



Educación Infantil



Interdisciplinar



María Salgado Somoza
R. M^a Pilar Rivas Antelo



Esta experiencia nos muestra una nueva forma de aprender en la que no sólo el alumnado se dedica a aprender de forma descontextualizada diferentes destrezas y contenidos, sino que a través de los alimentos y las elaboración de recetas se desarrollan los distintos aspectos del currículo. Los niños y niñas comprenden y aplican lo que aprenden y todas las actividades que realizan contribuyen a la consecución de las competencias básicas.

Sin duda la valoración que hacemos del uso que se hace de las TIC, la web 2.0, el planteamiento metodológico y de la estructuración de este proyecto ["Eu cociño ti cociñas"](#) es muy positiva.

Al final del artículo aparece una larga lista de los reconocimientos que varios programas de televisión, periódicos y grandes cocineros han hecho a este proyecto. Se incluyen bajo el epígrafe de "agradecimientos" lo que deja claro la generosidad del profesorado responsable del mismo.

Nuestras felicitaciones a toda la comunidad educativa del [CEIP Sigüeiro de Oroso](#) (A Coruña) y muy especialmente a las maestras responsables de esta Buena PráctiCa, que nos lo cuentan así:

"A menudo el currículo de Infantil se centra en la realización de actividades impresas, que en muchas ocasiones están descontextualizadas del mundo real que rodea a los niños/as.

Eu cociño, ti cociñas? es a una propuesta metodológica llevada a cabo en un aula del 2º ciclo de Educación Infantil, donde la alimentación, y en particular la saludable, es el medio para trabajar los diferentes aspectos del currículo, y los alimentos son un medio y un recurso fundamental para trabajar pilares básicos de esta. Creamos un blog como instrumento de comunicación y divulgación con las familias, entorno y todo aquel que este interesado/a. A diario subimos lo que ocurre en el aula mediante texto, vídeos y/o fotos y gestionamos (también los alumnos/as) los comentarios.

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, y concretamente en la infancia donde es imprescindible una dieta rica y equilibrada, para prevenir problemas relacionados con la alimentación en la edad adulta, tan comunes hoy en día como, por ejemplo, las caries por abuso de gominolas, la obesidad adulta por consumo de grasas o la anorexia en la adolescencia.

Desde el colegio y en colaboración con las familias, podemos y debemos mejorar los hábitos alimenticios en la infancia.

Metodología

La base científica en la que se apoya Eu cociño, ti cociñas? es el constructivismo, por su proximidad a las características y formas de aprender de nuestros/as alumnos/as.

Nos apoyamos en los siguientes principios:

- Actividad: el niño/a participa activamente.
- Interacción: con el medio físico y social.
- Aprendizaje significativo: partir de lo que los niños/as ya saben.
- Globalización: un proceso global de acercamiento del individuo a la realidad.

Señalamos la relación familia-escuela como esencial en el día a día y destacamos que sin ellas *"nada hubiese sido igual"*.

Las familias de nuestro alumnado pertenecen a un nivel socioeconómico medio, están muy interesadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos y participan a diario con entusiasmo en todo lo que se propone (a través de notas, del blog o de transmisión oral) y con iniciativa propia en muchas ocasiones (en el blog a través de comentarios y su seguimiento, vídeo-llamadas, intervenciones en el aula, aportaciones de: elementos, alimentos, cuentos, vídeos,...)

Objetivo

El objetivo fundamental de esta propuesta es:

- Disfrutar y desarrollar con/las competencias básicas.

Es decir, disfrutar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los conocimientos, actitudes y habilidades establecidas en el currículo de Educación Infantil, llegándolos a interiorizar y poniéndolos en práctica en contextos y situaciones diversas.

Actividades

Las actividades que proponemos están divididas fundamentalmente en los siguientes bloques:

- Recogida, escucha y/o transmisión de información

Recopilación y creación de cuentos, adivinanzas, poesías e imágenes. Con los seleccionados se transcriben y realizan diferentes tipos de actividades como son entre otras lectura, dramatizaciones, juegos de adivinanzas a través de vídeo-llamadas, ilustraciones, búsqueda en google, escucha de audiciones...

"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



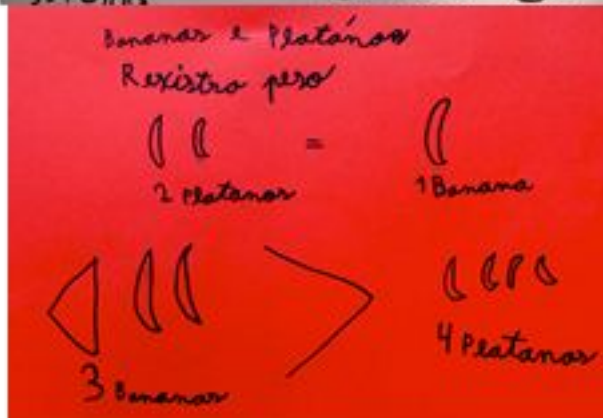
"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



¡Virus! Analiza y comparte tus ideas de datos con tus compañeros y compañeras (¿qué datos de qué virus?)

