



# MERENDAS SAUDABLES

**CPI ALCALDE JOSÉ PICHEL**  
**(AULA DE 5º EDUCACIÓN INFANTIL)**

## A. INTRODUCCIÓN: ORIGEN DO PROXECTO

Este proxecto **XURDE** ao inicio de curso, porque un dos nenos da aula tiña alerxia ao ovo. Para evitar posibles perigos, tivemos a idea de merendar todos o mesmo.

O primeiro paso foi pedir a **colaboración das familias** para que buscaran fotografías de posibles alimentos para as merendas de media mañá coa súa respectiva etiqueta de ingredientes, as cal imos a analizar entre todos **fixándonos se tiñan ovo ou alguna traza de ovo.**



As que non nos servían xa as descartamos e as outras plastificámolas para poder empregalas á hora de escoller o que imos merendar cada semana e para ver se nos sirven como merendas saudables ou non, despois da búsqueda de información, para a cal empregaremos o noso **espacio da biblioteca.**

Unha vez que nos informamos con guías de alimentación que buscamos na nosa biblioteca do centro, fomos vendo as cousas que non eran moi saudables, vendo a composición nos ingredientes e algunhas delas decidimos eliminarlas e quedarnos soamente con aqueles alimentos máis saudables.

Era moi importante que aprenderan a coidar a súa alimentación e que se fagan conscientes de que hai algúns alimentos que deben consumirse moi ocasionalmente. E para isto empregamos a **biblioteca do centro para poder investigar e documentarnos** sobre o que era alimentarse de forma saudable.

É un proxecto que se plantexa para a aula de 4 anos, pero ademáis **implicaremos á biblioteca do centro** para que poda aportarnos materiais para a nosa investigación e tamén para poder organizar posibles actividades que se podan desenvolver e que nos podan axudar a entender mellor esta problemática.

Para traballar este proxecto plantéxome una serie de **obxectivos didácticos:**

- Integrarse no traballo en equipo.
- Aportar novas ideas ao grupo no traballo diario.
- Aceptar e aplicar as responsabilidades que se lle asignan dentro do grupo.
- Colaborar e axudar aos membros do equipo.
- Chegar a acordos.
- Identificar distintos hábitos de hixiene na preparación das merendas.
- Recoñecer a alimentación saudable.

E en coherencia con eles, estabécense una serie de **contidos de carácter conceptual, procedimental e actitudinal:**

- As ventaxas do traballo en equipo.
- Aportación de novas ideas cando se traballa nos equipos de cooperativo.
- Valoración do cumprimento das responsabilidades que se lle asignan á hora de traballar.
- Concienciación da importancia de ofrecer axuda aos demais.
- Adquisición de habilidades para adoptar acordos no equipo
- Valoración positiva da necesidade de alimentarse de forma saudable e de manter uns bos hábitos de hixiene nos momentos das merendas.

Gustaríame indicar que este proxecto permite levar a cabo un traballo de contidos moi completo, traballando a totalidade **do enfoque competencial** que se recolle no currículo.

- **A competencia en comunicación lingüística**, xa que á hora de escoller as merendas empregamos a linguaxe como instrumento de comunicación tanto a nivel oral, cando falamos para tomar a decisión do que imos a escoller para merendar; como escrito, cando escribimos o menú da semana e a lista da compra.

Se fomentará a participación de todos, respetando a diversidade de respostas e fomentando un bo clima de aula.

- **A competencia matemática**. Permite traballar o razoamento lóxico e cálculo á hora de establecer a cantidade de alimentos que temos que comprar. Ademais nos permite traballar figuras xeométricas, tamaños, cantidades, conceptos básicos, o concepto de metade-enteiro... Nesta rutina son moitos os contidos matemáticos traballados.
- **A competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico**. Xa que traballamos a importancia da protección da saúde mantendo unha boa alimentación e facéndoos conscientes da importancia da reciclaxe, separando, nas merendas, os plásticos, papeis, orgánicos...
- **O tratamento da información e competencia dixital**. Neste aspecto facemos uso deste recurso para a búsqueda de fotografías que engadimos á nosa lista da compra, facendo uso tamén da impresora e para poder docuentarnos.

Empregamos a PDI para escribir o menú de merenda semanal que logo cada equipo fai no seu documento.

- **A competencia social e cidadana**. Xa que estamos cooperando á hora de organizar as merendas e desenvolvendo, ao mesmo tempo, hábitos sociais, toma de decisión á hora de decidir o menú semanal, saber escoitar as propostas de todos os membros do equipo.

