

## Una rutina saludable en educación infantil.

María del Mar León Miralles.

*“Desarrollar una autonomía progresiva en la realización de las actividades habituales, por medio de conocimiento y dominio creciente del propio cuerpo, de la capacidad de asumir iniciativas y de la adquisición de los hábitos básicos de cuidado de la salud y el bienestar”* es uno de los objetivos primordiales que recoge nuestro decreto 107/92 referente a las enseñanzas en Educación Infantil en Andalucía.

Para dar respuesta de una manera práctica a la importancia de unos buenos hábitos de alimentación y consolidarlos desde los primeros años de vida, he propuesto la siguiente actividad que espero sea de utilidad a muchos/as maestros/as de Infantil.

**TÍTULO:** MUCHOS AMIGUITOS, TODOS MUY BLANQUITOS

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** Toda la clase.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Adquirir hábitos de alimentación saludables.
- Mostrar una actitud positiva hacia una alimentación rica y variada.

**CONTENIDOS:**

Conceptos:

- Alimentos y hábitos de alimentación
- Medios que favorecen la salud

Procedimientos:

- Diferenciación entre alimentos saludables y perjudiciales para nuestra salud
- Adquisición y desarrollo de los hábitos de higiene y alimentación sana

Actitudes:

- Actitud de gusto hacia unos buenos hábitos de alimentación

**DESARROLLO:**

Fomentaré el consumo de alimentos sanos, para ello insistiremos en lo positivo de tomar frutas, verduras, leche... Propondremos la realización de una visita al mercado de la localidad donde observaremos la variedad de frutas y verduras de temporada.

El desayuno saludable es una actividad que se llevará a cabo diariamente, como una rutina más. En primer lugar, a cada familia se le entregará una nota informativa como la que adjunto a continuación:

“El desayuno es una comida muy importante. Para que vuestros hijos e hijas puedan hacer bien sus tareas escolares necesitan desayunar bien. Si vuestros hijos e hijas quieren llevar algún alimento a la escuela os proponemos los siguientes:

Lunes: queso y fruta

Martes: zumo y bocadillo

Miércoles: lácteos y galletas

Jueves: libre

Viernes: pan con aceite.

Además, tendremos en clase una ruleta de cartón con los días de la semana y la ilustración de lo que toca cada día.

El alumno que traiga a clase el alimento que corresponda, será obsequiado con 2 gomets. Aquel niño que tenga un alimento saludable independientemente de lo que toque ese día, será premiado con un gomet.

A ambos grupos de alumnos, se les mostrará interés por sus alimentos recordando lo buenos que están y los beneficios que aportan a nuestro cuerpo.

A aquellos discentes que traigan chucherías o alimentos pocos saludables, les haremos ver como se perjudican sus dientes. Para ello, contaremos con la película de “Dientín” editada por la Junta de Andalucía y que muestra a los niños como se producen las caries, así como con una boca con todas sus muelas para explicárselo.

Además, elaboraremos un mural para la clase con recortes de revistas, catálogos... del siguiente modo:

ALIMENTOS SANOS☺	ALIMENTOS POCO SALUDABLES☹
	

#### MATERIALES:

- Vídeo y programa de la Junta de Andalucía.
- Cartón y fotografías para elaborar la ruleta.
- Folletos de publicidad y revistas dónde aparezcan alimentos.
- Boca con cepillo y pasta de dientes.
- Circular para los padres.
- Cartulinas para elaborar el mural.
- Tijeras.
- Pegamento.

#### TEMPORALIZACIÓN:

La educación para la salud es un tema transversal que será tratado en el día a día del aula. Así, la actividad que he propuesto no se desarrollará en sesiones aisladas sino a lo largo de todo el curso, como una rutina más a la hora de desayunar.