

medrando sans

de bocado en bocado... de xogo en xogo

medrando sans

De bocado en bocado... de xogo en xogo

Propostas didácticas

Coordinación da edición:

Manuel Amigo Quintana

Grupo de traballo técnico:

Ángeles Abelleira Bardanca

Eva García Sexto

Isabel Abelleira Bardanca

María del Carmen Casal Montero

Teresa Neira González

Colaboradores:

Fina Casalderrey

Orlando Blanco Iglesias

Ana Martínez Lorente

Ilustracións:

Ánxeles Ferrer

Revisión lingüística:

Mercedes Penoucos

Edita:

Xunta de Galicia.

Consellería de Sanidade

Consellería de Educación e Ordenación Educativa

Deseño, maquetación e impresión:

Tórculo Artes Gráficas, S.A.

DL: C 1727-2008

ISBN: 978-84-453-4601-3



presentación

En verdade é unha auténtica ledicia a que produce ter a oportunidade de presentar esta publicación didáctica dirixida a mestres e mestras de educación infantil. Para esta idade en que a lectura de contos lles resulta tan próxima e atractiva a nenas e nenos, quixemos seleccionar, entre os que se publican en lingua galega, aqueles relatos que nos dan pé a traballar hábitos saudables: a alimentación e a actividade física. Ademais, decidimos acompañalos desta guía na que se recolle unha exemplificación didáctica para cada unha das narracións, así como outros materiais (recursos, experiencias de centros educativos, bibliografía e ligazóns web) que nos han axudar a traballar un tema tan serio e transcendente como é o do estilo de vida que levamos, do que forman parte hábitos cotiáns tales como o xeito de combinar os alimentos ou o movemento do corpo cada día.

A transcendencia vénlle ao tema de cando o vemos desde unha perspectiva de saúde, e temos que admitir que a obesidade infantil crecente está estreitamente relacionada cun alto e cada vez maior grao de sedentarismo e unha inadecuada utilización de alimentos cada día, o que trae consigo una alta inxesta calórica que non se gasta, e se acumula en forma de graxa. A obesidade infantil tamén está relacionada con notables faltas e abusos de certos alimentos altamente beneficiosos ou escasamente recomendables.

O malo é que a obesidade se sitúa no centro dunha perigosa encrucillada de camiños que tiran cara a diversas doenzas crónicas, moitos anos silenciosas, onde se combina frecuentemente con outros importantes factores de risco, como fumar, beber alcohol, ou controlar adecuadamente unha tensión arterial elevada. Estas son as raíces das máis frecuentes enfermidades dos nosos tempos: as cardiovasculares, a diabetes, os cancros, as enfermidades respiratorias máis frecuentes

Estes hábitos do estilo de vida que se leva son cruciais para a saúde das persoas, e agora que sabemos con evidencia científica que practicar actividade física decotío, alimentarse saudablemente e non fumar son un seguro de vida, e sendo positivos, consideramos indispensable que se fale deste tema nas escolas, xa que todo isto é mellor aprendelo de pequenos, canto antes, en infantil, cando construímos as bases de moitos dos nosos hábitos cotiáns.

O proxecto de seleccionar, adquirir, deseñar esta guía e distribuír todo este material ás escolas de infantil de Galicia quixo ser o xeito de solicitar, das persoas responsables das primeiras etapas da educación da nosa cidadanía, un esforzo pedagóxico especial para a creativa utilización destes contos infantís que teñen como denominador común o de razoaren e mostraren por que moverse e alimentarse son cousas tan vitais e tan divertidas, coma doadas de facer adecuada e saudablemente.

Antes de rematar, en nome da comunidade educativa, queremos agradecer os esforzos para que esta publicación vise a luz, tanto a Fina Casalderrey pola súa agarimosa participación que pon un broche de ouro literario a esta obra e encarna a valiosa achega de todas as autoras, autores e ilustradores da literatura infantil dos nosos días, coma aos centros educativos que nos quixeron mostrar experiencias que desenvolven no día a día, así como ás persoas autoras e coordinadoras.

