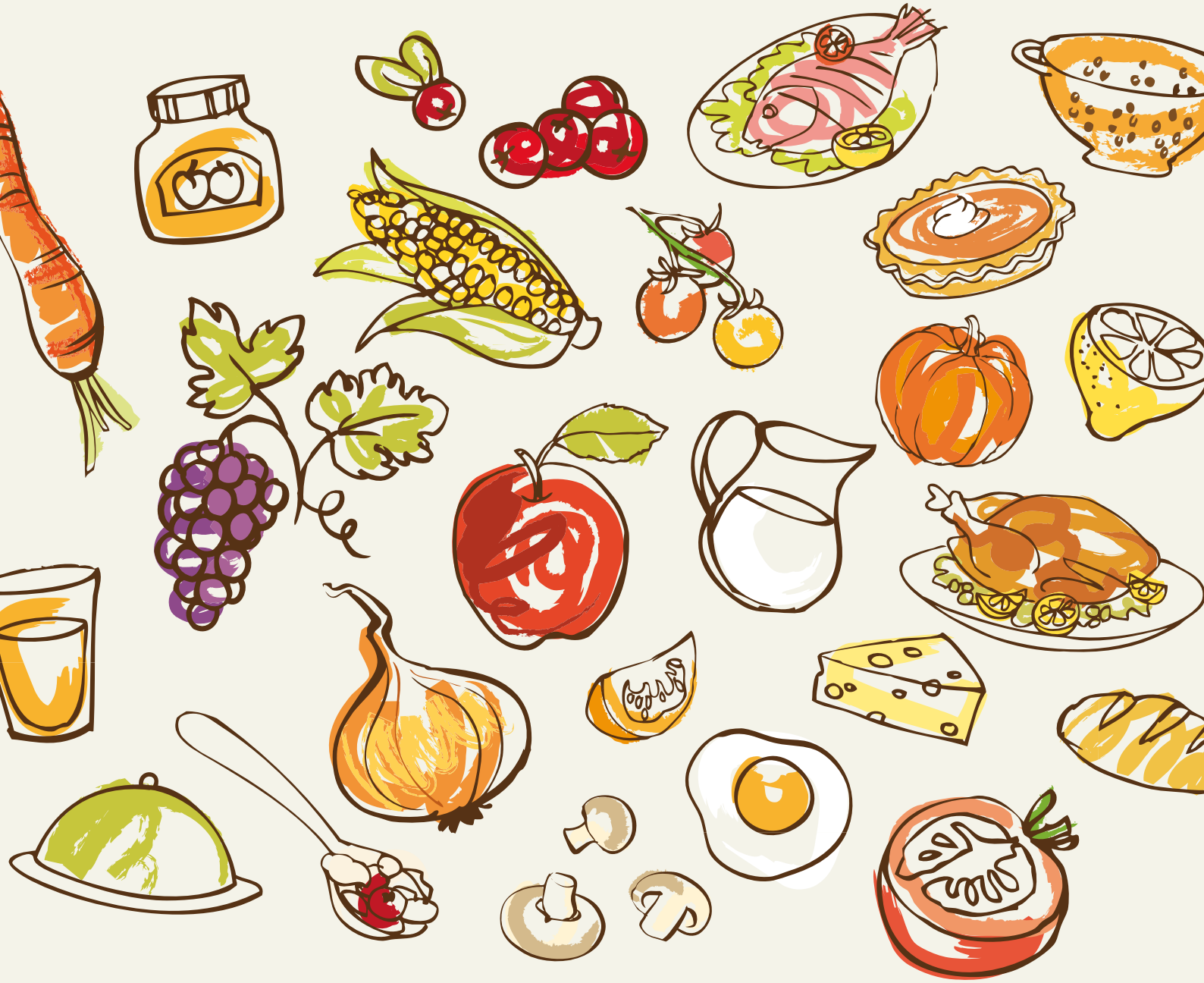
EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



Guía Didáctica · Educación Infantil

EL GUSTO ES MÍO

ÍNDICE

Introducción 1

Objetivos generales del programa 3

Propuesta metodológica 4

La guía paso a paso 6

El disfraz 8

El cuento y sus personajes 10

Unidades didácticas 12

INTRODUCCIÓN

Nada hay más rentable para un país que invertir en educación y en salud. Y la alimentación forma parte de ambas. Educar a la población en el conocimiento de los alimentos y en la adquisición de hábitos alimentarios saludables supone aportar a las personas herramientas que les ayudarán a mantenerse sanas, a valorar la comida como un bien cultural y a ser más felices.