NO SO TRO, CRE FMS AVE ME DE 29
A LUCA DE LEILA E COMO UN
LA PIZ E UNA GOMA

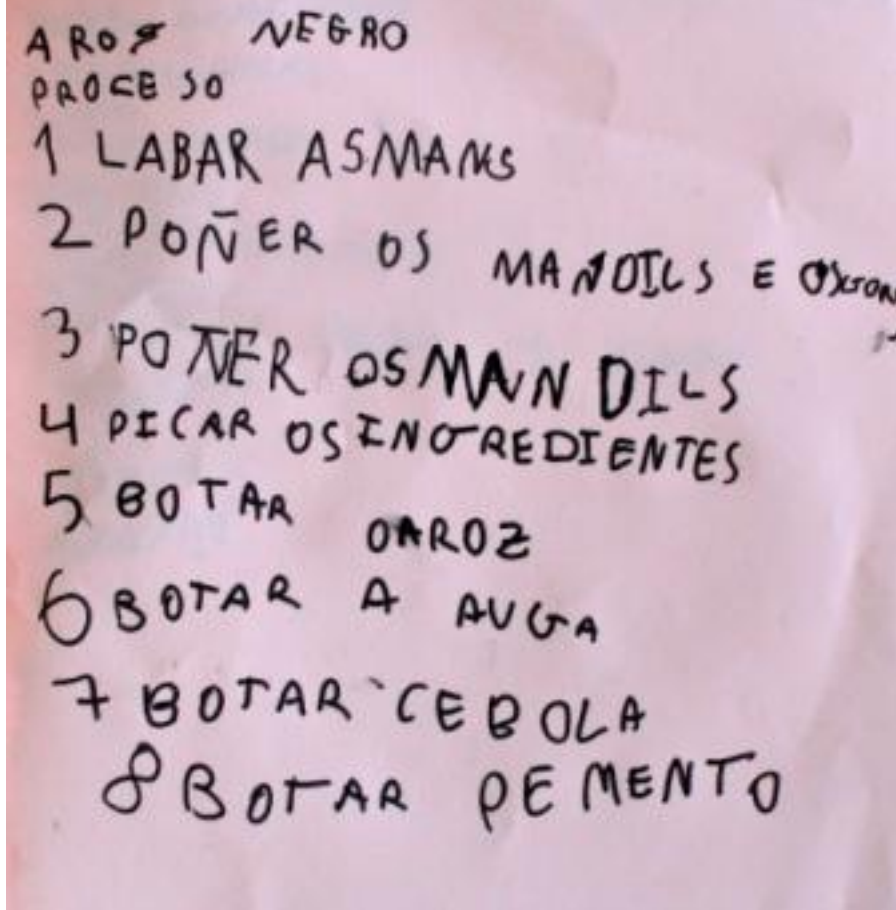


"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



Então, para saber a quantidade de ingredientes que vamos usar, vamos usar a balança e a lista de ingredientes.





Elaboración de recetas seleccionadas en el aula.

"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



¿Por qué es importante la alimentación saludable? ¿Cómo se elabora un plato saludable? ¿Qué ingredientes se utilizan? ¿Cómo se elabora un plato saludable?

"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



Estos alimentos de la Dieta Mediterránea forman parte de la alimentación saludable y son recomendados para su consumo.



"Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



Conocer los hábitos de alimentación saludable de la población es fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En este sentido, el presente trabajo tiene como objetivo principal conocer los hábitos de alimentación saludable de la población y su relación con el estado de salud. Para ello, se realizó una encuesta a una muestra representativa de la población, en la que se preguntó sobre los hábitos de alimentación, el consumo de frutas y verduras, el consumo de alimentos procesados y el consumo de alcohol y tabaco. Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de la población consume una dieta equilibrada, con un consumo adecuado de frutas y verduras, y un consumo bajo de alimentos procesados y alcohol. Sin embargo, se observó un consumo elevado de alimentos procesados y alcohol en algunos grupos de la población, lo que puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Estos resultados permiten identificar los grupos de la población que necesitan mayor atención y apoyo para mejorar sus hábitos de alimentación y reducir el consumo de alimentos procesados y alcohol.