Que para que todo isto? Para ensinar e aprender a coidar a saúde, necesidade básica para poder facer de todo na vida.

María José Rubio Vidal
Conselleira de Sanidade

Laura Sánchez Piñón
Conselleira de Educación e Ordenación Universitaria

índice

09	«1»	Introdución
15	«2»	Os hábitos saudables de alimentación e a actividade física no currículo da educación infantil
21	«3»	Propostas didácticas dos contos entregados:
22		A colección de galletas. <i>Davide Calí</i>
27		Laura e compañía comen san. <i>Carmina del Río e M^o José Gil</i>
33		Os pequenos barbanzóns: o ladrón de mel. <i>Pepe Carreiro</i>
36		Estou gordecho, ¿e que?. <i>Seve Calleja</i>
40		A avoa non quere comer. <i>Fina Casalderey</i>
44		¡Gústame o chocolate!. <i>Davide Calí</i>
49		Tanta miga e a súa barriga. <i>Eduardo Pérez Bamonde</i>
54		Lolo anda en bicicleta. <i>Carlos Casares</i>
57		Eu non sei nadar ¿e que?. <i>Daniel Nesquens</i>
63		Catarina, oso e Pedro. <i>Christiane Pieper</i>
66		¡Mira que paso!. <i>A.C. Lévêque</i>
72		Laura e compañía. unha tarde no parque. <i>Carmina del Río e Laura López</i>
76		Outros títulos de contos relacionados coa alimentación e a actividade física para educación infantil
81	«4»	Recursos:
81		Secuencia de tipoloxía textual con texto prescriptivo: receitas de cociña
84		Propostas didácticas con obras pictóricas cuxo motivo está relacionado coa alimentación e a actividade física
89		A alimentación nas festas da aula: celebración dos aniversarios cumpreanos
94		Como organizar saídas educativas
96		Calendario de celebracións a ter en conta
101	«5»	Experiencias de centros educativos relacionadas cos hábitos saudables de alimentación e actividade física:
101		CEIP Xosé María Brea Segade (Taragoña. Rianxo). <i>O noso patio en xogo</i>
112		CEIP Solaina (Narón). <i>Almorzos saudables</i>
119		CPI de Atios (Valdoviño). <i>Prácticas saudables no 2º ciclo de E.I.</i>
122		Escola Infantil Caeiro (Vigo). <i>Ensinar a comer</i>
124		CRA de Teo (Teo). <i>Saídas para o lecer</i>
127		CRA Raiña Aragonta (Salceda de Caselas). <i>mmmm... que rico!. ponlle sabor ao teu almorzo.</i>
135	«6»	Bibliografía
140		Enlaces de interese de alimentación e nutrición
145	«7»	Recordos da nosa infancia relacionados coa alimentación: ritos de pan e poesía. Fina Casalderey

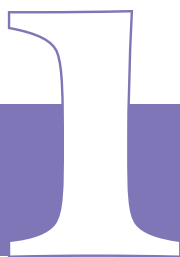


Anx. Ferrer.



introducción





introdución

Actualmente, os hábitos alimentarios e a práctica regular e continuada de actividade física están considerados como factores determinantes e condicionantes do estado de saúde das persoas de todas as idades. A Organización Mundial da Saúde considera os estilos de vida saudables como compoñentes imprescindibles de intervención para promover a saúde: a saúde créase e vívese no marco da vida cotiá, nos centros escolares, nos postos de traballo e nos espazos de lecer.

Escola e saúde

A promoción dos hábitos saudables na escola constitúe unha estratexia fundamental para capacitar progresivamente os nenos e as nenas para acadar un estado de saúde e de benestar óptimos, a través de actuacións que melloren os determinantes da saúde, como son os estilos de vida e os contornos saudables. Informando, formando e implicando a poboación escolar sobre os distintos aspectos relacionados coa saúde e co benestar, contribuiremos a que esta conserve ou mellore a saúde e preveña a enfermidade.