Aunque desde 1990 se incluyen contenidos para la promoción y educación para la Salud en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria, siguiendo las recomendaciones de la Conferencia Europea de Educación para la Salud de la Comunidad Europea de Dublín, los datos recientes sobre obesidad infantil evidencian que todavía queda mucho por hacer y que hay que insistir en la educación alimentaria.

Y esta labor es esencial llevarla a cabo desde la infancia. La adquisición de hábitos y estilos de vida saludables es más efectiva en edades tempranas que en la edad adulta y se consiguen resultados más perdurables. Esto, a su vez, se traduce en efectos positivos y significativos sobre los índices de obesidad y la salud cardiovascular.

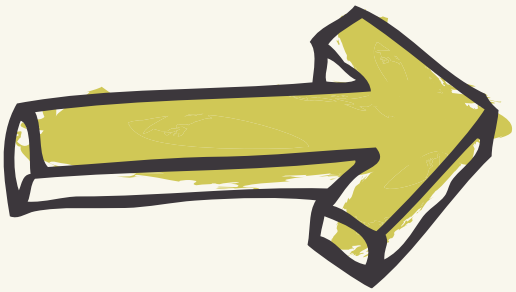
Comer sano y disfrutar comiendo son dos aspectos en los que hay que hacer hincapié. La gastronomía y los hábitos saludables constituyen un conjunto de experiencias que permiten comer bien y placenteramente. Por ello, la divulgación de la cultura gastronómica es decisiva, y más en un país como España, que puede presumir de una variedad de alimentos extraordinaria que convierten a nuestra cocina en una de las más apetitosas y sanas del mundo. La gastronomía mediterránea forma parte de nuestra identidad y es un elemento esencial de patrimonio cultural europeo.

Pero no nos podemos olvidar de la educación del gusto, basada en el despertar y formación de nuestros sentidos, en la degustación como experiencia formativa y de conocimiento. El ser humano tiene la capacidad de convertir la alimentación en un hecho cultural. Alimentarse es una necesidad pero también un placer del que se debe disfrutar con los cinco sentidos. El conjunto de sensaciones, estímulos y percepciones que captamos cuando tomamos un alimento son determinantes para introducirlo o no en nuestra alimentación.

Enseñar a los niños a comer bien y a disfrutar con ello es un objetivo prioritario con visión de futuro. Serán ellos quienes cuando crezcan enseñen a sus hijos a alimentarse correctamente, a apreciar los sabores, texturas y olores de la comida. En definitiva, la educación pone las bases para construir un país de individuos saludables y con calidad de vida.

Conscientes de ello, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición han colaborado para el desarrollo del "Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para la Educación Infantil" (PANGEI).

Este proyecto tiene como principal objetivo la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas para asegurar una mejor calidad de vida durante etapas posteriores y en la edad adulta. PANGEI constituye un material innovador, renovado y con un enfoque gastronómico que mejorará la cultura alimentaria de nuestro país desde los más pequeños.



OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

1. Fomentar la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el fortalecimiento de la salud integral y el bienestar emocional a través de la educación nutricional en la etapa de educación infantil.

