

¡Estar en forma es genial! Enseñar alimentación en Infantil¹

Virginia Morcillo y Dolores Tenorio




Citación: Morcillo, V., y Tenorio, D. (2013). ¡Estar en forma es genial! Enseñar alimentación en Infantil. *Cuadernos de pedagogía*, 432, 61-63.

La necesidad que tienen los escolares de tomar conciencia no sólo de su propio cuerpo y del de los otros, sino también de su cuidado, constituye una de las finalidades de esta experiencia de aula. Es primordial que ya desde las primeras etapas de su vida escolar adquieran paulatinamente una serie de costumbres y nociones que les permitan mantener y preservar su salud, así como formarse una idea positiva de sí mismos.

La génesis de este proyecto surgió por la necesidad de que los niños y niñas incorporen en su dieta un desayuno escolar saludable, intentando promocionar el consumo de bocadillos de pan tradicional y de fruta. Por otra parte, controlar en la medida de lo posible el excesivo consumo de golosinas.

Partiendo de esta realidad, surgió “*¡Estar en forma es genial!*”, un proyecto de trabajo de investigación escolar enmarcado en el ámbito de la *Alimentación Humana* del *Proyecto Curricular Investigando Nuestro Mundo INM* (6-12) (Pozuelos, 2007; Pozuelos, González y Travé (2008). El proyecto se desarrolló durante el curso 2011-12 en el CEIP Virgen del Carmen, de Punta Umbría (Huelva). Los escolares de Educación Infantil, concretamente, en el nivel de cuatro años vivieron con mucho entusiasmo esta experiencia.

El acercamiento a las ideas del alumnado se realiza en la asamblea del aula, donde todos sentados en corro, iban exponiendo sus ideas, cosas que han oído, expresar emociones, sentimientos, intercambian experiencias. A partir de un cuestionario sencillo efectuamos un debate expresivo y abierto. El análisis y discusión colectiva de las anotaciones de sus respuestas nos dieron la clave de cómo afrontar el siguiente paso. Asimismo, lo expresado anteriormente permitió que los

¹ Este trabajo es resultado del Proyecto de Excelencia: ¿Cómo se realiza la enseñanza sobre la realidad social y natural en las aulas de Educación Infantil y Primaria de Andalucía? Estudio de las estrategias didácticas y propuestas de mejora. SEJ-5219 (2010-2014).  
Y del Proyecto I+D: ¿Cómo mejorar la enseñanza elemental sobre el medio?: análisis del currículo, los materiales y la práctica docente. EDU2009-12760EDUC (2009-2012) 

escolares realizaran un dibujo con la siguiente consigna: “cómo es mi comida favorita”. Con todos los dibujos se confeccionó nuestro libro colectivo de primeras ideas. A continuación, se llevó a cabo el visionado de una presentación PowerPoint mostrando distintas situaciones de la vida diaria donde aparecían algunas prácticas en relación con el objeto de estudio, esta situación que propició el diálogo y la reflexión, nos fue dando más pistas de las ideas que tienen. Finalmente, propusimos la elaboración de un dibujo representativo. Una vez confeccionado se expusieron en un mural colectivo y tras una votación se escogió el que representó al proyecto.

Para dejar explícitas las ideas más importantes confeccionamos el mural “Sabemos que”, éste recoge a partir de dibujos y frases las aportaciones más significativas y representativas del alumnado. A este mural volvíamos frecuentemente para comprobar cómo las ideas iban cambiando en el discurrir de la experiencia. Con la información obtenida y las cuestiones enunciadas durante las actividades de exploración confeccionamos la red de preguntas a las que fuimos dando respuesta en el transcurso de nuestro proyecto, entre ellas destacamos: *¿dónde se compran los alimentos?; ¿por qué debemos evitar las golosinas?; ¿qué beneficios tiene el ejercicio físico?; ¿para qué necesitamos descansar?; etc.*

Tabla 1

Red de preguntas para investigar en clase cómo estar en forma

¿Qué necesita nuestro cuerpo para estar en forma?	
EJERCICIO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué? - ¿Dónde? - ¿Cómo podemos hacerlo? - ¿Qué beneficios tiene?
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué consiste? - ¿Quién se encarga de preparar la comida? <ul style="list-style-type: none"> • En casa • En el cole • ¿Cómo podemos colaborar? - ¿Dónde se compran los alimentos? - ¿Qué debemos evitar?
HIGIENE	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué? - ¿Dónde?
DESCANSO	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Para qué lo necesitamos? - ¿Cuándo lo hacemos?

