



**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
CIUDAD Y CIUDADANÍA EN LA EDUCACIÓN
INFANTIL
PROYECTO DIDÁCTICO**

Marta Fernández Rodríguez

Marta Gómez Gavira

Elisabeth Malpartida Angorrilla

Yolanda Martín Fernández

Ana Segura Calle



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	PÁG 3
CONTEXTUALIZACIÓN.....	PÁG 5
JUSTIFICACIÓN.....	PÁG 5
QUÉ SE PRETENDE.....	PÁG 6
IDEAS PREVIAS.....	PAG 8
ACTIVIDADES.....	PÁG 9
MAPA DE CONTENIDOS.....	PÁG 27
REFLEXIÓN FINAL.....	PÁG 28
ANEXOS.....	PÁG 29
BIBLIOGRAFÍA.....	PÁG 33



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

NOMBRE DEL GRUPO: Drama Queens

Personas integrantes:

Marta Fernández Rodríguez

Marta Gómez Gavira

Elisabeth Malpartida Angorrilla

Yolanda Martín Fernández

Ana Segura Calle

Temática seleccionada: ¡Somos lo que comemos!

ELABORACIÓN DE IDEAS Y PROPUESTAS Y PLANIFICACIÓN-DISEÑO DE UN PROYECTO DIDÁCTICO

INTRODUCCIÓN

Este proyecto didáctico está relacionado con los hábitos alimentarios en la infancia, ya que consideramos que la formación de dichos hábitos comienza en las edades más tempranas a través de la familia (con las costumbres y tradiciones de su ámbito más cercano) y del contexto escolar.

Además, se pretenden tratar temas como la publicidad y los estereotipos, que pueden incitar a comer ciertos productos no saludables y además pueden llevar a niños y niñas al rechazo de ciertos productos sólo por la imagen que presenta el envasado relacionada con estereotipos de género, los cuales pretendemos eliminar.

Por otro lado, pretendemos la motivación de los infantes a ejercer buenas prácticas ciudadanas, incentivando el consumo de recursos de nuestra tierra, propios de la dieta mediterránea, y no tanto productos industrializados, cuya ingesta ha aumentado debido al cambio social y económico producido.

También tendremos como objetivo la concienciación ecológica y el uso y consumo de productos ecológicos, que no presenten envasados o que estos sean biodegradables, siendo esto un beneficio medioambiental, económico y social. Además, estos productos



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

no solo ayudan a proteger el medioambiente, también ayudan a los productores de los entornos rurales contribuyendo a que estos no decaigan. Cabe decir, que en la mayoría de los casos son las mujeres las protagonistas en dicho cambio ya que estas han pasado de tener un papel secundario, a representar roles principales, como agricultoras, ganaderas y empresarias. El desempeño de estas mujeres ha propiciado una recuperación económica y la puesta en valor del patrimonio cultural y natural de las áreas rurales, a pesar de las limitaciones que existen para este género en este campo y en otros muchos. También afectan a este género con mayor fuerza problemas derivados de la mala alimentación debido a factores como la presión social y los cánones de belleza que encontramos en la actualidad.

Guardianes/as de género

Como hemos explicado en el párrafo anterior, en el tema de la alimentación también se ven reflejados ciertos problemas sexistas como la excesiva exigencia que existe sobre el físico femenino o la descompensación laboral existente en este sector, como sucede en otros ámbitos laborales. Por todo esto, trabajaremos la igualdad de géneros de forma transversal en dicho proyecto educativo ya que, en nuestra opinión, es un tema delicado, de mucha relevancia actualmente y que conforma un aspecto esencial en la ciudadanía. Pretendemos educar a los niños y niñas desde las edades más tempranas en valores de igualdad y que sepan detectar las conductas sexistas, así como comprender la negatividad de estas y evitarlas, hasta llegar a su erradicación.

Guardianes/as de sostenibilidad y justicia global.

Otro aspecto que queremos trabajar de manera simultánea es la sostenibilidad y la justicia social. Aunque hemos hablado anteriormente de aspectos que queremos trabajar de este ámbito, nos centraremos en que, como ciudadanos y ciudadanas del mundo, aprendan a cuidar su entorno y los recursos que este nos ofrece, valorando y respetando el medio ambiente. Queremos hacer consciente al alumnado de la realidad actual y que, partiendo de ahí, actúen de forma responsable evitando y poniendo remedios a los problemas ecológicos a los que nos enfrentamos, para así acabar con las injusticias sociales y ambientales.



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

CONTEXTUALIZACIÓN

Nuestro proyecto educativo tendrá lugar en el CEIP Adriano del Valle, en una clase de niños y niñas de 5 años. Este colegio está situado en Su Eminencia (Sevilla). Esta escuela se encuentra en una zona en riesgo de exclusión social donde el nivel de renta es medio-bajo y las familias lidian por mantenerse y progresar.

Se trabajará durante todo el mes de febrero, llevando a cabo tres sesiones a la semana antes del recreo. En principio, los días serán martes, jueves y viernes, pero pueden variar dependiendo de las necesidades que demande la actividad. Las primeras sesiones tendrán una duración de 1h aproximadamente, y las últimas al tratarse de actividades más complejas y elaboradas tendrán mayor duración.

En este colegio los/as educadores/as pretenden ayudar a las familias y a sus alumnos/as, realizando metodologías innovadoras para motivarlos como el aprendizaje por comunidades, fomentando así el trabajo en grupo y un conocimiento más significativo.

Hemos elegido este colegio porque al trabajar por comunidades de aprendizaje nos ofrece muchas alternativas para llevar a cabo nuestro proyecto, ya que los niños y niñas están más acostumbrados a llevar esta metodología de trabajo en grupos cooperativos.

Los/as docentes de los cursos de infantil han contemplado como bastantes alumnos/as poseen carencias alimentarias en su dieta. Los niños/as habitualmente desayunan antes del recreo bollería industrial con alto contenido de azúcar, variando muy poco los alimentos a lo largo de la semana. Además hemos observado que tiran los residuos a cualquier contenedor sin seguir un criterio que visibilice la comprensión del concepto de reciclaje, incluso en otras ocasiones, ni siquiera tiran los residuos, dejándolos en la mesa o en el suelo. Esto es un aspecto que preocupa y los/as educadores han pensado que era necesario realizar un cambio en la dieta alimentaria de los/as pequeños/as y enseñarles buenos hábitos alimenticios.