- **A competencia cultural e artística.** Traballamos a valoración crítica das imaxes empregadas nos envoltorios das merendas, traballando así o sentido estético, tan importante á hora de apreciar diferentes manifestacións culturais e artísticas e á hora de realizar as súas propias creacións.
- **A competencia para aprender a aprender.** Xa que no procedemento da organización das merendas están adquirindo habilidades de aprendizaxe de maneira que cada vez aprendan máis autónomamente. Xa que adquiren unha serie de estruturas de cooperativo que pouco a pouco van ir aplicando eles sós.

Búscase o deseño dunha práctica educativa que favoreza a comprensión, a motivación, a observación, o traballo cooperativo...de forma que aprendan a organizar e a planificar a tarefa que se vai realizar.

- **A autonomía e iniciativa personal.** Xa que estamos traballando a responsabilidade, xa que cada semana é un neno o que se encarga de facer a compra. Trabállase ademáis a capacidade de que elixan eles mesmos o que imos merendar cada día.

E por suposto son eles os que se encargan de preparar as merendas, de repartir aos compañeiros/as e de que todo quede limpo e recollido.

## **B. OBXECTO OU TEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN.**

Por todo o explicado anteriormente, a nosa temática de investigación será a alimentación saudable. Vendo qué alimentos son sanos para o noso organismo e cales non.

Durante todo o curso formaréonos sobre esta temática e iremos organizando na aula as nosas propias merendas aplicando todos os contidos que imos aprendendo.

## **C. DESEÑO E ELABORACIÓN DA PROPOSTA: METODOLOXÍA, MATERIAIS ELABORADOS, TAREFAS...**

Na miña aula emprégase unha metodoloxía mixta, traballando a través de proxectos trimestrais, a través das flipped classroom, de obradoiros intergrupais, aprendizaxe cooperativo...

E concretamente para levar a cabo o traballo desta rutina (a merenda), centrámonos en facelo a través da **aprendizaxe cooperativa**.

Este proxecto ten como **dúas fases**: a **primeira é a de investigación** e a **segunda é a parte práctica das investigación realizadas**.

Na **primeira fase contamos tanto coa colaboración das familias como da biblioteca**.

**As familias** foron aportando fotografías de etiquetas de alimentos que fomos analizando na aula, observando se contiñan ovo ou trazas de ovo. Todas as etiquetas que non contiñan como ingrediente o ovo fomos almacenándoas para despois de investigar sobre os alimentos saudables poder ver cáles de esos podíamos incluír ao noso calendario de merendas semanal e cales non.

Nesta fase era indispensable a **colaboración da biblioteca**, xa que acudimos a este espazo a investigar nos diferentes recursos o que se consideraba unha boa alimentación saudable para saber cáles desas etiquetas que foron aportado as familias era adecuada e cal non.

Buscamos en **guías de alimentación e tamén collimos contos** que trataban este tema para levar prestados á nosa aula, así como con outras actividades que foi organizando o **equipo de biblioteca**.

Ao longo de curso a **biblioteca organizou contacontos** sobre esta temática, de maneira que os nenos de 5º e 6º de primaria ían polo resto das aulas a contar contos que trataban sobre a importancia de levar a cabo unha boa alimentación e os beneficios que aportaban ao noso organismo.

Os primeiros meses estivemos levando a cabo **dinámicas de cohesión** para favorecer a cohesión do grupo e para permitirlles coñecerse máis un aos outros.

Despóis establecemos os **equipos** empleando a **técnica de graduación**, de maneira que dividín o alumnado en tres columnas: unha cos nenos con máis capacidade de ofrecer axuda, outra cos nenos/as que necesitan máis axuda e unha última columna onde sitúo ao restante dos alumnos/as.

Trátase de formar **grupos heteroxéneos**, de maneira que formei tres equipos con un neno da primeira columna, outro da terceira, e dous da columna do medio.

Unha vez formados os equipos, puxémoslle nome empleando a técnica do “branco e a diana”, onde cada neno do equipo, no oco que lle corresponde, escriben coa miña axuda a súa cor favorita, os seus debuxos preferidos... E logo coas cousas que teñen en común facemos o nome do equipo.



O resultado foi:

- Equipo de Frozen.



- Equipo de Pin y Pon.



- Equipo de Blaze



Neste curso xa incluímos os cargos que imos ter para traballar nos equipos de cooperativo: o coordinador; o mecánico, o encargado da voz, e o encargado do material, traballando con eles as funcións que ten que levar a cabo cada un.