Para lograr este obxectivo, unha escola promotora de saúde debe implicar a toda a comunidade educativa: profesorado, escolares, nais e pais e aos líderes da comunidade, servindo de excelente plataforma na tarefa de promover a saúde.

A escola é un espazo fundamental para fomentar e consolidar habilidades en todos os ámbitos do desenvolvemento e para que os nenos e as nenas adquiran unha excelente calidade de vida. A infancia constitúe a etapa onde se adquieren e establecen os hábitos que permanecen ata a vida adulta e, polo tanto, é un momento clave na promoción da saúde.

Escola e alimentación

Ademais da proxección de futuro que ten a escola na educación para a saúde, a infancia representa *per se* unha etapa de risco, dado o incremento de necesidades nutricionais durante o crecemento e desenvolvemento dos escolares.

Nos últimos anos obsérvase que o consumo alimentario nos escolares estase a afastar dun modelo de alimentación saudable. En Galicia, é preocupante a porcentaxe de escolares que acode á escola sen almorzo, a peor calidade da dieta, o abandono de determinados alimentos de consumo tradicional como os legumes e as hortalizas e o aumento doutros procesados ou das bebidas azucradas e enerxéticas. Todos estes cambios xunto coa introdución de novos patróns pouco saudables como a redución de comidas ao longo do día ou o consumo de alimentos fóra do fogar levan a unha situación cada vez máis alarmante polas consecuencias dos ditos cambios na saúde dos escolares. A porcentaxe cada vez maior de alumnado con sobrepeso, obesidade ou diabetes tipo 2, son exemplos das consecuencias que unha mala alimentación ten sobre a saúde.

Por todo o anterior faise necesario a adquisición duns hábitos alimentarios saudables, a través de sucesivas experiencias cualitativas e condicionadas polo contorno social das nenas e dos nenos, desenvolvendo e modelando as ditas experiencias e establecendo así o patrón dietético definitivo.

A etapa infantil constitúe o momento máis adecuado para promover a adquisición de habilidades hixiénicas e actitudes saudables para alimentarse adecuadamente. Unha das características máis salientables nesta etapa, e común en todos os omnívoros, é o rexeitamento de novos alimentos, que forma parte dun mecanismo de seguridade na aprendizaxe. Está demostrado que a experiencia temperá e as exposicións sucesivas a novos alimentos son os principais determinantes dos patróns da súa aceptación na dieta infantil. É por isto polo que se xustifican as catas de alimentos como instrumento de aprendizaxe nestas idades, instaurando dende a infancia precoz a base duns hábitos alimentarios saudables.



Escola e actividade física

A crecente evidencia dos beneficios que achega a actividade física e o coñecemento dos riscos do sedentarismo para a saúde e o benestar da poboación escolar, exige que a promoción da práctica regular e continuada de actividades físicas se considere una importante e necesaria liña de actuación nas intervencións escolares e nas políticas de saúde pública.

Hoxe en día, moitas nenas e nenos dispoñen de pouco tempo e oportunidades para seren activos fisicamente e, polo contrario, teñen moita presión, medios e incitadores para realizar actividades sedentarias.

A causa do progresivo sedentarismo na idade infantil non se debe atribuír directamente aos nenos e nenas, quen son activos por natureza; para que poidan manter hábitos activos e saudables, deben dispoñer de oportunidades e estímulos tanto na casa coma fóra do fogar, e sobre todo, na escola, onde pasan moito do seu tempo diario e en posturas estáticas.

A práctica regular de actividades físicas durante a infancia, debe formar parte do modo de vida dos nenos e das nenas, porque ademais de ser un elemento imprescindible para o coñecemento do corpo e do contorno e para adquirir as capacidades e habilidades necesarias que lle permitan desenvolverse integralmente, representa unha conduta crucial no mantemento e mellora da saúde e na prevención das enfermidades.