JUSTIFICACIÓN

Con respecto a la justificación del tema, creemos que la escuela es uno de los principales responsables junto con el entorno familiar de la educación del niño/a, por lo que desde ahí se tendrá que trabajar la alimentación de una manera adecuada con el fin de instaurar hábitos saludables y ciudadanos en su educación.

El propósito es educar aspectos de la alimentación desde el ámbito de la ciudadanía, con lo que abordaremos temas relacionados y de interés de forma transversal. Nos parecen importantes aspectos que podemos trabajar con relación a la temática de los alimentos



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

como la contaminación, los residuos tóxicos, los envases, la alimentación ecológica y biodegradable o la igualdad de géneros. Son temas actuales que presentan gran importancia por la problemática que están creando, con lo cual, debemos crear conciencia sobre ellos y trabajarlos desde las edades más tempranas.

La finalidad de este proyecto es educar a los niños/as como ciudadanos/as, concienciándolos de la importancia de la alimentación y de los problemas y beneficios que esta trae al bienestar propio y del planeta. Esto está muy relacionado ya que, normalmente, los alimentos que resultan saludables para nuestra salud son aquellos que durante su elaboración o proceso de mercado no dañan tampoco la salud del planeta. Con esto nos referimos a que durante todos los procesos por los que pasan desde que se obtiene la materia prima hasta que llegan a nuestras manos para consumirlos, no generan daños perjudiciales al medio ambiente y al planeta en general, como pueden ser algunos de los problemas ya citados anteriormente (contaminación, residuos...).

Además, queremos trabajar la dieta mediterránea ya que es una valiosa herencia cultural y ofrece muchos beneficios no solo para nuestra salud sino también para apreciar y cuidar los elementos que nos proporcionan los alimentos necesarios para disfrutar de dicha dieta. Por ejemplo, aprenderíamos a cuidar plantas y vegetales propios de nuestro entorno.

Por otro lado, se pretende dar pautas para que el alumnado comience a saber elegir los productos necesarios para una alimentación equilibrada y sana, como podrían ser las frutas y las verduras, y aquellos que son perjudiciales, como los procesados, sin dejarse influir por la sociedad y la publicidad.

Durante todo el proyecto incentivaremos el interés del niño/a por una alimentación que les beneficie y que sea ecológica, valorando así los alimentos naturales, cuidando del planeta y desarrollando la ciudadanía.

¿QUÉ PRETENDEMOS? ¿PARA QUÉ?

Con este proyecto pretendemos alcanzar los siguientes objetivos, con el fin de una educación de buenos hábitos alimenticios para los beneficios propios y del planeta:

-Realizar autónomamente actividades con el fin de satisfacer las necesidades básicas relacionadas con el cuidado personal, salud y bienestar. Este objetivo queda reflejado en el Real Decreto, concretamente en los criterios de evaluación del conocimiento de sí mismo y autonomía personal (punto 3). En el real decreto queda recogido de esta manera:



PaRTICiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

“Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar. Se pretende evaluar con este criterio las destrezas adquiridas para realizar las actividades habituales relacionadas con la higiene, la alimentación, el descanso, los desplazamientos y otras tareas de la vida diaria. Se estimará el grado de autonomía y la iniciativa para llevar a cabo dichas actividades, utilizando adecuadamente los espacios y materiales apropiados. Se apreciará el gusto por participar en actividades que favorecen un aspecto personal cuidado, un entorno limpio y estéticamente agradable, y por colaborar en la creación de un ambiente generador de bienestar”.

-Ir adquiriendo conocimientos para diferenciar qué prácticas sociales cotidianas favorecen o no a la salud.

Este objetivo queda reflejado en el Real Decreto, concretamente en el apartado de contenidos del conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en el bloque 4. El cuidado personal y la salud. Apareciendo de esta forma:

“Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.”

-Manifestar actitudes de cuidado y respeto hacia la naturaleza, y participar en actividades para conservarla. Este objetivo queda reflejado en el Real Decreto, concretamente en los criterios de evaluación pertenecientes al área de conocimiento del entorno. (Punto 2). Esto aparece de tal manera en el Real Decreto:

“Dar muestras de interesarse por el medio natural, identificar y nombrar algunos de sus componentes, establecer relaciones sencillas de interdependencia, manifestar actitudes de cuidado y respeto hacia la naturaleza, y participar en actividades para conservarla. Con este criterio se valora el interés, conocimiento y grado de sensibilización por los elementos de la naturaleza, tanto vivos como inertes; la indagación de algunas características y funciones generales, acercándose a la noción de ciclo vital y constatando los cambios que éste conlleva.”

-Motivar el aprendizaje de hábitos y conocimientos adecuados para el cuidado y mantenimiento de su salud. Esto lo podemos encontrar en la Orden del 5 de agosto del 2008 por la que se regula la educación en Andalucía, concretamente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Queda recogido en la Orden del 5 de agosto por la que se regula la educación en Andalucía de la siguiente manera:



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

“El placer que experimentan en la satisfacción de sus necesidades básicas, los cuidados que recibe y el aprecio por su propio cuerpo, les estimulará y motivará en el aprendizaje de hábitos y conocimiento”

-Ir adquiriendo conocimientos de los distintos alimentos, diferenciar e identificar sabores y olores de comidas y adquirir hábitos de una dieta rica, variada y equilibrada. Esto lo podemos encontrar en la Orden del 5 de agosto del 2008 por la que se regula la educación en Andalucía, concretamente en el área de conocimiento del entorno, en los contenidos dentro del bloque 2: vida cotidiana, autonomía y juego, específicamente en los contenidos relativos al segundo ciclo segundo ciclo. Aparece recogido de la siguiente manera:

“El placer que experimentan en la satisfacción de sus necesidades básicas, los cuidados que recibe y el aprecio por su propio cuerpo, les estimulará y motivará en el aprendizaje de hábitos y conocimiento”.

ESTUDIO DE IDEAS PREVIAS DEL ALUMNADO

Como educadoras de este centro, nos hemos planteado realizar un estudio sobre las ideas que tienen los alumnos/as del problema que queremos trabajar siendo este el consumo de alimentos perjudiciales para la salud y cómo esto nos perjudica a nosotros/as y al medio ambiente. Esta lluvia de ideas se llevará a cabo antes de la realización del proyecto, para que nos ayude a conocer qué es lo que saben sobre el tema a tratar, ya que como se ha comentado anteriormente, se han detectado carencias en cuanto a los hábitos saludables en la alimentación.

