamado *“Los factores ambientales como causa de la obesidad infantil”* afirma que “el entorno en el que viven los niños/as tiene un mayor impacto para controlar la obesidad infantil que la genética.”

De esta manera, para prevenir la obesidad, es fundamental que los niños/as conozcan los alimentos y que sepan qué es lo que comen en cada momento del día. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos y alumnas informaciones adecuadas relacionadas con la salud. Por lo que una buena manera de incidir en el cuidado de la salud, atendiendo las indicaciones de la OMS, es introduciendo una adecuada alimentación desde la escuela.

De acuerdo con Pérez, R. (2008), “La alimentación es el factor externo más determinante en el crecimiento y desarrollo del individuo a lo largo de la infancia. En la edad escolar los niños/as son muy sensibles y por tanto es muy importante garantizar una buena nutrición e instaurar las bases que promuevan la salud mediante la alimentación y un estilo de vida saludable. La mala nutrición afecta en el rendimiento escolar de los niños/as, por lo que desde la escuela se puede y debe favorecer la adquisición de estilos de vida saludables”.

En definitiva, comer sano no es cuestión de moda, es también de salud, ya que “eres lo que comes”.

Por todo esto, por lo que he decidido realizar mi trabajo final de grado sobre la importancia de la alimentación saludable en Educación Infantil. Ya que es importante que desde edades muy tempranas empiecen a tener conocimiento de los posibles problemas que puede traer una mala alimentación.

### **3. CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **3.1 Centro**

El centro en el que estoy llevando a cabo este trabajo es el CEIP Vicent Artero localizado en el centro de Castellón. Es un centro en el que se imparte tanto la Educación Infantil como la Educación Primaria. Centrándonos en Educación Infantil, está formado por seis clases, dos de

ellas formadas por niños y niñas de tres años, dos clases de niños y niñas de cuatro años y por último, dos clases de niños y niñas de cinco años. Primero y segundo ciclo se encuentran situados en un mismo edificio mientras que el tercer ciclo de infantil comparte edificio con los alumnos de Educación Primaria.

En cuanto a los servicios que ofrece el colegio son: “escuela matutina”, comedor y actividades extraescolares después del horario lectivo como por ejemplo inglés.

Respeto al servicio del comedor, este ofrece una alimentación sana, variada, completa y equilibrada ya que durante toda la semana combinan distintos tipos de alimentos. Dicho servicio lo realiza una empresa llamada “Intur Colectividades”. En la educación fomentan los hábitos saludables, la atención a la diversidad y el cuidado con el medio ambiente. Además, tienen en cuenta a los niños y niñas que padecen alguna alergia o intolerancia, por lo que adaptan el menú para todos los alumnos/as.

Los menús que ofrece el centro son recomendados y están validados nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV0639.

### **3.2 Alumnos**

En todas las aulas hay una media de 20 alumnos, muchos de distintas procedencias pero todos bien adaptados o en proceso de adaptación. El presente trabajo se llevó a cabo en una de las clases de 3 años, formada por 17 alumnos, 9 niños y 8 niñas. Algunos de ellos ya han cumplido 4 años mientras que otros hace poco que han cumplido los 3. Por lo que se distingue una gran diferencia en la madurez, en la hora de entender los conceptos y en la hora de respetar y hacer caso a las maestras/os.

## **4. PLAN**

### **4.1. Identificación y diagnóstico del problema**

Durante las dos primeras semanas en el aula, se observó, ayudó y colaboró con las diferentes actividades que se realizaban en el aula. Pero principalmente se observó. Por lo que la principal técnica que he utilizado ha sido la de observación.

Para describir el problema, primero hay que saber cuáles son los hechos que permiten verificar la existencia del problema. Se observó como a la hora del almuerzo, cuando todos los niños y niñas sacan sus almuerzos lo que más abunda es la bollería industrial. A lo largo de las semanas, todo continuó igual, pocos alumnos varían sus almuerzos. Se alegran cuando tienen chocolate y se enfadan cuando tienen fruta. Evidentemente los responsables son los familiares porque son en último término los facilitadores de los almuerzos.



Cierto es que todos los miércoles es el día de la fruta en el centro, pero pocos alumnos/as lo cumplen. Muchos siguen trayendo a clase galletas, bollería etc. Incluso algunos de los alumnos que traen fruta no quieren comérsela porque dicen que no les gusta. En ocasiones, muchos de los padres ponen almuerzos poco saludables porque de este modo se aseguran que van a comérselo. Ya que en el caso contrario, es decir, si ponen fruta, puede que no se la coman ya que en casa tampoco lo hacen.

Los tipos de almuerzos que suelen traer son: bollos de chocolate, rosquilletas, galletas, fruta, sándwich o bocadillo (solo en ciertos niños/as) y también en dos ocasiones un alumno trajo para almorzar papas fritas y cacahuets.

Nueve de los alumnos siempre repiten el mismo tipo de almuerzo, es decir, el mismo paquete de galletas, de rosquilletas, los mismos bollos de chocolate. Los otros ocho, en cambio, van variando los almuerzos, por ejemplo, un día trae un sándwich de jamón y queso, otro día de salchichón, etc. En definitiva, este es el principal problema por el cual he decidido trabajar la alimentación saludable en el aula.

Una vez identificado el problema, con el objeto de realizar un diagnóstico del mismo, se utilizaron técnicas como la observación directa, la realización de encuestas y entrevistas que han permitido recoger información respecto al problema planteado.