Sabendo que durante a infancia os nenos e nenas adquiren coñecementos e perciben comportamentos no seu contorno que van configurando as súas crenzas, actitudes e expectativas de conduta futura, parece evidente que esta etapa é crucial para evitar a adopción de hábitos nocivos e promover aqueles que favorecen unha vida saudable e de benestar.

Por iso, non debemos desaproveitar a excepcional ocasión que nos brinda o ámbito escolar para promover, dende a infancia, a participación regular en actividades físicas variadas e lúdicas, co obxecto de favorecer a adquisición e o establecemento de hábitos activos e saudables, para previr as complicacións relacionadas cos baixos niveis de actividade física, e ao mesmo tempo, forxar unha cultura da actividade física que favoreza os estilos de vida saudables, que sexa interiorizada na súa autonomía e se converta, na base sólida dunha calidade de vida óptima, contribuíndo ao autocoidado e automantemento da saúde.



Ax.Ferrer



**os hábitos saudables
de alimentación e actividade física
no currículo da educación infantil**



Ax. Ferrer

2

os hábitos saudables de alimentación e actividade física no currículo da educación infantil

Partindo da premisa de que a educación infantil debe ter como obxectivo fundamental a educación integral do alumnado queda xustificada a necesidade de que a adquisición duns hábitos de alimentación saudable e de actividade física sexa un dos aspectos que se debe traballar nas aulas.

No currículo da educación infantil na comunidade autónoma de Galicia sinálase como obxectivo curricular:

“Progresar na adquisición de hábitos e actitudes relacionados coa seguridade, a hixiene, a alimentación e o fortalecemento da saúde, apreciando e gozando das situacións cotiás de equilibrio e benestar emocional”.

Trátase, sen dúbida, dun obxectivo que se potenciará dende todos os ámbitos do currículo de educación infantil aínda que aparece con maior peso dentro da **área de autocoñecemento e autonomía**; área en que se trata de desenvolver o proceso de construción persoal, aspecto para o que resultarán relevantes as interaccións de nenas e nenos co medio, o seu crecente control motor, o desenvolvemento da conciencia emocional, a constatación das súas posibilidades e limitacións, o proceso de diferenciación das demais persoas e a independencia cada vez maior con respecto ás persoas adultas. Así, durante diferentes rutinas, como pode ser o momento da comida, terase como referente o obxectivo de desenvolver o proceso de construción persoal considerando que neste acto as nenas e os nenos non só se alimentan, senón que desenvolven pola súa vez outras habilidades e posibilitan un sentimento de confianza en si mesmos e nas súas capacidades, sempre e cando as persoas adultas estean demostrando que se confía neles ao permitirlles facer por si mesmos certas cousas. É preciso ter conciencia de que cando

a persoa adulta intervén, cando o neno ou a nena podería actuar autonomamente, se lle está negando unha oportunidade de desenvolvemento persoal.

No marco da escola infantil, as experiencias alimentarias non só satisfarán necesidades estritamente biolóxicas, senón tamén brindarán espazos de apropiación cognitiva, afectiva, social e cultural.

Os contidos educativos que atinxen a esta área agrúpanse en catro bloques, e será no bloque catro denominado **o coidado persoal e a saúde** onde se inclúen os que favorecerán que as nenas e os nenos vaian adquirindo, na medida das súas posibilidades, a autonomía necesaria en actividades cotiás para atender a súa saúde: a hixiene, o vestido, a alimentación, o exercicio físico...

No contexto da interacción de grupo o alumnado interiorizará as actitudes de aprecio polo benestar propio e o das compañeiras e dos compañeiros, de respecto ás necesidades e á saúde das demais persoas, recoñecendo a importancia de manter uns hábitos saudables de alimentación e de exercicio físico.

Establécense como contidos para traballar na educación infantil:

- Recoñecemento das necesidades básicas do corpo: hixiene, alimentación, descanso...
- Iniciación na práctica de accións e recoñecemento de situacións que favorezan a interacción e adquisición de hábitos saudables como a hixiene corporal e ambiental, a adecuada alimentación, o consumo responsable e o descanso.