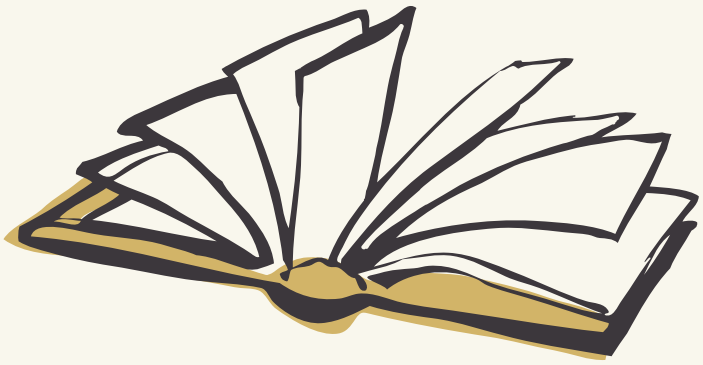
2. Inculcar al alumnado un enfoque integral sobre gastronomía y alimentación mediante conocimientos básicos de la cultura gastronómica nacional y autonómica para mejorar su alimentación y su relación con una vida más saludable.

3. Motivar al alumnado a comer bien y disfrutar de su alimentación en ámbitos de su vida cotidiana -la escuela, el comedor escolar y su casa- a través de talleres gastronómicos y actividades de experimentación con sus sentidos.

4. Fomentar el consumo de alimentos saludables de la dieta mediterránea durante las cinco comidas diarias, al tiempo que se ofrecen pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por otras opciones más saludables.

5. Implicar a las familias y a otros agentes sociales, culturales y empresariales (los restauradores) en el proceso educativo relacionado con la alimentación y la gastronomía.

6. Dotar al momento de la comida de un carácter educativo y aprovechar las posibilidades de aprendizaje que ofrece en las múltiples áreas curriculares.



PROPUESTA METODOLÓGICA

Educar a niños y niñas en el conocimiento de los alimentos y en la adquisición de hábitos alimentarios saludables es decisivo para su crecimiento y bienestar.

Y es importante que esta formación comience lo antes posible. Por eso el material que se presenta en esta Guía va dirigido a los más pequeños del aula (de tres a seis años). Los hábitos de alimentación saludable que se fijen en esta etapa del desarrollo infantil, cuando la personalidad está todavía poniendo los cimientos de su construcción, acompañarán a la persona mucho tiempo, muchos años, quizá toda la vida.

La presente metodología se basa, en primer lugar, en la participación. Es decir, busca la acción de las personas cercanas que rodean al niño: educadores, compañeros y familiares (tanto en el aula como en el domicilio). Especialmente en el tema de la comida, los niños y niñas aprenden de forma muy social, viendo e interactuando con las personas que les rodean. Y en esta interacción los docentes son una de las piezas clave. Por eso el material se ha creado para ayudar al profesorado a poner en práctica los objetivos que persigue cada Unidad didáctica.

En segundo lugar, esta metodología se apoya en el juego y el cuento: ¿qué es lo que más les gusta a los niños y niñas de la etapa de infantil?: disfrazarse, escuchar cuentos, cantar, jugar con sus amigos, dibujar y colorear y pasar tiempo con sus padres y gente que les quiere.

Pues bien, en las unidades didácticas "cocinadas" en esta Guía de alimentación, nutrición y gastronomía se utilizan todos estos recursos para potenciar en los más pequeños el gusto por los alimentos. Es importante que aprendan a saborearlos, olerlos, apreciar sus texturas, familiarizarse con sus peculiaridades y conocer la importancia que tienen para su crecimiento y salud. Pero de una manera

imaginativa y divertida y donde ellos se sientan los protagonistas. Al fin y al cabo, "el gusto es suyo".

Para conseguir que los escolares se interesen por los alimentos y la salud, en esta Guía se proponen recursos didácticos (cuentos, juegos, dibujos, vídeos...) adaptados a la etapa infantil con los que los docentes podrán motivarlos. Su función será introducirles en el disfrute de una alimentación sana. Esa es la clave.

También les corresponde iniciar a sus alumnos en el conocimiento de un lenguaje con el que posiblemente no estén familiarizados. Hacer que palabras como proteínas, hortalizas, vitaminas, aparato digestivo... formen parte de su vocabulario requerirá de una labor de repetición y asociación con los cuentos que se lean en la clase y las actividades que se lleven a cabo: cantar, pintar, dibujar...