En primer lugar, con la técnica de la observación se ha ido recopilando información a través de un pequeño diario donde me he anotado durante dos semanas los tipos de almuerzo que traían los alumnos/as y si iban variándolo.

Por otro lado, realicé un cuestionario sobre la alimentación de sus hijos e hijas en casa que posteriormente repartí a los padres. Se preservó en el mismo el anonimato y privacidad y se comunicó que solo se utilizaría para la realización del presente trabajo.

Las preguntas que del cuestionario eran las siguientes:

- 1- ¿Con qué frecuencia suele comer fruta su hijo/a en casa?
- 2- ¿Con qué frecuencia suele comer pescado su hijo/a en casa?
- 3- ¿Con qué frecuencia toma carne durante la semana?
- 4- ¿Con qué frecuencia toma huevos a la semana?
- 5- ¿Come legumbres habitualmente (ya sean enteras o en puré)?
- 6- ¿Cuánta leche o derivados (yogures, queso...) come a la semana?
- 7- ¿En cuántas ocasiones toma cereales (arroz, copos de maíz...), pasta (fideos, macarrones...) patatas o pan al día?
- 8- ¿Con qué frecuencia come bollería industrial, golosinas o *snacks* a la semana?
- 9- ¿Con qué frecuencia toma bebidas gaseosas y jugos artificiales a la semana?
- 10- ¿Suelen combinar el tipo de comida que preparan en el servicio escolar del comedor con las cenas que preparan en casa para que sea una dieta equilibrada?

Otra fuente de información fue es el servicio de comedor del centro. Se organizó una reunión con las responsables del comedor y las cocineras para poder obtener de este modo toda la información posible.

Por lo que se puede decir que estamos hablando de una triangulación, debido a que intervienen dos técnicas y una fuente de información para recaudar la mayor información, ya que la finalidad de este proyecto de investigación-acción es controlar, mejorar y aprender lo que es una alimentación saludable y todo lo que ello conlleva.

Después de recibir los cuestionarios respondidos por los familiares, de recoger información sobre lo que he ido observando en los almuerzos del aula y sobre lo que me comunicaron los responsables del comedor y las cocineras, los resultados han sido los siguientes.

Entregué un cuestionario por niño/a, es decir, un total de 17 cuestionarios. Solo lo han respondido y me lo han devuelto 9 niños.

En la Tabla 1 aparecen los resultados de los cuestionarios: (Cada número corresponde a una pregunta).

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>1 vez al día</b>	<b>1 vez a la semana</b>	<b>2 o más veces a la semana</b>
<b>Pregunta 1</b>	1	2	1	5
<b>Pregunta 2</b>			3	6
<b>Pregunta 3</b>	1		1	7
<b>Pregunta 4</b>		1	3	5
<b>Pregunta 5</b>	2			7
<b>Pregunta 6</b>		7		2
<b>Pregunta 7</b>	1	7	1	
<b>Pregunta 8</b>	3	1	2	3
<b>Pregunta 9</b>	5		2	2

Tabla 1. Resultados de la encuesta a los padres

En la última pregunta tenían las opciones para responder: “no se queda al comedor”, “no”, “a veces” o “siempre”. 4 de las respuestas han sido que no se quedan al comedor, 3 que siempre y 2 que a veces.

Por un lado, después de analizar los resultados de la encuesta, decir que los alumnos en su casa hacen una dieta bastante equilibrada, ya que suelen comer de todo un poco durante la semana. Lo que ocurre es que las respuestas de varias encuestas no dicen lo mismo que lo que se ve en el aula a la hora del almuerzo. Ya que muchos de ellos traen todos los días bollos de chocolate, magdalenas y rosquilletas con chocolate. Los días de fruta muchos alumnos no lo cumplen y traen

otros alimentos como por ejemplo galletas. De este modo los padres se aseguran que vayan a almorzar, porque si traen fruta, muchos de ellos se niegan a comérsela.

Por otro lado, la información obtenida por parte del servicio del comedor del centro fue la explicación de la empresa que trabaja con ellos y que les proporciona todo los menús del mes. Me dieron una hoja con el menú del mes para ver el tipo de alimentos que consumían. Me pareció un calendario muy completo ya que marcaba el menú de cada día, la media del valor nutricional de cada semana como las calorías, la proteínas, los lípidos y los hidratos de carbono. Además, en el calendario aparecen consejos de alimentos que debes probar y que te proporcionan vitaminas, como por ejemplo; la naranja, el tomate, la col etc. Durante la semana ingieren todo tipo de alimentos para poder realizar una dieta sana y equilibrada al menos a la hora de la comida. Por lo que durante el resto del día deben seguir con la alimentación saludable. Es decir, si para almorzar han traído rosquilletas, pues para merendar sería mejor un bocadillo de jamón y queso, por ejemplo. Y si a la hora de la comida han comido macarrones con tomate, pues para cenar algo más ligero como pescado, por ejemplo.

## **4.2 Objetivos**

Esta propuesta de mejora consta de un objetivo general y a continuación otros objetivos más específicos. El objetivo general de esta propuesta de intervención es el desarrollo de la enseñanza que vincula estrechamente los hábitos alimenticios saludables en la vida de los niños/as para lograr un mayor bienestar en sus organismos.