A importancia que se lle dá a estes aspectos no currículo queda reflectida na formulación dun criterio concreto de avaliación. Recóllese como criterio que hai que avaliar:

- Manifestar hábitos de saúde, alimentación saudable, hixiene corporal e benestar utilizando adecuadamente espazos e materiais.

Con este criterio trátase de avaliar o gusto por participar en actividades que favorecen un aspecto persoal coidado, así como por colaborar na creación dun ambiente xerador de benestar, de xeito que asuman un enfoque proactivo cara á súa seguridade e benestar. Esta asunción demóstrase en rutinas de aula, saídas educativas, zonas de xogo...

Co tratamento na aula destes contidos estamos contribuíndo á mellora nunha das oito competencias básicas que se deben acadar ao remate do ensino obrigatorio: **a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico**. O alumnado avanzará nesta competencia cando adopte unha disposición a unha vida física e mental saudable, dende a dobre dimensión -individual e colectiva- da saúde e mostre actitudes de ini-



ciativa persoal, autonomía, responsabilidade e respecto cara ás demais persoas e cara a un mesmo.

Dende as diferentes áreas do currículo de educación infantil contribuírase á adquisición desta competencia, impulsando a práctica de accións e o recoñecemento de situacións que favorezan a interacción e a adquisición de hábitos saudables: hixiene corporal e ambiental, a adecuada alimentación, o consumo responsable, o descanso.... Valorárase do alumnado o gusto por participar en actividades que favorecen un aspecto persoal coidado, un contorno limpo e esteticamente agradable, e por colaborar na creación dun ambiente xerador de benestar. Fomentárase una valoración crítica ante factores e prácticas sociais cotiás que favorecen a saúde como poden ser: o paseo, o xogo ao aire libre, a actividade física controlada,... e por aqueles que non a favorecen como poden ser: o sedentarismo, o tabaquismo, o uso inadecuado do teléfono móbil, o uso ilimitado de televisión, videoconsolas ou xogos de ordenador ...

O tratamento destes temas na aula debe darse partindo dunha metodoloxía onde o carácter lúdico, globalizado, flexible e individualizado oriente a práctica educativa.

Tendo en conta que a educación infantil deberá propiciar nas nenas e nos nenos experiencias referidas á adquisición de hábitos saudables de alimentación e exercicio físico que estimulen o seu desenvolvemento persoal, non nos podemos esquecer do papel tan importante que nestes aspectos xoga a familia, polo que se fai precisa una complementariedade entre o contorno familiar e o educativo. Vese necesario que na proposta pedagóxica se considere o papel que deben ter as familias, sendo estas as que completen coas súas rutinas e hábitos a acción educativa, converténdose o vínculo coa familia no pilar fundamental para a adquisición de hábitos e sendo preciso una estreita e sistemática colaboración.







propostas didácticas
dos contos entregados

outros títulos de contos relacionados
coa alimentación e a actividade física
para educación infantil



3

propostas didácticas dos contos entregados

As propostas didácticas que aparecen a continuación presentan a seguinte estrutura:

ANTES DA LECTURA

Recole suxestións de interrogantes que se lle formularán ao grupo clase, previas á lectura do texto.

LECTURA

Preséntanse orientacións e recomendacións de como realizar a lectura de cada conto.

DESPOIS DA LECTURA

Trátase dunha proposta ampla e variada de actividades que se poden realizar. A orde coa que se presentan non ten porque ser respectada nin se teñen porque levar á practica todas.

VALORES TRABALLADOS

Puntualización dos valores que se poden traballar a través de cada conto.

¿SABÍAS QUE?