La comida no es un hecho individual. Tiene un componente social muy importante que hay que valorar. Se come en familia, en el colegio, con los amigos... Esta relación se potenciará con actividades como el juego o la cata de alimentos en la clase y en el hogar.

Al mismo tiempo se inculcará a los escolares la idea de que la cocina es un lugar común en el que todos los miembros de la familia, sin distinción de sexo, pueden participar. Por supuesto, también ellos, siempre y cuando estén supervisados por adultos.

La Guía contiene 10 unidades. Cada una de ellas sigue el mismo esquema, compuesto de apartados y actividades pensadas para realizarse en el orden en que se exponen a continuación.

Estructura de la unidad

1. Hay que saber
2. Vamos a contar un cuento
3. Tú me cuentas... y cantamos
4. Pinto, pinto
5. Somos cocinillas
6. ¡Aprende con Nutriñeco!
7. En mi casa pruebo...

LA GUÍA PASO A PASO

1. Hay que saber.

En este apartado el profesorado encontrará los contenidos sobre alimentación y nutrición correspondientes a la Unidad didáctica. Están adaptados a la etapa de Educación infantil y han sido elaborados por expertos de la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición.

Este material está dirigido exclusivamente al docente y le servirá de ayuda para reforzar sus conocimientos sobre el tema que se va tratar en la clase. También puede leérselo a sus alumnos si piensa que están preparados para entenderlo, por ello se ha buscado deliberadamente un lenguaje muy sencillo y fácil de comprender por los escolares.

2. Vamos a contar un cuento.

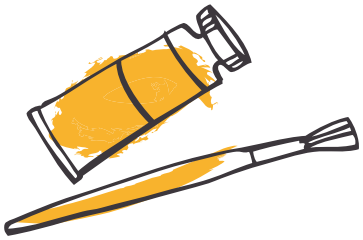
Cada unidad incluye un cuento para que el docente lo lea en clase. Los niños y niñas podrán seguir la historia a lo largo de las distintas unidades que componen esta Guía. Se trata de relatos originales en los que un grupo de animales (el león Cosme, la gacela Ela y el mono Tito) vivirán sencillas aventuras relacionadas con la alimentación. El propósito del cuento es captar la atención del alumnado y prepararle para el aprendizaje. La Unidad didáctica deberá iniciarse con su lectura.

3. Tú me cuentas... y cantamos.

En la primera parte de esta actividad, **Tú me cuentas**, el profesorado realizará preguntas a sus alumnos para que expliquen lo que sucede o ha sucedido en el cuento y su relación con aspectos de su vida real. Las preguntas pueden hacerse mientras se lee el cuento o una vez finalizado. La idea es que no solo comprendan lo que ocurre en el cuento sino que expresen opiniones y vivencias sobre el tema.

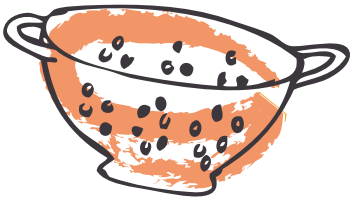
...Y cantamos. Se enseñará una canción que contendrá las claves del cuento que han leído y a la que se pondrá un ritmo sencillo. Como sugerencia, la canción podría iniciar la Unidad si ésta se realiza durante varios días.

4. Pinto, pinto.



La Unidad didáctica incluye dos láminas con dibujos sobre el tema que se está tratando. Habrá láminas para colorear, recortar, relacionar o dibujar. La expresión plástica ayudará a fijar los conocimientos. El profesorado fotocopiará las láminas modelo y las repartirá entre los escolares de la clase.

5. Somos cocinillas.



En cada unidad se incluye un juego o actividad relacionada con el tema tratado en la clase para que el alumnado participe activamente en grupo. Se proporciona al profesorado los objetivos que se quieren conseguir, la dinámica de la actividad, las instrucciones para su realización y los materiales que se precisan.