En cuanto a los objetivos específicos son los siguientes:

- Aprender y entender la necesidad de adquirir una alimentación cuidada y saludable.
- Conocer la importancia de cada tipo de alimento para el cuerpo.
- Conseguir un buen funcionamiento del organismo y sentirse bien.

## **4.3 Recogida de información**

Después de cada actividad, a partir de la observación realizada en el aula, se anotó en un diario los aspectos más relevantes de cada alumno o actividad para su análisis y discusión posterior.

Los diferentes trabajos realizados por los alumnos fueron otra una fuente de información en el presente trabajo. También la observación de la supervisora y sus reflexiones escritas fueron consideradas en la evaluación del presente trabajo.

Por un lado, la supervisora del aula, ayudaba a la realización de las actividades y también anotaba cierta información mientras se estaba llevando a cabo la actividad.

Por otro lado, la información obtenida a través de la ficha de evaluación (Tabla 3) se obtuvo a través de la observación directa y continua durante toda la realización del proyecto.

#### 4.4 Indicadores

En la Tabla 2 aparecen los indicadores a tener en cuenta para observar si se han cumplido los objetivos.

INDICADORES
Amplia su vocabulario.
Adquiere hábitos de alimentación adecuados.
Practica el consumo diario de alimentos sanos y naturales.
Conoce las propiedades gustativas de algunas frutas.
Nombra y utiliza el vocabulario básico de los alimentos.
Cambian el tipo de almuerzo y prueban nuevos alimentos.
Realizan ejercicio físico.

Tabla 2. Indicadores

#### 4.5 Hipótesis de acción

La hipótesis de acción de este proyecto es el desarrollo de la enseñanza que vincula estrechamente los hábitos alimenticios saludables en la vida de los niños/as para lograr un mayor bienestar en sus organismos.

El cambio o mejora que se pretende alcanzar es incorporar hábitos alimenticios saludables en sus vidas.

La fundamentación de dicha hipótesis es la necesidad de que los niños y niñas aprendan y entiendan desde bien pequeños la necesidad de adquirir una alimentación cuidada y saludable para poder tener un buen funcionamiento del organismo y sentirse bien con ellos mismos. De este modo, pueden evitar cualquier tipo de enfermedades que una mala alimentación les pueda llegar a provocar.

Para ello es importante que se realicen actividades donde los niños puedan entender y aprender de una forma dinámica y divertida todo lo comentado anteriormente. Sin olvidarnos del papel imprescindible de los familiares en los hogares, ya que deben seguir ellos con el trabajo continuo y diario en casa.

Dichas actividades se especifican a continuación.

**ACTIVIDAD 1**

TÍTULO	¿Qué es la alimentación saludable?
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consiste en la realización de una serie de preguntas a los alumnos en el momento de la asamblea. Dichas preguntas son por ejemplo: ¿sabéis que significa alimentación saludable?, ¿qué coméis en casa?, ¿cuál es vuestra comida favorita?...
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los conceptos que saben sobre el tema.</li> <li>- Saber sus gustos y preferencias por los alimentos.</li> </ul>
MATERIAL	En esta actividad no se necesita ningún tipo de material. Se realiza todo de forma oral.
TEMPORALIZACIÓN	Entre 20 y 30 minutos.

**ACTIVIDAD 2**

TÍTULO	CUENTO: “El niño que solo comía espaguetis” de Campuzano, L. (2014)
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consiste en la lectura de un cuento. Para ello nos colocamos en el rincón de la biblioteca del aula, y a modo de tertulia se lee el cuento por parte de la maestra mientras los alumnos/as prestan atención ya que luego se realizan preguntas para ver que han entendido.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender que comer sano puede ser divertido.</li> <li>- Utilizar la imaginación y la creatividad.</li> <li>- Fomentar la lectura.</li> </ul>
MATERIAL	Cuento “El niño que solo comía espaguetis”
TEMPORALIZACIÓN	Entre 15 y 20 minutos.

**ACTIVIDAD 3**

TÍTULO	El semáforo de los alimentos
--------	------------------------------

DESCRIPCIÓN	Esta actividad consta por un lado, de un semáforo, y por otro lado, imágenes de alimentos diferentes. Lo que deben hacer es ir colocando los distintos alimentos en el círculo del color al que le corresponda. Es decir, en el color rojo se ponen los alimentos que no deben comer, en el color amarillo los que si pueden pero no a menudo y en el color verde, los que deben con más frecuencia.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificar los alimentos en medida de lo sano que es para el organismo.</li> <li>- Saber lo bueno y lo malo de cada alimento.</li> </ul>
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulina roja, amarilla, verde y negra</li> <li>- Imágenes de alimentos</li> <li>- Plastificadora</li> </ul>
TEMPORALIZACIÓN	Entre 30 y 40 minutos.

#### ACTIVIDAD 4

TÍTULO	Ficha: “Los alimentos saludables son:” (ANEXO 1)
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consiste en la realización de una ficha donde aparecen varios tipos de alimentos. Unos saludables y otros no tanto. Lo que deben hacer es reconocer los que sí son saludables y pintarlos. Al resto de alimentos deberán hacerles una cruz.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los alimentos saludables entre otros que no lo son.</li> <li>- Aprender más tipos de alimentos enriquecedores para sus cuerpos.</li> </ul>
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha</li> <li>- Colorines</li> </ul>
TEMPORALIZACIÓN	Entre 20 y 30 minutos.