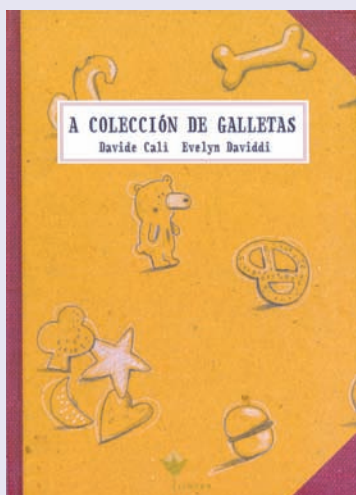
Recole curiosidades referidas á alimentación e ao exercicio físico que poden ser comentadas e traballadas na aula.

A COLECCIÓN DE GALLETAS

Autor: Davide Calì

Ilustradora: Evelyn Daviddi

Colección: Linteo Infantil
e Xuvenil



ISBN 84-96067-26-2

Na miña colección
hai unha galleta para
erguerse da cama pola
mañá e outra para soñar
con aventuras mariñas.
Hai unha galleta feita
de beixos e outra feita de
lembranzas. Hai unha
galleta que é mellor non
comer e hai outra secreta
que ninguén debe ver.
En fin, hai unha última
galleta que se chama así
porque...

ANTES DA LECTURA

Conversa en gran grupo. Recollida de ideas previas sobre o título, se será anticipador do contido, se trata de chamar a atención..

- Buscar resposta a estes interrogantes:
 - ¿Que é unha colección?
 - ¿Que son as galletas?
- Localizar na portada o título, o nome do autor e do ilustrador.
- Revisar tamén a contraportada e o lombo.

LECTURA

- En gran grupo. Na primeira lectura non se ensinan as ilustracións e non se interrompe a lectura.
- Faise unha segunda lectura vendo as ilustracións. Suxírese, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc.) para que o alumnado se decate de que a forma en que aparece o texto acompaña o movemento que suxire a ilustración.

DEPOIS DA LECTURA

- Poñerlle nome ao protagonista do conto.
- Reflexionar sobre o parentesco dos protagonistas (son irmáns).
- Conversa sobre se comen o mesmo todos na casa ou non e por que.
- En gran grupo dicir cada nena e neno cales son as súas galletas favoritas e cando as consomen (no almorzo, na merenda...).
- Facer unha listaxe de galletas atendendo os sabores e formas.
- Inventar e modelar galletas especiais e poñerlle nome.
- ¿En que galleta converterías a letra do teu nome? (Teresa en Terrorífica, César en Cereixa, Xabier en Xarda...)
- Levar galletas á aula con diferente composición (sen azucre, sen glute, integrais...) e comparar os ingredientes. Reflexionar sobre por que hai ingredientes que algunhas persoas non poden tomar e sobre por que é interesante fixarse neles nos produtos que consumimos. Implicar tamén as familias nesta actividade pedíndolles información e recomendando deterse na etiquetaxe.
- Traballar coa etiquetaxe das galletas. É importante fixarse na impo

RECEITA DE GALLETAS DE MANTEIGA

As galletas de manteiga xurdiron antigamente para acompañar o café e o té. Por outro lado, este tipo de galletas son un dos doces preferidos dos máis pequenos xa que ademais de ricas son moi sinxelas e divertidas de elaborar.

Ingredientes para catro persoas:

- Manteiga: 125 gramos.
- Azucre: 50 gramos
- Fariña: 170 gramos.

Preparación:

- Tempo estimado: 30 minutos.
- Nun cunca grande ponse a fariña, o azucre e a manteiga.
- Coas mans ben limpas mestúrase todo moi ben ata obter unha masa homoxénea e consistente. Ao principio non parece que teña que callar debido á gran cantidade de fariña, pero tras traballar a masa durante un momento vai adquirindo forma e consistencia.
- Unha vez que a masa está lista divídese en partes iguais e dáselles a forma desexada procurando que cada galleta teña un grosor aproximado de medio centímetro.
- A continuación colócase cada galleta coídadosamente nunha bandexa previamente enfariñada.
- Ponse a bandexa no forno e cócese durante 15 minutos a unha temperatura de 180°.
- No momento en que as galletas empezan a quedar torradas retíranse do forno e déixanse arrefriar. Unha vez arrefriadas pódense sacar da bandexa e xa están listas para probalas.
- Estas galletas pódense modificar engadindo unha cullerada de cacao, froitos secos ou canela na mestura da masa dándolle un sabor único e característico.