Se podrían haber obtenido las siguientes hipótesis tras la realización de una asamblea en la que la docente abre un debate sobre cuestiones como las siguientes:

- ¿Qué solemos comer en casa?
- ¿Qué nos gusta más comer? ¿Qué alimentos no nos gusta comer?
- ¿Son buenas las frutas y verduras?
- ¿Es bueno comer dulces y chuches?
- ¿Está bien comer alimentos que vienen en bolsitas de plásticos?
- ¿Hay que cuidar los árboles y plantas para poder seguir comiendo?
- ¿Quién hace la comida en casa? ¿Por qué?

Los niños y niñas irán interviniendo, y de esta forma, las posibles respuestas serían:

- Las frutas y verduras son malas porque si las comes te crecen plantas dentro de tu cuerpo.
- Si comes muchas verduras se vuelve tu piel de color verde.



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

- Los dulces como están más ricos son más buenos para nuestra salud.
- La comida que está en los kioscos es mejor que la que crece en el campo porque está más cerca.
- La comida que crece en el suelo es mala porque lo que está en el suelo está malo y no se puede coger.
- En casa cocina mamá porque es mamá.
- Hay muchas plantas y nunca se van a acabar.

ACTIVIDADES

Hemos realizado una secuencia progresiva que va desde los contenidos más básicos hasta los más complejos, empezamos con cosas cotidianas y tangibles, como el conocimiento de las frutas, verduras y sus propiedades, y progresivamente iremos introduciendo nuevos contenidos que pretenden acercar a los niños y niñas a ideas como la ciudadanía, la salud y el medioambiente, debido a que estos contenidos son más abstractos y difíciles de entender para los infantes. Además, hemos dividido las actividades en grandes bloques de contenido por la proximidad de conocimientos que se trabajarán en ellos.

El tiempo estimado para llevar a cabo este proyecto es de un mes aproximadamente, y será puesto en marcha la primera semana de febrero, concretamente un martes, ya que se trabajará tres días a la semana (martes, jueves y viernes).

Nuestra propuesta para las actividades es la siguiente:

Como actividades de iniciación al tema recogemos un primer gran bloque que engloba las actividades 1 y 2, en las que se trabaja la introducción en la comida saludable a través de frutas y verduras, el respeto hacia la diversidad y el trabajo cooperativo, ya que queremos que los alumnos/as sean conscientes de la importancia que tienen estos alimentos en su dieta y además aprendan valores como el respeto y la tolerancia.

En la primera actividad se realiza una introducción al tema de la alimentación sana y la sostenibilidad mostrándoles a los niños/as un vídeo sobre las verduras y frutas para posteriormente realizar una figura de plastilina de estos alimentos. Con esto queremos que los niños/as vayan interiorizando los alimentos saludables de forma divertida para así facilitar este proceso.



PaRTICiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 1:

Título: ¡Todos somos importantes!

Desarrollo de la actividad:

La actividad inicial consistirá en presentar en la asamblea un vídeo sobre la importancia que tiene en nuestra dieta las frutas y verduras y sobre el respeto a la diversidad en todos los sentidos. En este vídeo-cuento, hay disputa entre frutas y verduras en la que cada una piensa que es la más importante y necesaria. Finalmente llegan a la conclusión de que todas son igual de importantes, por lo que se tienen que valorar y respetar.

Después de ver el vídeo se hablará sobre este, se presentarán algunas fotografías sobre frutas y verduras y entre el/la docente y el alumno/a se irán realizando comentarios de cada uno de los alimentos con el fin de tener una primera toma de contacto con estos. Se dejarán en la pizarra las imágenes como guía y posteriormente los niños/as realizarán la pieza que más les haya gustado con plastilina. Después de realizarla nos agruparemos con los compañeros/as que hayan realizado la misma figura y en grupo se explicará por qué hemos decidido hacer esta pieza. Finalmente nos intercambiaremos nuestra pieza con otro compañero/a.

En el caso de que una pieza sea realizada por un único niño o niña o los alumnos/as sean impares, se hará otra agrupación mediante tríos en el caso de que sean impares o el niño/a que haya realizado una pieza diferente al resto se añadirá a un grupo cualquiera. Por ejemplo, si solo hay un niño/a que realice una fresa, este se agrupará con el grupo que haya realizado sandías.

Contenidos:

- Conocimiento de frutas/verduras.
- Acercamiento a la alimentación saludable.
- Fomento del respeto/tolerancia/participación entre compañeros/as.

Objetivos:

- Conocer las frutas y verduras.
- Promover la alimentación saludable.
- Promover el respeto y la tolerancia.
- Desarrollar la participación en el niño/a.

Materiales:

- Vídeo.
- Imágenes de las frutas y verduras.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

-Plastilina.

Temporalización: 60 minutos aprox.

Una vez que los niños y niñas han tenido un acercamiento a la temática, continuamos con esta para que se genere en ellos/as una actitud positiva con la siguiente actividad. Se pretende que los alumnos/as mediante la realización de la frase elegida interioricen una forma de alimentación saludable al presentarle este mensaje de forma positiva, además queremos que los niños/as asimilen la importancia del respeto, la tolerancia y el amor al prójimo al destacar cualidades positivas de sus compañeros/as.

Actividad 2:

Título: Nuestro rincón saludable.

Desarrollo de la actividad:

En la siguiente sesión continuaremos haciendo un pequeño “rincón de la fruta y de las verduras”. Repartiremos unos folios en los que aparecerá una de las letras de la siguiente frase: “¡Qué rica y qué bonita, mi fruta favorita!”. Cada alumno/a tendrá que colorear la letra que le haya tocado. Después las pegaremos todas formando la frase en una cartulina grande que pegaremos en la pared, encima de una pequeña mesa.

Para terminar, cada niño/a pondrá en la mesa la figura del alimento que se intercambié con su compañero/a el día anterior, quedando está llena de frutas y verduras realizadas por cada niño/a. Cuando el niño o la niña ponga la figura en la mesa, tendrá que decir una cualidad positiva de él o ella. Este rincón permanecerá a lo largo de todo el proyecto y poco a poco se irá aumentando.

Contenidos:

- Fomento de la autoestima.
- Compañerismo.
- Coordinación óculo-manual.
- Motricidad fina.
- Trabajo cooperativo.

Objetivos:

- Promover el respeto y la tolerancia.
- Desarrollar la participación en el niño/a.



PaRTICiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

- Desarrollar la motricidad fina.
- Desarrollar la autoestima.
- Fomentar la cooperación.

Materiales:

- Cartulina.
- Letras impresas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Mesa.
- Figuras de plastilina.

Temporalización: 60 minutos aproximadamente.

El segundo gran bloque que pretendemos trabajar es la manipulación de los alimentos y la ingesta de ellos, para así ir acercándonos a nuestro fin de conseguir en los niños y niñas una dieta sana y equilibrada basada en alimentos ecológicos. Esto se llevará a cabo en las actividades 3 y 4.

En la actividad tres pretendemos que los pequeños/as incorporen en su vida la alimentación ecológica y que poco a poco a través de la ingesta de alimentos nuevos en su dieta vayan adquiriendo hábitos sanos y respetuosos con el medio ambiente.

Actividad 3:

Título: ¡Qué rico sabe!

Desarrollo de la actividad:

Los niños/as deben llevar a clase alimentos ecológicos, ya sean frutas, verduras, huevos, leche animal o vegetal, etc. Los niños/as irán probando los alimentos que han traído cada uno de ellos/as, esto teniendo en cuenta las intolerancias y alergias. Cada niño/a deberá hablarnos sobre características del alimento que ha traído a clase, por ejemplo, si le ha tocado una manzana que diga todo lo que sepa de esta.

Después de probar los alimentos el alumnado nos expondrá las experiencias que han sentido al probarlos.

Tras acabar la actividad y antes de finalizar la sesión se les dará unas pequeñas instrucciones a seguir antes de la siguiente actividad. Estas instrucciones consisten en



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

que deberán buscar en sus casas platos creativos con frutas y verduras para poder hacerlos en clase.
Contenidos: -Los alimentos ecológicos. -Descripción de alimentos. -Degustación de alimentos ecológicos.
Objetivos: -Conocer características de los alimentos. -Expresar sensaciones. -Trabajar la desinhibición.
Materiales: -Tarros. -Platos. -Cubiertos.
Temporalización: 60 minutos aproximadamente.

La sesión anterior tuvo lugar un viernes, por lo que los niños/as han tenido el fin de semana para buscar información sobre el plato que quieren llevar a cabo, siendo el lunes la puesta en común y elección final del plato que realizaremos. Aunque el lunes no sea un día que tengamos asignado para la realización del proyecto, dedicaremos unos minutos a esta elección. Una vez elegido, se les encargará a los niños/as que traigan para el día siguiente los ingredientes necesarios para la realización de dicho plato (esto quedará recogido en una carta que mandaremos a los padres).

En esta actividad queremos que los niños/as vayan adquiriendo autonomía además de un sentido democrático al tener que elegir entre todo el grupo-clase una opción para trabajar el plato alimenticio. Por otro lado, pretendemos que sigan interiorizando la idea positiva de una alimentación sana creando un plato divertido y sencillo.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 4:

Título: La palmera saludable.
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Los niños/as traen a clase los ingredientes necesarios para crear el plato elegido y los utensilios que requieren para su realización como cuchillos o tenedores (estos serán de plástico para que ellos/as de forma autónoma puedan realizar todo el proceso, con la ayuda del docente). El plato será una palmera hecha con kiwis, plátanos y mandarinas (Anexo 1).</p> <p>Una vez que creamos la palmera con frutas, procedemos a desayunar esta y expresaremos nuestras sensaciones.</p> <p>Al final de la sesión se les entregará a los niños/as una carta informativa en la que se explicará detalladamente la siguiente sesión y los materiales necesarios para llevarla a cabo (ver anexo). En cada carta aparecerá un alimento diferente con un envasado específico, como, por ejemplo, espaguetis con un envase de plástico, espárragos en uno de cristal o yogurt en uno de cartón.</p>
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Fomento de la actitud democrática.-Elaboración de platos.-Manipulación de alimentos.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Elaborar platos saludables.-Manipular diferentes alimentos.-Desarrollar actitud democrática.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Frutas.-Cuchillos de plástico.-Tenedores de plástico.-Platos.
Temporalización: 60 minutos aproximadamente.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

En el tercer bloque veremos que en las actividades 5 y 6 daremos un paso más hacia la dieta saludable formando al alumnado hacia el consumo razonado y sostenible, enseñándoles así no solo a llevar una dieta sana sino también a elegir los alimentos de calidad y a cuidar el medio ambiente escogiendo los productos en los que se produzcan menos residuos para su envasado.

Con esta actividad queremos que los niños y niñas, al trabajar con alimentos y recrear una compra en el supermercado aprendan de forma divertida qué alimentos son ecológicos y cuáles no a través de una forma divertida y dinámica en la que se fomenta el respeto, las opiniones y el compañerismo.

En la sesión del martes se les mandó a los padres una carta informativa sobre los materiales necesarios para la realización de esta actividad, por lo que el jueves los niños/as traerán de casa los materiales especificados. El/la docente traerá también materiales por si a alguien se le olvida o no son suficientes.

Actividad 5:

Título: ¿Qué compramos?

Desarrollo de la actividad:

Para el desarrollo de esta actividad la clase se preparará como si fuera un supermercado. Para ello se colocarán las mesas y el mobiliario de forma que los niños y niñas puedan realizar un circuito e ir eligiendo productos. Los niños/as traerán los productos el día de la actividad, puesto que a los padres y madres se les habrán mandado una hoja informativa de la actividad a realizar y la participación de estos para la colecta de productos de alimentación para exponerlos en clase. Para comenzar la actividad, se agrupará al alumnado en equipos de 4 o 5, y a cada uno de estos grupos se les dará una canasta o carro donde irán echando los productos elegidos.

Una vez realizada la compra, los niños y niñas pasarán sus productos por caja, donde estará el docente, y este irá pasando por caja y dejándoles comprar solo aquellos productos que sean saludables y que contribuyan a la sostenibilidad ecológica, basándose en sus características y en el envasado.

Al finalizar la compra, los niños, por grupos, revisarán aquellos productos que, si pudieron comprar y aquellos que no, he intentarán explicar y deducir el por qué no han pasado el filtro “ecosaludable”. El docente les ayudará e irá dando información válida para que el alumnado llegue a sus propias conclusiones y tenga una idea más clara de



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

los beneficios y perjuicios de los productos y sus envasados.

Para terminar, se dejarán en el rincón de las frutas y verduras creado con anterioridad los alimentos que sí pasaron el filtro en sus respectivas canastas, de forma que estén accesibles a los niños y niñas posteriormente a la actividad.