### ACTIVIDAD 5

TÍTULO	Nuestra propia receta
DESCRIPCIÓN	Aprovechando los juguetes que hay en el aula sobre los alimentos, para esta actividad los alumnos deben coger los alimentos que ellos crean conveniente, que más les guste o que piensen que son sanos y ponerlos cada uno en su respectivo plato. Más tarde se habla y se reflexiona sobre el por qué han elegido esos alimentos para sus recetas y no otros.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar la autonomía a la hora de elegir sus propios alimentos.</li><li>- Conocer los distintos gustos alimenticios.</li><li>- Aprender la variedad de alimentos que pueden ingerir.</li></ul>
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Juguetes de alimentos que hay en el aula.</li></ul>
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos

### ACTIVIDAD 6

TÍTULO	Analizamos los almuerzos
DESCRIPCIÓN	En esta actividad se realiza en el momento justo de antes del almuerzo ya que consta de ver cada alumno el almuerzo que ha traído y que expliquen si les parece saludable o no tan saludable, si deben comerlo a menudo o no, si les gusta mucho, si deben variar con el tipo de almuerzo...
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los almuerzos del resto de compañeros y saber si son saludables o no tanto.</li><li>- Fomentar la variedad de almuerzos que pueden consumir durante la semana.</li><li>- Evitar la rutina alimenticia durante la semana.</li></ul>

MATERIAL	- Almuerzo de los alumnos
TEMPORALIZACIÓN	Entre 20 y 30 minutos.

### ACTIVIDAD 7

TÍTULO	Excursión al mercado
DESCRIPCIÓN	Se acude al mercado más cercano al centro escolar. De este modo los alumnos pueden ver la forma en la que están distribuidas las tiendas y podrán preguntar dudas y curiosidades a los trabajadores.
OBJETIVOS	- Observar la distribución de las distintas tiendas.
MATERIAL	No hace falta ningún material.
TEMPORALIZACIÓN	Entre 30 y 45 minutos.

### ACTIVIDAD 8

TÍTULO	Mesas alimenticias clasificatorias
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consiste en la clasificación de varios tipos de alimentos de los que dispone el aula en 4 mesas distintas. En cada una de las mesas hay una cartulina con el tipo de alimento que deben colocar. En una mesa deben colocar los alimentos lácteos, en otra mesa la carne, en otra mesa el pescado y en la última mesa las frutas y verduras.  Se realizan 4 equipos correspondientes a las 4 mesas que clasifican los alimentos. Deben conseguir todos los alimentos posibles respecto al tipo de alimento del que sea su equipo coordinándose entre ellos.
OBJETIVOS	- Clasificar los distintos alimentos. - Aprender a trabajar en equipo.
MATERIAL	- Alimentos del aula. - 4 mesas - 4 cartulinas con imágenes de comida láctea, carne, pescado y por



	último frutas y verduras. (ANEXO 2)
TEMPORALIZACIÓN	Entre 30 y 45 minutos.

### ACTIVIDAD 9

TÍTULO	Taller de cocina
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consta en la realización de un taller de cocina a través de la fruta como el melón, los plátanos y las mandarinas. Deben pelar la fruta, experimentar a través del tacto y crear figuras con los trozos de fruta. Finalmente se podrán comer sus trozos de fruta y probar nuevos sabores.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a pelar algún tipo de fruta.</li> <li>- Observar que comer fruta puede ser divertido.</li> <li>- Desarrollar sentidos como el gusto y el tacto.</li> </ul>
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 melón</li> <li>- 8 plátanos</li> <li>- 12 mandarinas</li> <li>- Platos de plástico</li> </ul>
TEMPORALIZACIÓN	Entre 30 y 45 minutos.

### ACTIVIDAD 10

TÍTULO	Familias cocineras
DESCRIPCIÓN	Esta actividad consta de la realización de una receta de comida saludable con ayuda de la familia en casa. Luego al colegio deberán traer un póster con imágenes de ellos cocinando, con el título del plato que han preparado... Cuando lo traigan al aula, cada alumno explicará el plato que preparó, si estaba bueno, si les gustó cocinar... Finalmente, entre todas las recetas que traigan los alumnos, se hará un libro de recetas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la participación de las familias con actividades del centro.</li> </ul>

	- Aprender recetas de comidas saludables.
MATERIAL	- Póster de los niños/as
TEMPORALIZACIÓN	Entre 30 y 45 minutos.

## 5. ACCIÓN Y OBSERVACIÓN

La programación de este proyecto se ha llevado a cabo durante el mes de mayo. En este tiempo se han realizado 9 sesiones, las cuales se han dividido en 2 o 3 sesiones por semana. Cada una de las sesiones ha tenido una duración distinta pero de media ha sido media hora o 45 minutos por actividad más o menos.

A continuación se detallan los aspectos más relevantes observados durante del desarrollo de las actividades propuestas en la hipótesis de acción.

Respecto a la primera actividad “¿Qué es la alimentación saludable?”, llama la atención que ciertos alumnos al realizarles esta pregunta sus primeras respuestas fueron “frutas y verduras”. Otros en cambio contestaron que no lo sabían. Más tarde, al explicarlo con ejemplos, lograron entender más o menos lo fundamental sobre el tema. Otro aspecto a resaltar fue al preguntar sobre sus platos favoritos. La mayoría me decía pizza, hamburguesa, macarrones, longanizas y ninguno me dijo alimentos como las lentejas o el tomate.