En esta sección de la Unidad didáctica se incluye el apartado **Con la comida se juega**. El objetivo de esta actividad es conocer las diferentes formas de relacionarse con los alimentos a través de los cinco sentidos: gusto, olfato, tacto, vista y oído. Este último sentido queda postergado a productos con los que se puede hacer ruido al chocar uno con otro, como el coco, los espaguetis, las nueces; o que crujen, como las galletas, el pan...

El profesor llevará a la clase frutas, verduras, legumbres... o pedirá a los alumnos que traigan estos productos de sus casas para experimentar con ellos. Dependiendo del producto de que se trate, lo tocarán, olfatearán, probarán y describirán cómo es.

Esta actividad SOLO PODRÁ REALIZARSE si el profesor sabe con seguridad que el alumnado no es alérgico o intolerante al alimento que se va manipular.

6. ¡Aprende con Nutriñeco!

Nutriñeco es el protagonista más destacado de unos vídeos preparados y pensados especialmente para el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI).

Se trata de un león de peluche cuya principal función, aunque no la única, es hacer un resumen del tema que se ha tratado en la clase para que el alumno retenga los aspectos más importantes.

7. En mi casa pruebo...

El gusto es una parte esencial en todo lo relacionado con la alimentación y con el presente programa de formación. Por ello, en cada Unidad didáctica se dedica un tiempo a probar alimentos. Para este propósito el profesorado solicitará la ayuda de los padres o familiares directos del alumnado. Son ellos los que van a cimentar los hábitos de alimentación saludable, y su participación se considera necesaria.

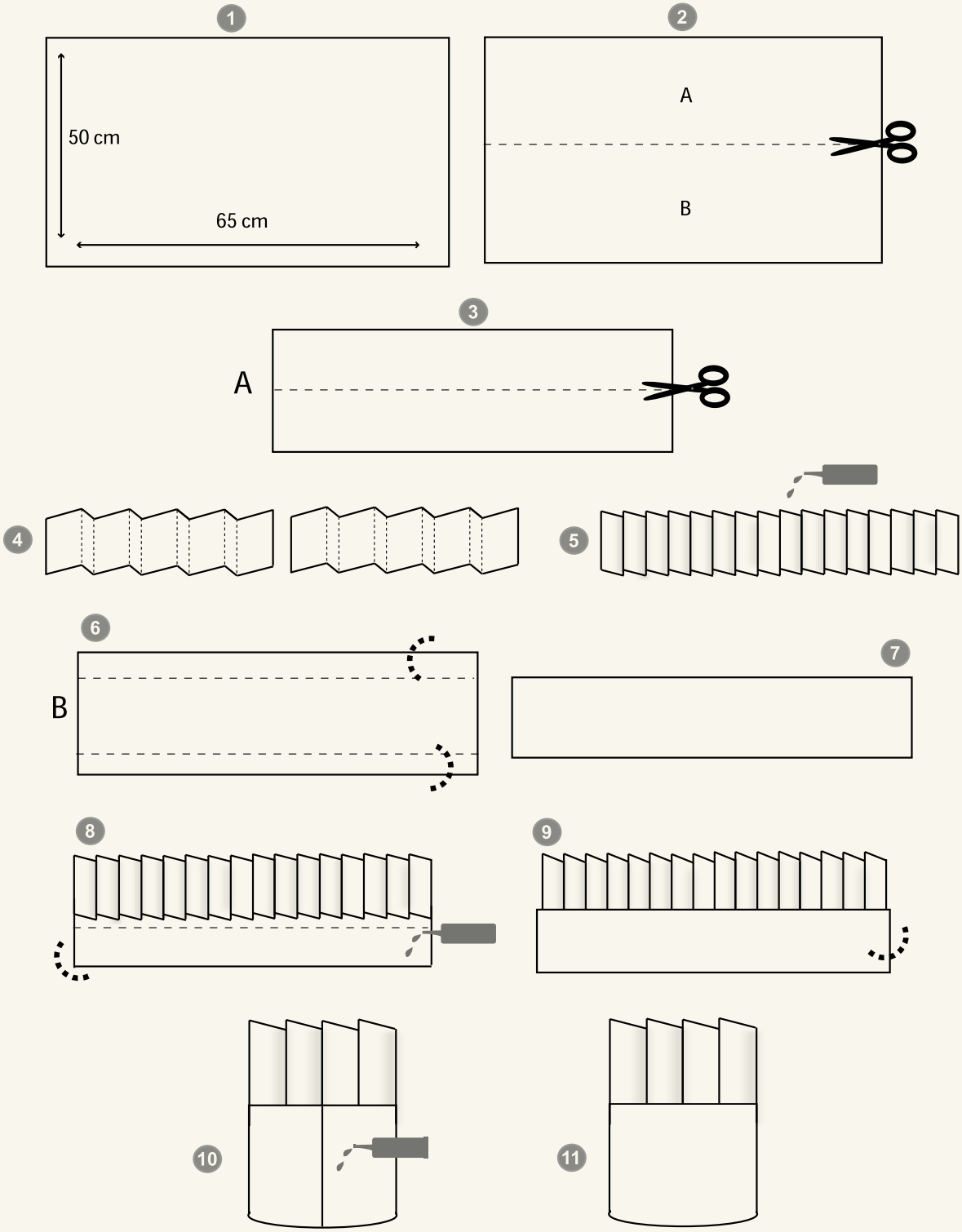
El docente entregará a los niños y niñas una ficha para que se la den a los papás, mamás, familiares o tutores legales con los que convivan. En esta ficha se les pide que den a probar al estudiante uno de los alimentos que se han tratado en la clase y que le hagan determinadas preguntas sobre su sabor, textura, etc. El objetivo es potenciar que los alumnos prueben alimentos diferentes y facilitar la realización de una actividad familiar en relación con la comida sana.