APRENDIZAXE COOPERATIVA				
SOPINCOM				
C A R G O S	Coordinador/a	Leandro	Anoa	Adrián M.
	La voz	Sina	Adrián V.	Alyssa
	Mecánico	Uxia	Ainocha	Taina
	Material	Marta	Erik	Jules



Estes cargos introducímolos paulatinamente, para que asimilen ben as funcións que se lle asignan.

Unha vez que xa coñecemos ben as funcións de cada cargo, iremos rotando estes cargos cada 3 semanas, é dicir, cada vez, que comezamos un Plan de equipo novo.

Ademáis para levar a cabo este proxecto temos **uns roles**: o rol dos camareiros, dos cociñeiros e o rol dos encargados da limpeza. Estes roles tamén van rotando, pero esta vez facémolo cada semana.



- Os cociñeiros...



- Os camareiros...



- Os encargados da limpeza...



#### D. RECURSOS E FONTES EMPREGADAS NA INVESTIGACIÓN

Os recursos empregados foron os **materiais aportados polas familias**, así como tamén os **paneis elaborados pola docente** para poñer en práctica a alimentación saudable nas horas das merendas.

Como fontes empregadas na investigación recurrimos a **aportacións da biblioteca** do noso centro:

Buscamos información na biblioteca empregando **guías de alimentación**:

- "Guía de alimentación saludable para la atención primaria y colectivos ciudadanos" de la editorial PLaneta.
- "Alimentación saludable. Fundamentos: qué alimentos comer, cómo organizar menús" de Javi navas.
- "Tú eliges lo que comes" de la editorial Paidós.

Ademáis de buscar información na nosa biblioteca do centro, tamén organizaronse **contacontos** sobre esta temática tanto na biblioteca do centro como na aula, onde **os nenos de 5º e 6º de primaria** organizaban lecturas para os máis pequenos.



Estes foron os **contos da nosa biblioteca** que coñecemos nestas sesións...cada vez coñecíamos máis cousas sobre a alimentación saudable.

- "La comida de Lulú" de la editorial SM.
- "La pequeña oruga glotona" de la editorial Kókinos.
- "Sopa Verde" de la editorial OQO.
- "Comecuentos" de la editorial Parramón.
- "La mejor sopa del mundo" de la editorial OQO.
- "Marcelina en la cocina" de la editorial Miau.
- "La ovejita que vino a cenar" de la editorial Beascoa.

E tamén fixemos en momentos puntuais o **Plan Lector no patio do cole** cos nenos e nenas de todos os cursos, onde os máis maiores encargábanse de lerlles contos aos máis pequenos.



Na **Semana Cultural**, dende a biblioteca do centro invitouse a **asociación Íntegro** para que viñeran a fecr unha **sesión de contacontos na nosa biblioteca**, onde ademáis os chicos desta asociación contáronnos como era o seu cole e todas as cousas que facían.



## **E. DIFUSIÓN DO TRABALLO NA COMUNIDADE EDUCATIVA**

Este traballo foi un traballo de aula, pero que en certa medida difundíuse en todo o centro pola necesidade que se observaba nos alumnos/as do centro no fomento de boas prácticas saudables

con respecto a alimentación, xa que as merendas da maioría dos nenos/as basébase en bollería industrial, chocolate... Isto foi un tema tratado nalgúns reunións polo que se fixo a proposta desde a nosa aula, de cumprir o calendario de merendas semanal que se propuxo para elaborar os nosos menús semanais de media mañá. No curso que ven establecerase como un criterio a partir do noso proxecto de merendas saudables, a aplicación deste menú, de maneira que se estableza no centro de maneira xeral.

O que se busca é que os nenos se motiven a alimentarse de forma saudable e con este proxecto que se levou a cabo aprenderon o que é alimentarse adecuadamente e houbo unha grande implicación e motivación tanto por parte dos nenos/as como das familias. Encantoulles a organización das merendas e través dos equipos de cooperativo.

Este é o **enlace do vídeo** onde os nenos/as da aula explican como se organizan día a día as nosas merendas na aula e que se colgou na aplicación (clasdojo) que temos coas familias dos nenos: <https://youtu.be/Jd3zx0Pk64o>.

Este vídeo elaborouse empregando o **croma** en nel explican como funciona o cooperativo na nosa aula, que neste caso está aplicado a organización das merendas diarias da aula.

Este proxecto tivo unha **grande difusión no centro** e ao final foi coñecido por toda a comunidade educativa, posto que **recibiu un primeiro premio por parte do Ministerio de Emprego, Economía e Industria**, a través dunha convocatoria de aprendizaxe cooperativo.