Contenidos:

- La compra en el supermercado.
- Diferenciación de envases.
- Los alimentos ecológicos.
- Trabajo de la sostenibilidad.

Objetivos:

- Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
- Conocer las características de los envases.
- Trabajar el consumo razonable.

Materiales:

- Alimentos ecológicos y procesados.
- Envases.
- Cestas y carros de compra.

Temporalización: 60 minutos aprox.

En esta actividad seguimos con la anterior sesión trabajando con los alimentos y la concienciación sobre la alimentación ecológica, pero, además, nos centraremos en la importancia que tiene el reciclaje e incentivaremos su práctica en su día a día realizando actividades divertidas en la que trabajamos este concepto, además de trabajar el compañerismo y fomentar la cooperación entre los compañeros/as.

Antes de llevar a cabo esta actividad, el docente ha recolectado envases vacíos de desayunos de días anteriores de los alumnos/as, además de llevar algunos otros como envases de cristal para hacer la actividad de reciclado más completa e instructiva.



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 6:

Título: ¿Qué va en este contenedor?
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta actividad trabajaremos el reciclaje. Una vez dados algunos conceptos y una lluvia de ideas sobre qué es el reciclaje y cómo y por qué debemos ponerlo en práctica, haremos una actividad en la que, por grupos, los niños y niñas tendrán que clasificar los envases y restos como cáscaras de frutas según a que categoría pertenezcan (plásticos, orgánicos, vidrio y papel/cartón). Esto se realizará en el patio, y cada grupo tendrá una canasta con envases. Tendrán que ir dándose el turno, como el juego del relevo, e ir situando los envases donde crean que deben hacerlo. Al finalizar el reciclaje cada uno de los grupos, se hará una revisión de dónde han colocado cada uno de los envases y en el caso de que hayan fallado, se pedirá a otro grupo que les ayude a ponerlo en el lugar correspondiente, explicando el por qué, de forma que todos los envases hayan quedado en su lugar habiéndose comprendido el procedimiento a seguir para la clasificación.</p>
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Introducción al reciclaje.-Reciclado de envases.-Adquisición de hábitos ciudadanos.-Colaboración grupal.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Trabajar el reciclaje de envases.-Concienciar sobre las ventajas del reciclaje.-Fomentar la cooperación.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Envases.-Cubos de colores.
Temporalización: 60 minutos aprox.

En el cuarto bloque, que engloba desde la actividad 7 a la 11, queremos completar nuestros conocimientos sobre la alimentación y acercar a los niños y niñas a ser ciudadanos responsables. Para ello, aprenderemos como se forman los alimentos en la



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

naturaleza. Aprenderemos también a realizar comidas saludables elaboradas a partir de estos, conociendo así cómo se producen los alimentos ecológicos y viendo en primera mano cómo podemos alimentarnos ayudando al desarrollo sostenible sin tener que consumir alimentos procesados, nefastos para nuestra salud y que generan una gran cantidad de residuos debido a su proceso de elaboración y envasado.

En esta fase será muy importante la actitud colaborativa de las familias y se fomentará la escucha, el compañerismo, el respeto y la organización grupal, ya que se realizará una serie de actividades que implican el desarrollo de estas capacidades.

Con respecto a la primera actividad del último bloque pretendemos, con la realización de un huerto, varias cosas. En primer lugar, que los niños/as entiendan de dónde vienen los alimentos saludables y por otro lado que aprendan de forma divertida como se crean platos con estos. En segundo lugar, queremos que sigan aprendiendo valores de respeto y de cooperación con el compañero/a, y también que sigan teniendo buenas experiencias con la alimentación saludable y los productos ecológicos.

Actividad 7:

Título: El huerto del cole.

Desarrollo de la actividad:

Tras haber aprendido conceptos sobre las frutas y verduras habiéndolas manipulado, ahora cultivaremos las nuestras. Previamente les explicaremos a los niños/as lo que necesitan las plantas para formarse y crecer. Tras esto, nos pondremos manos a la obra y en un espacio del jardín del colegio, plantaremos las semillas cuidadosamente, encargándose cada miembro del grupo de una de las tareas. Los grupos estarán formados por cuatro componentes, que se repartirán las tareas a realizar. Para ello, uno/a realizará el agujero en la tierra, otro/a colocará las semillas, otro/a tapaná el agujero y finalmente otro/a lo regará. Este huerto será cuidado y observado por los niños y niñas dos días a la semana hasta final de curso.

Contenidos:

- Manejo de las herramientas del huerto.
- Toma de conciencia del cuidado del huerto.
- Procedencia de los alimentos ecológicos.

Objetivos:

- Aprender a sembrar.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

- Fomentar la responsabilidad.
- Conocer el cuidado de un huerto.
- Conocer de dónde proceden los alimentos ecológicos.

Materiales:

- Tierra.
- Semillas.
- Regadera.
- Agua.
- Rastrillo.

Temporalización:

Para sembrar la semilla se necesitará alrededor de una hora. Después de esto, la actividad se irá llevando a cabo a lo largo del trimestre.

En la realización de esta sesión dirigimos nuestro proyecto en realizar un taller sobre comidas ecológicas con productos naturales, dando el paso a elegir que plato sano nos gustaría realizar en un taller final. Con esto damos otro paso más en la concienciación de los niños/as por los productos naturales y el respeto por el medioambiente, además conocemos otras culturas, con lo que trabajamos la atención a la diversidad mediante un recurso tecnológico.

Actividad 8:

Título: Comidas del mundo.

Desarrollo de la actividad:

Tras haber realizado el huerto en la sesión anterior nos reunimos en asamblea y decidimos crear una comida saludable para poner en práctica los beneficios del huerto en la alimentación diaria. Para ello, mediante recursos tecnológicos, buscaremos información sobre distintos platos de diferentes culturas, elaborados con alimentos ecológicos en la página web pijamasurf. Tras esto, dibujaremos el plato que más nos haya gustado y lo pondremos en nuestro rincón de los alimentos saludables.

Por último, se les dará a los niños/as un papel informativo para que en la siguiente sesión traigan un envase que contengan algún tipo de publicidad.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Los alimentos del huerto.-Manejo de TICS.-La alimentación saludable en otras culturas.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Poner en práctica la alimentación saludable.-Conocer la diversidad de alimentos y platos ecológicos.-Fomentar el uso de TICS.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ordenador.-Pizarra digital.
<p>Temporalización: 40 minutos aprox.</p>

Para llevar a cabo esta sesión en la última actividad se les ha informado a las familias que los alumnos/as deben de traer a clase envases que contengan publicidad en alimentos que ellos consuman con continuidad. Como por ejemplo los cereales que tienen dibujado un unicornio con colores pastel y dibujos de princesas.