En cuanto a la segunda actividad, contar un cuento es una buena forma de explicar algún concepto de manera divertida y que a los niños/as les puede llamar más la atención que si se hace de forma teórica. Sobre esta actividad, la información que se obtuvo por parte de ellos fue que los espaguetis les gusta mucho pero que no solo se alimentan con eso, sino que comen más tipos de alimentos porque si no se cansan.

A continuación, en la tercera actividad “El semáforo de los alimentos”, les llamó mucho la atención el semáforo que se hizo y sin decir nada ellos ya sabían que era un semáforo. En la imagen 1 se les enseñó todas las imágenes de los alimentos y conocían todos. Solo una alumna supo decirme que era una berenjena. El resto de alimentos los acertaron con facilidad. La verdad que esta actividad sirvió de gran ayuda para saber lo que es saludable, lo que es menos y lo que no lo es nada gracias a los colores rojo, amarillo y verde.



Imagen 1. Semáforo de los alimentos

Respecto a la cuarta actividad “Los alimentos saludables son”, la imagen 2 es una ficha que les gustó mucho y supieron diferenciar rápidamente los alimentos que aparecían que era saludables y los que eran no saludables.



Imagen 2. Ficha “Los alimentos saludables son”

La quinta actividad llamada “Nuestra propia receta” les gustó mucho ya que se realizaba con los juguetes de la cocina que había en el aula. En la imagen 3 se presenta como ejemplo una receta preparada por una alumna. Surgió un inconveniente y es que a la hora de coger los alimentos de la caja, muchos alumnos se peleaban porque querían coger el pollo y solo había uno, o por el tomate que también había uno.



Imagen 3. Actividad “Nuestra propia receta”

En cuanto a la sexta actividad “Analizamos los almuerzos” se eligió un día para hacerlo que no fuera miércoles, ya que ese es el día de la fruta, aunque no todos lo cumplen. Muchos de los almuerzos eran rosquilletas, galletas como se muestra en la Imagen 4, algún bocadillo de fiambre, algún bollo de chocolate y algunos con fruta. Muchos niños/as que tenían galletas o bollería industrial decían que sus almuerzos eran mejores porque estaban más buenos que por ejemplo un sándwich. Poco a poco llegamos a la conclusión de que no era bueno almorzar bollería y que es mucho más sano almorzar un plátano o un sándwich de jamón y queso, por ejemplo. Durante la actividad, los alumnos iban explicando sus almuerzos pero había un alumno que trajo para almorzar galletas y un plátano. Aquí la tutora se dio cuenta de que un alumno escondió las galletas y solo sacó el plátano.



Imagen 4. Almuerzo

También se anotaron algunas observaciones sobre la actividad siete “Excursión al mercado”. Estas fueron que en todo momento sabían dónde estaban situados los tipos de alimentos porque ellos iban a comprar con sus padres. Sabían que en la frutería se compran frutas y verduras, que en la pescadería se compra pescado y que en la carnicería se compra carne. Pero también realizaron varias preguntas que fueron las siguientes: “¿Por qué hay unas lechugas en bolsas y otras sin bolsa?”; “¿Los huevos porqué no estén en la nevera?” y “¿Quién trae los macarrones a la tienda?”.

Sobre la octava actividad llamada “Mesas alimenticias clasificatorias”, fue muy satisfactoria ya que es una actividad en la que aprenden de forma muy divertida y amena. El único inconveniente fue que se creó mucha competitividad entre ellos y algunos se enfadaron y ya no querían jugar más.

La actividad nueve “Taller de cocina”, fue muy divertido ya que era algo nuevo para muchos de ellos. Algunos no sabían lo que era un melón y gracias a la actividad lo han probado y les ha gustado. Además vieron que comer fruta o probar nuevos alimentos puede ser divertido. Algunos intentaron crear formas con la fruta como se puede observar en la Imagen 5, otros en cambio se la comían directamente.



Imagen 5. Creación de una forma con fruta

Finalmente, en la actividad número 10, “familias cocineras”, me pareció una buena idea involucrar a las familias en el proyecto y lo hice enviándoles una nota (ANEXO 2) a los padres en la que pedía su participación haciendo en casa una receta de comida saludable para luego explicarla en el aula. La respuesta ha sido que solo 3 alumnos han traído la receta. La cual cosa hizo que la actividad perdiera un poco de importancia. Pero eso no provocó que los alumnos que se esforzaron e hicieron la receta con sus padres en casa perdieran la oportunidad de exponerlo en el aula. Por lo que enseñaron sus cartulinas como se observa en la Imagen 6 y en la Imagen 7 y explicaron cada uno la receta que habían hecho al resto de compañeros/as. Fue interesante y ellos estuvieron muy contentos y emocionados.

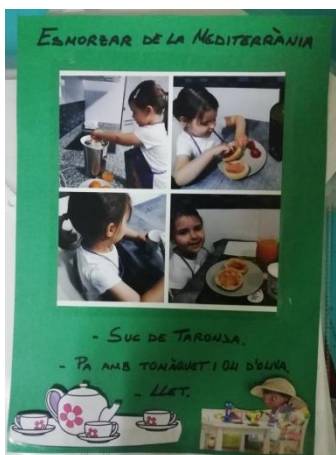


Imagen 6. Receta familiar



Imagen 7. Receta familiar

## 6. REFLEXIÓN

Para llevar a cabo una buena evaluación es importante que sea continúa, es decir, durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje para poder ver si los alumnos están captando los conceptos y están aprendiendo lo importante sobre la alimentación saludable.