O día da entrega do premio, enviaron unha compañía teatral que nos representou unha **obra de**



**teatro para todo o alumnado.**

Este proxecto non solo foi coñecido polo profesorado e alumnado do centro senón tamén por todo o pobo coristanqués xa que tivo a súa **difusión nos medios de comunicación**:

- ✓ [https://www.lavozdegalicia.es/noticia/carballo/coristanco/2019/06/12/entrega-colegio-xose-pichel-premio-cooperativismo-ensino/0003\\_201906C12C5993.htm?fbclid=IwAR0v2ARWFQ2eRB5Y62qUXiJ0TXyB\\_4pWBpoXp4904W4C6pZSt7H3b-05kCl](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/carballo/coristanco/2019/06/12/entrega-colegio-xose-pichel-premio-cooperativismo-ensino/0003_201906C12C5993.htm?fbclid=IwAR0v2ARWFQ2eRB5Y62qUXiJ0TXyB_4pWBpoXp4904W4C6pZSt7H3b-05kCl)

Ademáis tamén se lle deu difusión na páxina web do centro:

- ✓ <http://www.edu.xunta.gal/centros/cpialcaldepichel/node/810>
- ✓ <http://www.edu.xunta.gal/centros/cpialcaldepichel/node/809>

## **F. AVALIACIÓN DO PROXECTO**

A avaliación é un dos aspectos máis importantes no desenvolvemento dun proxecto, xa que permite observar os aspectos que se poden mellorar para futuros traballos cos alumnos/as.

Neste proxecto a avaliación foi **continua**, xa que é moi importante ver como vai evolucionando o proxecto e introducir modificacións se fose necesario.

Empregamos a **observación directa**, valorando día a día se o **alumnado estaba motivado** e a **participación** de todos eles, o cal foi moi positivo, xa que me decatei como titora que esta modalidade de traballo en grupos cooperativos, permite a participación de todos e observei que aqueles nenos/as que teñen máis capacidade de axuda, van acostumándose a axudar aos nenos/as con máis dificultades do seu equipo.

Tamén se avaliaron os resultados do **traballo dos nenos e nenas**, partindo dos **criterios de avaliación** que se estableceron en función dos obxectivos didácticos, pero esta vez interesábame que esta avaliación a fixeran os propios nenos/as e non eu como titora. Polo que empreguei a **técnica de autoavaliación e coavaliación**, instrumento que funcionou moi ben porque ao final observei o bó críticos que son con eles mesmos. Aceptan moito mellor os erros cando son eles

mesmos os que se dan conta de que fallaron en algo e a partir de eses aspectos que obervaron que debían mellorar, ían poñendo os obxectivos para o seguinte plan de equipo.

Ademáis de avaliar o traballo e participación do alumnado, tamén observei a **grande impliación das familias** e bó **colaboradoras** que foron no traballo de aula e por suposto a **colaboración co equipo de biblioteca**, organizando actividades que nos foron de gran axuda para entender os contidos traballados.

De todos modos nun proxecto sempre hai **propostas de mellora**, e neste caso gustárame implicar un pouco máis as familias e non solo ao inicio do proxecto, senón que podan participar realizando actividades na aula cos nenos e nenas sobre alimentación saudable e que veñan a facer receitas con eles á aula e impicalas desta maneira na elaboración dalgunhas merendas que se fagan ao longo do curso. Este proxecto terá a súa continuación no vindeiro curso académico.

### **G. FUNCIÓN E PARTICIPACIÓN DA BIBLIOTECA**

A participación da biblioteca queda reflexada **ao longo de todo o documento**, xa que como ben dixen implicouse na **organización de actividades** para que os nenos e nenas coñeceran aspecto sobre unha boa alimentación.

**Acudimos ademáis con moita frecuencia a este espazo** para a **búsqueda de información** a través das guías de alimentación saudable e tamén para **contacontos** que fixeron os nenos e nenas do centro, coa asociación Íntegro e mesmos coa "**biblomóvil**", facendo os plan lectores no patio do recreo.

O equipo de biblioteca **facilitounos moitos recursos** para a nosa biblioteca de aula para poder acudir a eles e visualizalos no momento que se nos plantexara calquera dúbida.

Por iso, faise unha mención ao noso proxecto **no blog da biblioteca do noso centro**, porque, a pesar de ser un proxecto de aula, dalgunha maneira este equipo tamén estivo implicado no noso **proxecto de "COOPERAMOS NAS MERENDAS":**

<http://biblioxosepichel.blogspot.com/2019/06/1-premio-para-5-de-educacion-infantil.html>