En esta sesión trabajamos la publicidad y mensajes engañosos que se les trasmite a los pequeños/a a través de las marcas alimenticias, queremos desenmascarar estos productos y mostrarles a los niños/as que se deben de trabajar la igualdad y consumir alimentos por nuestro propio beneficio y no por el dibujo que tenga en su envase. Por todo esto realizamos un debate sobre envases que traen nuestros alumnos/as de sus casas y descubrimos las mentiras que se dicen de estos, así enseñamos a los niños/as a ser mejores ciudadanos que sepan ver la verdad detrás de la publicidad y que sepan elegir por su calidad en vez de por su envoltorio. Por otro lado, creamos una concienciación sobre la igualdad de género al recalcar que tanto niños como niñas pueden consumir productos que tengan dibujos que están presentados en la sociedad para un solo género, creando en ellos autonomía, libertad de elección, respeto hacía el otro género y a la diversidad en general. Esta idea la recogeremos en un mural que colocaremos en el rincón de nuestro proyecto para recordar esta idea cuando sea necesaria estando a la vista de nuestros pequeños/as.



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 9:

<p>Título: Entre todos creamos nuestro anuncio</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta sesión hacemos un inciso y dejamos el taller a un lado para trabajar la publicidad, los anuncios y las ideas engañosas que se les transmiten a los niños y niñas a través de estos. Primero se llevará a cabo una asamblea con las cajas y envases que los pequeños/as han traído de sus casas y se comentarán entre todos/as que nos parece. De esta forma se desenmascaran aspectos de estos como, por ejemplo, los phoskitos que vienen con juguetes que están más presentados para el género masculino. Se les explicará que tanto unos alimentos como otros pueden ser consumidos por ambos géneros, explicándoles que nuestra elección alimenticia no se debe basar en el dibujo de la publicidad de este sino en lo sano y natural que sea el alimento y que este nos beneficie a nuestra salud y al planeta.</p> <p>Una vez presentados todos los anuncios y explicados realizaremos entre todos/as un mural sobre anuncios que respeten la igualdad de género. Los alumnos/as dibujarán en un mural su anuncio ideal respetuoso con ambos géneros.</p> <p>Una vez que todos/as han dibujado y completado su anuncio lo colocaremos en nuestro rincón saludable.</p>
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">-El trabajo cooperativo.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Trabajar la igualdad de género.-Trabajar en grupo.-Desarrollar actitudes de respeto.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Envases de productos con estereotipos de género.-Papel continuo.-Acuarelas.-Pinceles.
<p>Temporalización: 60 minutos</p>



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTRo

En esta sesión, tras la elección de cuatro platos, se agrupa el grupo-clase por cada comida elegida y realizan un grupo de trabajo para realizar este plato, trabajando así la cooperación, la tolerancia y el compañerismo. Por otro lado, cada miembro traerá algo necesario para realizar este taller y trabajaremos valores como la responsabilidad y la igualdad de género. Además, con la dinámica que llevamos a cabo ayudamos a los niños/as a que sepan distinguir qué alimentos son perjudiciales y cuáles beneficiosos forma divertida. Así, volvemos a repasar los aprendizajes adquiridos en nuestro supermercado y les enseñamos de manera indirecta a los pequeños/as aspectos relacionados con la educación vial, tan importante y presente en nuestro día a día ciudadano.

Actividad 10:

Título: El semáforo de los alimentos.

Desarrollo de la actividad:

Como en la sesión anterior quisimos conocer comidas de otras culturas, el/la docente traerá una amplia lista de comidas de todo el mundo. Una vez vistas y comentadas, reduciremos estas comidas a cuatro, entre las que el alumnado elegirá una. Una vez elegida, los alumnos/as que hayan escogido la misma opción trabajarán juntos en la realización del plato.

Los grupos estarán formados por niños y niñas, dentro del grupo, será necesaria una organización por lo que cada miembro se encargará de traer un alimento y utensilios de plástico para poder manipularlos y crear nuestra comida saludable.

A continuación, realizaremos una dinámica en la que estableceremos una jerarquía entre los alimentos basada en cuál debemos consumir más frecuentemente y cuáles debemos introducir lo mínimo posible en nuestra dieta. Para ello, usaremos un semáforo con sus tres colores: rojo, amarillo y verde, y unas tarjetas que mostrarán diferentes alimentos (leche, carne, cereales, dulces, huevo, pescado, procesados, etc). En el color rojo pondremos los alimentos que debemos evitar, en el amarillo los que debemos comer con moderación y en el verde los que tienen que estar incluidos diariamente en nuestra dieta. Los alumnos y alumnas estarán distribuidos en grupos de trabajo y todos juntos, escuchando a los compañeros y respetando el turno de palabra, elegirán qué alimento va en cada color.

Contenidos:



PaRTICiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

<ul style="list-style-type: none">-Los alimentos de otros países.-La jerarquía de los alimentos.-El trabajo cooperativo.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Conocer platos diferentes.-Conocer los alimentos de mayor importancia en nuestra dieta.-Trabajar en grupo.-Desarrollar actitudes de respeto.
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Pizarra digital.-Semáforo de goma eva.-Tarjetas.
<p>Temporalización: 60 minutos aprox.</p>

En la décima actividad de nuestro proyecto volvemos a hacer hincapié en el trabajo en grupo y a la adquisición de valores como el respeto, la colaboración y la tolerancia una vez asignado cuáles son los platos definitivos que trabajará cada grupo llevamos a cabo una actividad para incentivar el respeto y saber esperar turno del compañero, además este juego cuenta con la peculiaridad de que los niños trabajan los ingredientes que va a necesitar para realizar su plato, por lo que están interiorizando los ingredientes ecológicos, divirtiéndose y aprendiendo a jugar en grupo adquiriendo normas como la tolerancia.