En primer lugar, se hizo una evaluación inicial a través de ciertas preguntas para saber lo que sabían sobre el tema. Se les preguntó sobre sus platos preferidos y las respuestas fueron las siguientes: macarrones, pizza, hamburguesa, longaniza con tomate, tortilla, chocolate, arroz con tomate...entre otros. Dijeron estos alimentos ya que son los alimentos que más les suelen gustar a los niños. Además de ser el primer plato que les vino a la cabeza, ya que no estuvieron tiempo pensándolo, sino que decían uno al azar.

En segundo lugar, después de cada actividad les volvía a realizar algunas preguntas para ver si iban entiendo el concepto de “alimento saludable” y todo lo que ello conlleva. Luego me iba apuntando en un diario todo lo relevante de cada alumno y de cada actividad, para así saber lo que tenía que ir reforzando o poner más hincapié. Dichas preguntas eran: “¿Recordáis lo que significa el concepto saludable?”; “¿Sabéis en qué estante se compra el pescado?”; “¿Recordáis lo que es el queso?”; “¿Las chucherías son buenas para el cuerpo?”. La mayoría de las veces las respuestas eran positivas, aunque es cierto que casi siempre contestaban los mismos alumnos.

A otros en cambio les costaba un poco más porque no prestaban suficiente atención, ya que al tener tres años se distraen con facilidad. Pero en todo momento, se intentaba captar su atención para conseguir que no perdieran el hilo y estuvieran participando en las actividades.

Para finalizar, una vez realizadas todas las actividades, se completó la Tabla 3 para cada uno de los alumnos con el propósito de conocer el grado de consecución de cada uno de los indicadores del apartado 4.4. En la misma se marca si “todo va bien”, si “avanza” o si “hay que mejorar”. De este modo se pudo saber en qué lugar se encuentra cada alumno sobre los conocimientos aprendidos de la alimentación saludable.

Los resultados obtenidos de la ficha de evaluación (Tabla 3) han sido los siguientes sumando el total de alumnos/as:

INDICADORES	TODO VA BIEN	AVANZA	HAY QUE MEJORAR
Amplia su vocabulario	12	5	0
Adquiere hábitos de alimentación adecuados	10	5	2
Practica el consumo diario de alimentos sanos y naturales	10	5	2
Conoce las propiedades gustativas de algunas frutas	10	5	2
Nombra y utiliza el vocabulario básico	12	5	0

de los alimentos			
Cambian el tipo de almuerzo y prueban nuevos alimentos	10	4	3
Realizan ejercicio físico	17	0	0

Tabla 3. Resultados de la evaluación

Después de observar los resultados obtenidos, está claro que en general ha sido positivo ya que muchos de los alumnos/as se encuentran en la situación “todo va bien”, algunos en “avanza” y muy pocos en “hay que mejorar”. Por lo que el resultado de las actividades ha sido satisfactorio, ya que en general han probado otro tipo de fruta, combinan el tipo de almuerzo durante la semana, conocen más conceptos relacionados con la alimentación y la salud, realizan ejercicio físico...

Respecto a la observación de la consecución de los objetivos planteados al inicio del proyecto, existe una relación entre dichos objetivos y las actividades planteadas y realizadas. Por lo que después de haber puesto en práctica todas y cada una de las actividades, los alumnos/as han conseguido entender que es necesario tener una buena alimentación diaria, que cada alimento aporta nutrientes diferentes al organismo y han conseguido a través de unos buenos almuerzos, encaminar sus dietas para tener un buen funcionamiento del organismo y sentirse bien durante el día.

En definitiva, la mayoría de ellos van bien en todos los indicadores por lo que han cumplido el objetivo del proyecto. En otros indicadores hay niños/as que deben esforzarse un poco más como por ejemplo en “practica el consumo diario de alimentos sanos y naturales”, “cambian el tipo de almuerzo y prueban nuevos alimentos”, “conoce las propiedades gustativas de algunas frutas” y “adquiere hábitos de alimentación adecuados”. Pero estoy segura que poco a poco la situación va a mejorar si se sigue trabajando de forma conjunta tanto por parte del colegio como por parte de las familias.

## 7. PROPUESTAS DE MEJORA

Los aspectos a mejorar durante la realización de la programación dentro de un aula de Educación Infantil son varios.

Por un lado, en algunas actividades ha hecho falta el material del aula, como por ejemplo los juguetes de alimentos. En la actividad de “Mesas clasificatorias”, antes de ponerla en práctica, debería haberme fijado en la cantidad de los alimentos de los que dispone, ya que solo había un pollo, dos tomates, un huevo y muchos de ellos querían cogerlo a la vez, por lo que surgía alguna que otra pequeña discusión. Para mejorar este aspecto, debería haber cambiado la regla de que

salieran uno de cada equipo a la vez, y haberlo hecho uno a uno, de este modo evitaría los enfrentamientos y también el grado de competitividad.

Por otro lado, las familias podrían haber sido un elemento más importante en este proyecto. He intentado que fueran partícipes de algunos aspectos y actividades como por ejemplo, de las encuestas y de la actividad de “familias cocineras” en las que debían traer al colegio una receta hecha en casa. Pero el resultado no ha sido muy gratificante ya que la encuesta no me la devolvieron resulta todos los alumnos y la receta solo me la han traído tres alumnos de la clase.