- Escribir a receita das galletas de manteiga.
- Experimentar sobre a influencia da humidade nas galletas. Comparando ao longo do tempo o estado dunhas galletas conservadas nunha lata e de galletas en contacto co aire.
- Deseñar en papel modelos de latas de galletas, usando a inventiva.
- Facer latas persoais reciclando envases diferentes: botes de cacao, café, caixas de bombóns, etc.
- Experimentar a contraposición de sabores doce-salgado, probando galletas doces e salgadas.
- Indagar sobre as diferentes cores e tonalidades das galletas segundo os sabores e os ingredientes.
- Reflexionar sobre por que comemos galletas pola mañá, co leite... Buscar información.
- Coa colaboración das familias elaborar un receitairo de galletas. Este receitairo pode ir a todas as casas para que as nenas e os nenos valoren a importancia e o interese de compartir a información.

VALORES TRABALLADOS

- Alimentación san e equilibrada. Educación para a saúde. Importancia de facer un bo almorzo para enfrontarse con éxito ás tarefas escolares consumindo alimentos enerxéticos pero sen abusar do consumo de azucres e graxas.

¿SABÍAS QUE?

- En Omachi (Xapón), que é unha rexión en que non houbo moita comida nutritiva e que os ovos sempre foron caros, cambiaron aos insectos, como as avespas e os grilos que se poden conseguir facilmente, como fonte de nutrientes. Hisamichi Miyashita comezou un experimento que se converteu en moda: as galletas de avespas. A receita é sinxela: atrápanse as avespas, férvense en auga, póñense a secar e sélanse nas galletas cunha prancha de aceiro. Os seus creadores enfornan diariamente máis de 2000 galletas, que ao chegar aos estantes, paradoxalmente voan!
- Un novo tipo de galleta espacial producida a base de fariña de crisálida do coco da seda converterase no novo prato dos astronautas. Todos os ingredientes estarán dispoñibles no espazo, posto que a soia e o arroz foron cultivados con éxito en cápsulas espaciais simuladas e os científicos están estudando xeitos de cultivar vermes nunha nave espacial. Yang Yunan, investigador da Universidade Aeroespacial de Pekín, prognosticou que os cocos da seda poderán ser un prato regular dos astronautas chineses polas ricas proteínas do seu corpo e pola facilidade para cultivalos.

- As galletas son alimentos de gran valor enerxético debido ao seu alto contido en hidratos de carbono e graxas. Achegan unha media de 450 calorías por cada 100 g, polo que son un complemento axeitado de almorzos, xantares e merendas, tendo en conta a cantidade de consumo. A súa inxesta resulta axeitada como achega enerxética extra en situacións de desgaste físico que así o requiran. Cando se escolle entre as versións lixeiras é importante fixarse na orixe das calorías. Pódese comprobar que hai galletas lixeiras que reducen as calorías a expensas da graxa e non obstante manteñen a cantidade de azucres, e outras en que tanto a achega de azucres como a de graxas é menor. Estes datos son importantes especialmente para os que teñen que coidar a achega de graxa ou azucres na súa dieta, como na caso de diabetes, hipercolesterolemia, obesidade, etc. De calquera xeito, hai que ter un conta que para notar unha diferenza significativa de inxesta de calorías habería que tomar unhas 12 galletas, é dicir, 100 gramos deste alimento, unha cantidade nada aconsellable.



LAURA E COMPAÑÍA COMEN SAN

Autora: Carmína del Río
e M^a José Gil

Ilustradora: Carmína del Río

Editorial: Baía



ISBN 978-84-96128-36-1

Laura e os seus amigos
ensinan aos nenos e
nenas que alimentos
deben comer para
converterse en nenos e
nenas fortes e sans.