EL DISFRAZ

A los niños y niñas les gusta disfrazarse. Por ello se propone que el alumnado inicie cada actividad colocándose en la cabeza un gorro de cocinero que ellos mismos se habrán hecho. ¿Cómo? En esta guía didáctica se incluye una ficha muy sencilla para que el docente les enseñe cómo fabricarlo con cartulina.

Ponerse el gorro de cocinero ayudará al alumnado a introducirse en el mundo de los alimentos, y será el punto de partida para iniciar las actividades propuestas.

Mi gorro de cocinero



EL CUENTO Y SUS PERSONAJES

Nada mejor que un cuento para captar la atención de los alumnos. Por ello, cada Unidad didáctica se inicia con una historia en la que un león, una gacela y un mono son sus protagonistas. Estos personajes imaginarios les enseñarán a comer sano, a distinguir sabores, a apreciar el olor de los alimentos y a disfrutar con la comida.

Los docentes podrán leer el cuento tantas veces como estimen necesario para que el alumnado comprenda el relato.

Cosme es un león pequeñito al que le gusta mucho cocinar. Vive en un lugar lejano, muy lejano en el que todos los animales se llevan muy bien. Y por ello tiene muchos amigos.

Pero sus mejores amigos son el mono **Tito** y la gacela **Ela**.

El papá de Tito trabaja en un mercado, así que Tito siempre está rodeado de comida.

Ela está estudiando mucho porque cuando sea mayor quiere poner un restaurante. Pero tiene un problema ¡Todo lo que hace se le quema o se le estropea! ¡Vaya desastre!

Lo que más le gusta a Cosme y a sus amigos es conocer nuevos sabores y compartir recetas.