En general, la programación se ha realizado con éxito y estoy contenta con el resultado.

## **8. CONCLUSIONES**

El tema de la alimentación saludable siempre me ha parecido un tema muy importante para nuestras vidas, pero después de observar en el aula el tipo de almuerzo que solían traer los alumnos, me di cuenta de la importancia que tiene sobre todo en Educación Infantil. Es una edad donde empiezan a desarrollar sus cuerpos, es decir, se encuentran en pleno crecimiento, por lo que una dieta completa, sana y equilibrada es lo mejor para ellos. Por ello decidí que mi trabajo final de grado tratara sobre el fomento de la alimentación saludable en Educación Infantil.

Al principio me pareció un tema un poco difícil para trabajar con niños y niñas de 3 años ya que son muy pequeños y se distraen con facilidad. Además la alimentación tiene muchos conceptos que pueden llegar a resultar complicado de explicar por mi parte y de entender por parte de ellos.

A través de varias actividades creé una programación donde siempre tuviera mucha relevancia la alimentación saludable y todo lo que conlleva. Realicé actividades donde los alumnos aprendieron a clasificar los alimentos según su grado de bienestar para el organismo. También les enseñé a clasificar los alimentos según su tipo, es decir, según si eran lácteos, pescado, frutas y verduras o carne. Realizamos una pequeña excursión al mercado donde pudieron ver como se organizaban los estantes de comida y más tarde lo comentamos en clase. También me pareció importante hacer partícipes a las familias de este proyecto ya que deben seguirlo en casa y no solo en el colegio. Por ello hicimos un libro de recetas formado por varias comidas que prepararon ellos en sus casas y luego trajeron a clase y explicaron en qué consistía, entre varias actividades más.

También, creo que gracias a mi trabajo en el aula y a mi esfuerzo, los alumnos/as han entendido lo importante que es una buena alimentación y las consecuencias que puede llegar a tener comer bollería, golosinas y chocolate a diario. Entre ellas enfermedades como la obesidad, dolor de barriga etc



En definitiva, creo que la principal idea del proyecto se ha llevado a cabo con éxito y con muy buenas sensaciones finales.

## **9. VALORACIÓN PERSONAL**

La realización de este proyecto me ha causado muy buenas sensaciones ya que desde el primer momento me gustó la idea de trabajar con los alumnos el tema de la alimentación.

Es un tema muy importante para la vida de todos pero especialmente en la de ellos debido a que están en pleno crecimiento y deben tener una sana y buena alimentación. Todo esto combinado con ejercicio físico diario.

Por un lado, cuando me dispuse a pensar actividades para trabajar dicho tema, lo primero que tuve en cuenta fue que son niños y niñas de 3 años y que no iba a ser fácil, ya que en todo momento quieren jugar y se distraen con mucha facilidad. Otra cosa que tuve en cuenta, fue que las actividades debían ser divertidas y amenas, es decir, a modo de juego más o menos, para así captar la mayor atención y participación posible por parte de ellos.

Personalmente, estoy muy satisfecha con mi trabajo realizado en el aula, ya que he hecho todo lo posible por que aprendieran los conceptos básicos sobre la alimentación. En cierta medida, los familiares me han ayudado, aunque me hubiese gustado que hubiesen participado más. También me ha ayudado la maestra del aula, con la que he tenido la suficiente confianza y apoyo para llevar a cabo la programación con el mayor éxito posible.

Finalmente, viendo los resultados obtenidos, estoy satisfecha con mi trabajo y por todo el esfuerzo que he hecho para que saliese lo mejor posible.