Las tareas y experiencias realizadas facilitan la comprensión y el manejo significativo de los conocimientos y competencias donde, además, se ponen en juego una serie de criterios básicos que interrelacionados dan sentido y coherencia a nuestro objeto de estudio, así como a la dinámica del aula. Para planificarlas, tenemos en cuenta que pongan a los escolares en contacto con la realidad, el enfoque colaborativo, la atención a la diversidad, la colaboración de las familias y de otros agentes, así como el juego como elemento motivador y la participación activa.

Dentro del itinerario de experiencias, destacamos, por las edades de nuestros alumnos y alumnas, cuatro actividades que consideramos fundamentales. Una de ellas, atiende a un recurso

contextual, para lo que realizamos una salida a un gran supermercado de la localidad. La siguiente se relaciona con una de las actividades naturales en los escolares de educación infantil, como es el juego simbólico. La tercera, destaca la importancia de la alimentación saludable en diferentes culturas. Por último, para observar la evolución, las dificultades y reforzar el aprendizaje de nuestros niños y niñas, empleamos el juego del “camino muy sabroso”.

¡Nos vamos de compras!

Así se denomina esta actividad basada en la salida a un gran supermercado de la localidad que pretende poner a los escolares en contacto con la realidad, de modo que la experiencia educativa se abra al entorno y permita el flujo de la vida y el ámbito escolar. Además, uno de nuestros propósitos era que fuesen capaces de diferenciar entre aquellos productos que son saludables y beneficiosos en su consumo (fruta, verdura, pescado, etc.) y otros que no lo son (chocolate, bollería industrial, golosinas, etc.). Antes de la visita, se puso en antecedentes a los niños y a las niñas sobre lo que iban a ver y en lo que nos íbamos a fijar. La preparación de la misma la realizamos con anterioridad en la asamblea del aula. Durante los días previos la motivación que despertaba la salida se reflejaba en su curiosidad e inquietud por todo lo que iban a conocer. En el supermercado tuvieron la oportunidad de observar la gran variedad de artículos que en él se venden. Para concluir con nuestra visita, ya en la frutería, ellos mismos fueron comprando aquellas frutas necesarias para realizar nuestra macedonia en el aula. En los días posteriores tuvimos la oportunidad de realizar gran variedad de actividades (clasificación de artículos a través de folletos de propaganda, vocabulario, dibujos y un mural de la tienda, etc.) que completaron y dieron sentido a la experiencia vivida.

Somos cocineros y cocineras

A través de las diferentes situaciones de juego que se establecieron en el aula, favorecimos una gran diversidad de aprendizajes. El rincón del juego simbólico durante este proyecto de hábitos saludables, estuvo dividido en dos momentos: la cocinita y la tienda, los cuales, responden al estímulo de actividades lúdicas “representación de roles” que proporcionan la resolución de problemas complejos que los escolares resuelven autónomamente, sin la intervención del adulto. En la cocinita, nuestros niños y niñas disfrazados de cocineros y cocineras, manipularon con la ayuda de utensilios de cocina de plástico, alimentos y frutas naturales, que iban consumiendo en el desarrollo del juego. La condición para reforzar hábitos de limpieza y organización, consistía en dejar el rincón de la cocinita limpio y ordenado. El objetivo de la tienda era la resolución de problemas de la vida cotidiana utilizando los materiales que iban a favorecer ese proceso (balanza, frutas y verduras de plástico, cuadernos y lápices como registro de sus cuentas, fotocopias de billetes, etc.). El juego consistía en la compra y venta de artículos, donde ellos mismos se repartían los personajes a los que iban a representar.