Actividad 11:

<p>Título: Emparejo mis ingredientes.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta sesión se dividirán los grupos por las comidas que realizarán en la fiesta de los alimentos saludables. Un grupo será el encargado de hacer gazpacho, otro grupo hará arroz tres delicias, otro hará una macedonia y el último grupo será el encargado de realizar sushi vegetal. Una vez realizados los grupos y la asignación de tareas, llevaremos a cabo el juego del emparejado con cartas en las que aparecen los</p>



PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

ingredientes de nuestros platos. Se colocarán las cartas boca-abajo y los niños y niñas tendrán que levantar una y después otra. Si no consigue la pareja, se pasará al siguiente jugador o jugadora y tendrá que repetir la acción.

Este juego tendrá la peculiaridad de que el grupo que realizará el gazpacho tendrá carta de tomates, cebolla, pimientos y aceite. El grupo encargado de realizar el arroz tres delicias tendrán carta de arroz, guisantes, gambas y jamón york, etc.

Además, le mandaremos una carta a los padres y madres para explicarles qué materiales tendrán que llevar sus hijos/as a la actividad y también los invitaremos a venir y participar en la actividad.

Contenidos:

- La elaboración de platos.
- Los ingredientes de las comidas.
- Fomento de la memoria.

Objetivos:

- Conocer cómo se elaboran los platos.
- Conocer alguna receta.
- Desarrollar la memoria.

Materiales:

- Cartas.

Temporalización: 50 minutos.

Como última sesión ponemos en marcha la realización de los cuatro platos elegidos por el grupo-clase. En la realización de este nos ayudarán algunos padres y madres de nuestros alumnos/as, así incentivamos la relación familia-escuela creando un ambiente más desenfundado y ayudando a los niños/as a sentirse más cómodos con la realización de estos productos culinarios. A medida que los pequeños/as trabajan estos ingredientes se van consolidando más valores como la autonomía, el respeto y la tolerancia al desarrollar esta acción en grupo. Con esta acción volvemos a interiorizar de forma positiva una alimenta ecológica y saludable enseñando a los niños/as que existen muchas formas de comer sano cuidando el planeta. Por otro lado, al comer en grupo fomentamos las relaciones entre los compañeros/as forjando una actitud positiva ante el compañerismo y la comida saludable. Para finalizar la sesión llevamos a cabo “el bingo de los alimentos”. Con estas actividades interiorizamos todos los ingredientes de los platos que hemos elaborado. También aprendemos a respetar al compañero/a al respetar el turno y la concentración entre otros objetivos.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Al finalizar el juego y haber un ganador/a, el resto del grupo-clase irá aprendiendo a afrontar la derrota y el pequeño/a que gane irá adquiriendo otros valores ciudadanos como aceptar ganar desde el respeto al prójimo enseñándole a los niños/as a evitar la frustración en cualquier competición. Como última acción del proyecto haremos una asamblea final en la que se verán todos los contenidos cívicos obtenidos y los aspectos que debemos mejorar en un futuro para llegar a ser mejores ciudadanos y ciudadanas.

Actividad 12:

Título: Nuestra fiesta saludable.

Desarrollo de la actividad:

En esta sesión se llevará a cabo la realización de los platos con la colaboración de las familias.

Cada padre/madre será el encargado de un taller y deberá ir contándoles paso a paso a los alumnos/as la receta de su plato, ayudando a los/as pequeños/as y dirígenlos para realizarla de forma correcta. Una vez hechos todos los platos, disfrutarán de la comida toda la clase. Tras esto, jugarán todos a “el bingo de los alimentos” (ver anexos). En los cartones aparecerán los ingredientes de sus platos y se mostrarán de forma aleatoria los alimentos en la pantalla de la pizarra digital, en este proceso se animará a todos/as los niños/as. El primer niño o niña que consiga completar su cartón será el ganador o la ganadora. Tanto al ganador/a como a los alumnos/as que no han completado el cartón se les apoyará y animará. A ganador /a se le obsequiará con una planta que cuidará y conservar desde su hogar. Una vez finalizado todo haremos una asamblea final en la que hablaremos sobre que hemos aprendido, como nos hemos sentido a lo largo del proyecto, que no ha resultado más fácil y que más difícil y propuestas de mejoras.

Tanto el bingo como la realización de los platos el docente estará ayudando a los grupos y a los padres y madres por si tiene alguna duda o necesitarán cualquier cosa.

Contenidos:

- Elaboración de platos.
- Trabajo en grupo.
- Colaboración familiar.

Objetivos:

- Manipular alimentos con el fin de crear un plato.
- Trabajar en grupo.
- Participar con las familias.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTro

-Desarrollar actitudes ciudadanas
Materiales: -Alimentos. -Utensilios. -Bingo de alimentos. -Planta. -Pizarra digital.
Temporalización: 3 horas.

Guardianes de género

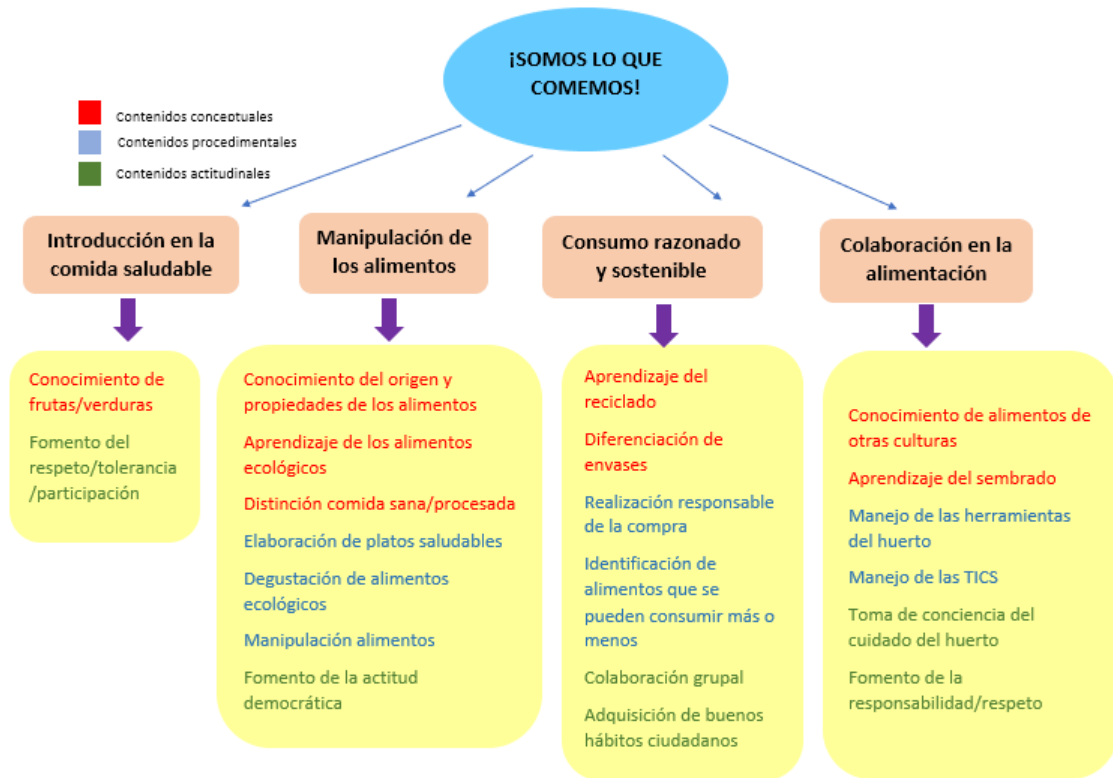
En cuanto a la planificación de nuestro proyecto educativo, se ha podido ver como existen variedad de actividades relacionadas con este concepto de igualdad de género, ya que para trabajar en ciudadanía es esencial. Esto se ha podido ver reflejado en las diferentes actividades donde se ha trabajado la igualdad de género de forma transversal, por ejemplo, a la hora de dividir las tareas tanto a niños como a niñas, dándoles a estos tareas o acciones iguales. Además, se trabaja educando en valores, ya que estos son necesarios para formar así a personas ciudadanas, así como educarlos desde el respeto, la empatía, la responsabilidad, el trabajo en equipo... Este es un tema bastante notable actualmente en nuestra sociedad, por lo que es de gran importancia trabajarlo con los niños/as desde edades muy tempranas. Es por esta razón, por la que se ha visto reflejado reiteradas veces en las distintas actividades de nuestro proyecto.