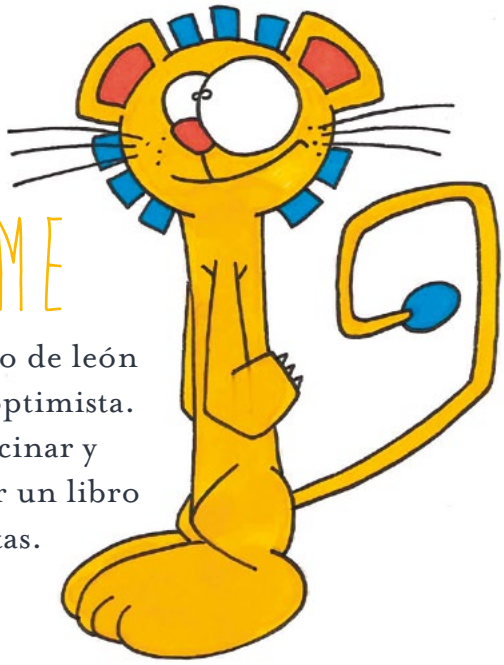
Ahora Cosme tiene un nuevo amigo. Vive muy lejos, pero habla con él por Internet. Se llama Martín. Sale en la tele en un programa de cocina. ¡Él sí que sabe! Le ha prometido que un día irá a visitarle.

Cosme y sus amigos han decido escribir un libro de cocina para impresionar a Martín cuando les visite. ¡Seguro que así les dejará salir por la tele!

Tienen muchas ideas, y están muy, pero que muy ilusionados.

Por dónde empezar, por dónde empezar…

CARACTERÍSTICAS DE LOS PERSONAJES



COSME

Es un cachorro de león muy activo y optimista. Le gusta cocinar y quiere escribir un libro de recetas.

TITO

Es una cría de mono. Es ágil, travieso y algo alocado.

ELA

Es una cría de gacela. Es muy inteligente, algo patosa y quiere ser cocinera.

UNIDADES DIDÁCTICAS

OBJETIVOS

UNIDAD 1

¿Qué es el alimento? ¿De qué me alimento?

- Identificar los principales grupos de alimentos.
- Diferenciar los sabores de los alimentos a través de actividades en el aula.
- Asimilar que una dieta adecuada es sinónimo de salud.
- Descubrir qué es un mercado.
- Seleccionar alimentos saludables en el mercado.

UNIDAD 2

Como frutas, como verdura

- Incorporar las frutas y verduras en la dieta diaria.
- Manipular frutas y verduras a través de técnicas muy básicas respetando las normas de higiene y preparándolas para su consumo.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el fortalecimiento de la salud y el bienestar emocional.

UNIDAD 3

¿Qué me proporcionan los alimentos?

- Reconocer a los alimentos como una fuente de energía, vitaminas y minerales, necesarios para la actividad física que realizan.
- Asimilar que las vitaminas y los minerales son nutrientes básicos para evitar ciertas enfermedades.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 4

¿Cómo me alimento?

- Identificar las funciones básicas del aparato digestivo.
- Interpretar la digestión como un proceso en el que obtenemos los nutrientes de los alimentos.
- Reconocer los principales órganos (estómago, hígado e intestino) en un esquema del aparato digestivo.

UNIDAD 5

¿Cuánto debo comer?

- Valorar la importancia de comer una cantidad adecuada de cada alimento.
- Distribuir la comida a lo largo del día de forma planificada, aplicando lo aprendido.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 6

¿Cómo debo comer?

- Descubrir en qué consiste una dieta saludable y cómo conseguirla.
- Identificar cuáles son los buenos hábitos en la mesa.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 7

Comer con los cinco sentidos

- Contrastar la importancia de los cinco sentidos en la alimentación.
- Experimentar con diferentes alimentos para estimular los diferentes sentidos.
- Expresar los diferentes sabores con propiedad.

UNIDAD 8

La comida no se tira

- Distinguir entre lo que se considera desperdicio y lo que no.
- Desarrollar una actitud responsable como consumidores, valorando la importancia de aprovechar los alimentos y tirar la menor cantidad posible de ellos.

UNIDAD 9

Técnicas para cocinar

- Identificar los principales métodos de conservación de alimentos.
- Reconocer las principales formas de cocinar los alimentos: fritura, cocción, asado…
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 10

Los alimentos tienen etiqueta

- Reconocer que los alimentos llevan etiquetas con información básica relevante.
- Percibir la importancia de revisar las etiquetas de los alimentos antes de consumirlos.
- Descubrir los ingredientes de los alimentos a partir de su etiqueta.