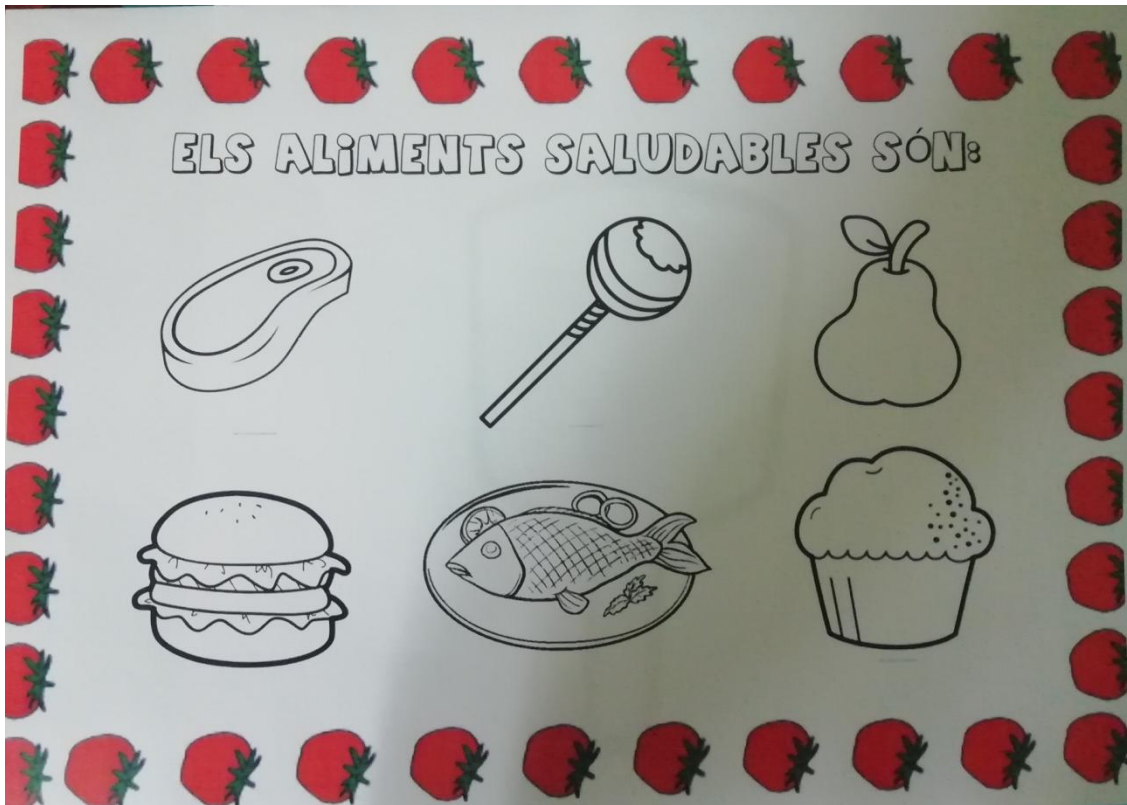
## 10. BIBLIOGRAFIA

- BBC, Salud (4 de octubre de 2011). Los padres delgados tienen más hijos delgados. *Mundo*. Recuperado de [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/10/111004\\_delgadez\\_padres\\_hijos\\_men](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/10/111004_delgadez_padres_hijos_men)
- Bultó, L. (1 de abril de 2019). Decálogo de la alimentación saludable para los niños. *GuíaInfantil.com*. <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>
- Campuzano, L (3 de marzo del 2014). *El niño que solo comía espaguetis*. (sin edición). Barcelona: Faros, els contes de l'àvia
- Chueca, M. (2002). *Obesidad Infantil. Childhood Obesity*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Cristina\\_Azcona/publication/277222193\\_Obesidad\\_infantil/links/55d311c908ae0b8f3ef92117/Obesidad-infantil.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina_Azcona/publication/277222193_Obesidad_infantil/links/55d311c908ae0b8f3ef92117/Obesidad-infantil.pdf)
- Inga, F. (16 de Octubre del 2007). La dieta alimentaria en la etapa de la niñez. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos55/dietas-infantiles/dietas-infantiles2.shtml>
- *Los alimentos envasados en EE.UU. reducen billones de calorías*. (13 de enero del 2014). Recuperado de <http://diariodegastronomia.com/los-alimentos-ensados-en-eeuu-reducen-billones-de-calorias/>
- Martínez Zazo, A y Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos Básicos de Alimentación*. (sin edición). Madrid: Nutricia Advanced Medical Nutrition
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)
- Organización Mundial de la Salud, O. (Octubre de 2016). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

- Pérez Galindo, V. (2013). *Promoción de la Alimentación Saludable en Educación Infantil*. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4788/1/TFG-L%20288.pdf>

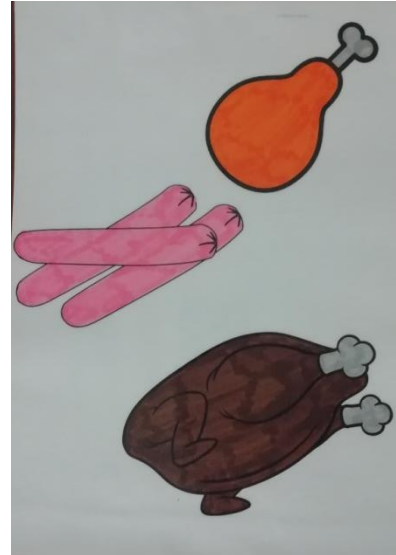
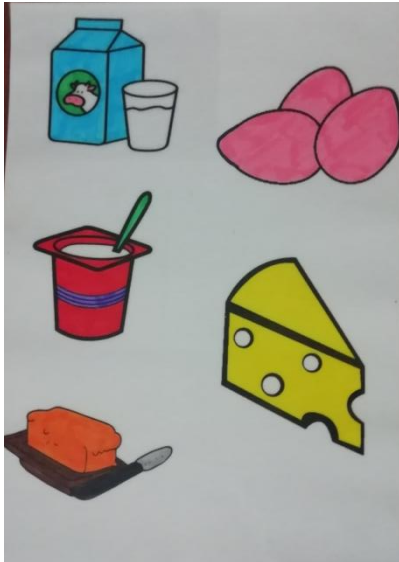
## 11. ANEXOS

- Anexo 1: “Ficha de los alimentos”



- Anexo 2: “Fichas para las mesas clasificatorias”





➤ Anexo 3: “Nota informativa a las familias”

**NOTA INFORMATIVA**

Com ja sabeu, Àfrica, l'alumna de pràctiques, està fent el seu treball final de carrera sobre l'alimentació saludable en educació infantil.

Per la qual cosa, li agradaria que les famílies participeu en el projecte. La idea és que els xiquets i xiquetes a casa, amb ajuda dels pares, preparen un plat de menjar saludable i ho plasmen en una cartolina grandària foli (és igual el color) per a fer després entre tots un llibre de receptes. En la cartolina estaria bé que apareguera el títol del plat i alguna foto fent la recepta o un dibuix.

Espera la vostra participació i moltes gràcies per l'ajuda.