Guardianes de la sostenibilidad y justicia social

Con respecto a los guardianes de sostenibilidad y justicia social, como ciudadanos vamos tomando conciencia sobre la necesidad de apostar por otro modelo de vida, el cual no suponga tantas consecuencias negativas a las que se enfrenta hoy en día la humanidad. En la planificación de las actividades, estos conceptos aparecen frecuentemente, como se puede ver en la actividad del supermercado a la hora de elegir aquellos productos que supongan la sostenibilidad ecológica, o a la hora de trabajar el reciclaje, así como en la realización del huerto, donde se trabajan conceptos sobre el cuidado del medio. Por ello, es importante educar a los niños/as del mantenimiento de recursos renovables o en la conservación de sistemas ecológicos. A través de estas actividades se trata de lograr una justicia social, con economías sostenibles y mantenimiento de un medio ambiente duradero y sano.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO





PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

REFLEXIÓN FINAL

A pesar de que este proyecto no se ha llevado a la práctica, pensamos que podríamos encontrar algunas dificultades a la hora de desarrollarlo. Algunas de estas estarían relacionadas con las familias, con el alumnado y con la falta de algún material. Por un lado, encontraríamos falta de participación familiar a la hora de acudir, participar y aportar alimentos. Por otro, las posibles alergias o rechazos de los niños y niñas a algunos alimentos, lo que nos impediría llevar a cabo algunas actividades manipulativas. También, podríamos encontrar dificultades a la hora de realizar actividades exteriores, ya que afectarían diferentes factores ajenos a los propios docentes, como pueden ser la falta de espacios necesarios, el clima, etc.

En cuanto a la falta de materiales, pensamos que podría darse el caso de no contar con alguno de ellos puesto que son muchas actividades y en algunas de ellas son necesarios utensilios que no suelen encontrarse en un aula, como pueden ser aquellos destinados a cocinar.

No obstante, creemos que este proyecto es adecuado para llevarlo a la práctica ya que no supone grandes gastos ni tampoco muchos recursos fuera del alcance. Más que estos aspectos, sería necesaria e imprescindible la colaboración e implicación de las familias, por lo que pensamos que al ser un colegio en el que se trabaja por comunidades de aprendizaje, será más fácil llevarlo a cabo en este centro que en otros colegios en los que no se trabaje de esta forma.



PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Anexos

Actividad 2



Actividad 3





PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 4



Carta informativa:

Hola papis y mami,
estamos trabajando el proyecto “Somos lo que comemos”,
por eso necesitamos vuestra ayuda.
Necesitamos que su hijo/a traiga
.....
Que el pequeño busque información sobre
.....
Gracias por su colaboración.





PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 5:



Actividad 10:



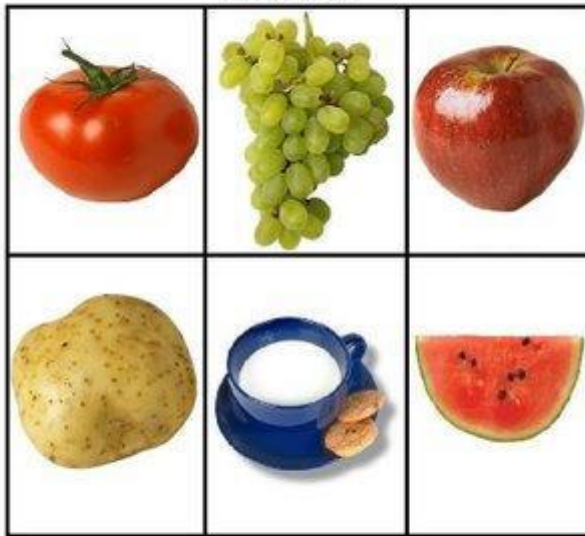


PaRTiCiPAr PaRA POnER La VIDA eN EL CeNTrO

Actividad 11:

BINGO

Copyright © 2008 Pearson Education





PaRTiCiPAr PaRA POneR La VIDA eN EL CeNTrO

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=S2Sd03jtDZg>

Boletín oficial de la junta de Andalucía. (26 de 08 de 2008). Obtenido de <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/169/3>

Cosas de peques. (2017). Obtenido de <https://recetas.cosasdepeques.com/como-hacer-una-palmera-tropical-con-frutas.html>

Nourish interactive. (2019). Obtenido de <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/50-juegos-actividades-casa-clase-ninos-grupos>

Organizacion mundial de la salud. (2019). Obtenido de <https://www.who.int/es>

REAL DECRETO de 29 de diciembre. (04 de 01 de 2007). Obtenido de <https://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>

Saludable, C. (10 de 05 de 2010). Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=S2Sd03jtDZg>