“Nuestra Merendola Intercultural”

Partiendo de la realidad de nuestra aula, donde queda reflejada la diversidad cultural en la presencia de un niño de Egipto y una niña de Marruecos, decidimos aprovechar esta riqueza étnica para que nuestros niños y niñas conocieran cómo es la alimentación en otras culturas. El carácter colaborativo de nuestra experiencia queda reflejado en esta actividad donde las tres culturas se unen para dar muestra de la gastronomía de una alimentación saludable. Las madres participantes elaboraron sus platos típicos: en España la representación vino por la tortilla de patatas, la ensalada y algún dulce casero; la cultura egipcia nos dio muestra de un delicioso plato llamado Kohsari y

Marruecos aportó su famoso Cuscú. Nuestro propósito en esta actividad, además de conocer la calidad alimentaria de otros lugares, era desarrollar en los escolares hábitos de comensalismo. Previamente, diseñaron y elaboraron su mantel, así como aprendieron a poner la mesa con todo lo indispensable (platos, vasos, servilletas, etc.). Durante la merienda pudimos comprobar la similitud de estos platos con los de la dieta mediterránea.

Nuestro juego del camino muy sabroso

Queremos destacar este juego por el entusiasmo que genera en nuestros escolares y la utilidad que le encontramos como docentes, nos estamos refiriendo al juego del “camino muy sabroso”. Su utilización en diferentes momentos del proyecto refuerza, por una parte, el aprendizaje del alumnado y, por otra, permite a las maestras conocer las dificultades que tienen los niños y niñas en determinados aspectos al objeto de adoptar propuestas de mejora. Cuando recurrimos al juego nos sorprende el avance que van teniendo en sus ideas sobre el tema y cómo suelen solucionar entre todos, nuevas situaciones que se generan.

Para su construcción, utilizamos papel continuo (dos metros) dividido en casilleros enumerados y un dado de goma espuma. Para caracterizar el mismo, hemos utilizado imágenes y dibujos que aluden a nuestro objeto de estudio (alimentación, higiene, descanso y actividad física). El juego consiste en tirar el dado, y según el momento, bien individualmente es utilizado por las maestras como un proceso de evaluación o en pequeños grupos para potenciar el trabajo en equipo, responder a la pregunta correspondiente al casillero donde ha caído.

La satisfacción de lo aprendido

No podemos olvidar que nuestro proyecto no hubiera funcionado si no recurrimos a la participación activa del alumnado, y el aula lo refleja en su ambiente. Ellos y ellas son los vivos protagonistas de nuestra historia, sin sus voces, sin su curiosidad, sin sus inquietudes... el clima no sería lo mismo. Sus producciones han ido ocupando y contextualizando el aula, proporcionando un ambiente rico en estímulos y lleno de creatividad. Estos materiales dan muestra de sus aprendizajes y sentido a las tareas realizadas.

Crear un lugar, un espacio, donde la palabra motivación, participación, cooperación tienen un peso especial, no siempre resulta fácil ni sencillo. Nuestras paredes hablan, tienen mucho que decir y expresar cada vez que emprendemos un nuevo viaje hacia temáticas que tratan de poner en contacto al alumno y alumna con la realidad, con su entorno más cercano. En nuestras experiencias, el alumnado es el verdadero protagonista. Cada proyecto, es una aventura, donde indagar, descubrir, investigar, examinar, comunicar... son algunos de los verbos que se conjugan y tiñen de color al trabajo de cuestiones y problemas que interesan a los escolares, y que resultan imprescindibles para su formación. La experiencia, podemos decir, que ha sido muy satisfactoria, consiguiendo la participación e implicación de distintos agentes de la comunidad educativa, principalmente, y así lo hacemos destacar, de las familias. Conseguir una actitud para una vida saludable requiere de una continuidad en el tiempo, esta experiencia no puede concluir aquí, necesita de una proyección futura.

Para saber más

Pozuelos, F. J., González, A., y Travé, G. (2008). *Investigando la alimentación humana. Proyecto curricular Investigando Nuestro Mundo (6-12), 1*. Sevilla: Díada Editora.

Pozuelos, F. J. (2007). *Trabajo por Proyectos en el aula: descripción, investigación y experiencias*. Sevilla: Cooperación Educativa.