ANTES DA LECTURA

Conversa en gran grupo de recollida de ideas previas sobre:

- ¿Onde estará escrito o título?.
- ¿Que vos chama a atención da ilustración da portada?.
- Localizar o nome da autora e da ilustradora.
- Vemos a contraportada e analizámola, falamos do que é unha colección.
- Vemos o lombo e buscamos a explicación do número 3 que aparece representado.

- Vemos a páxina onde aparecen os personaxes do libro e identificamos cales son os que se denominan como "compañía".
- Intentaremos dar resposta a interrogantes do tipo:
 - Se se titula Laura e compañía comen san, ¿de que credes que falará?.
 - ¿Que pensamos que é comer san?
 - ¿Que alimentos temos que comer para comer san?

LECTURA

Ao tratarse de rimas con recomendacións sobre alimentación considérase que será máis acertado dedicar cada día á lectura dunha rima e á posterior reflexión sobre o alí recollido. Así, nas rimas presentadas dáse a posibilidade de falar de aspectos como: necesidade de comer froita, verduras, peixe, carne... de ter polo tanto unha alimentación variada e non comer só o que gusta, de facer almorzos variados e completos, do consumo moderado de larpeiradas, da necesidade de beber auga e zumes e non refrescos, de hábitos hixiénicos relacionados coa alimentación como: lavar as mans, os dentes, limpar a boca co pano de mesa e mesmo recoñecer a necesidade de apagar a televisión no momento da comida para convertelo nun momento de estar coa familia.

DEPOIS DA LECTURA

A roda dos alimentos

A roda dos alimentos sinala a importancia relativa na nosa dieta dos alimentos pertencentes aos diferentes grupos. Unha alimentación variada ten que incluír alimentos de todos os grupos da roda, na proporción axeitada. A roda dos alimentos responde ao seguinte agrupamento:



Grupo I

- Leite e derivados. Son alimentos plásticos. Neles predominan as proteínas, vitaminas e graxas

Grupo II

- Carnes, peixes e ovos. Son alimentos plásticos. Neles predominan as proteínas e as vitaminas

Grupo III

- Legumes, froitos secos e patacas. Alimentos enerxéticos, plásticos e reguladores. Neles predominan os glúcidos pero tamén teñen cantidades importantes de proteínas, vitaminas e minerais.

Grupo IV

- Verduras e hortalizas. Alimentos reguladores. Neles predominan as vitaminas e os glúcidos.

Grupo V

- Froitas. Alimentos reguladores. Neles predominan as vitaminas e os glúcidos.

Grupo VI

- Cereais. Alimentos enerxéticos. Neles predominan os glúcidos.

Grupo VII

- Manteigas e aceites. Alimentos enerxéticos. Neles predominan os lípidos.

A necesidade de consumo de cada un destes grupos de alimentos responde á súa función:

- Enerxéticos: para estar fortes
- Reguladores: para estar guapos
- Plásticos: para medrar

Proposta de actividades para traballar a roda dos alimentos:

- Buscamos información na internet, en enciclopedias, nas familias sobre a roda dos alimentos.
- Clasificamos nun mural os alimentos considerados enerxéticos, plásticos e reguladores; podendo empregar os produtos recollidos dos catálogos publicitarios dos supermercados, revistas de cociña...
- Nunha táboa individual recollemos ao longo da semana que tipo de alimentos comemos.

	LEITE E DERIVADOS	CARNES PEIXES E OVOS	LEGUMES, FROITOS SECOS E PATACAS	HORTALIZAS	FROITAS	CEREAIS	MANTEIGAS E ACEITES
LUNS							
MARTES							
MÉRCORES							
XOVES							
VENRES							

- Elaboramos para a aula o que chamaremos **"Dicionario da alimentación"**, onde iremos recollendo a información que teñamos sobre termos referidos á alimentación e non coñecidos por nós, como por exemplo: vitaminas, proteínas, enerxía, legumes... Despois de atopar a información sobre estes termos elaboraremos unha definición que pasará a formar parte do noso dicionario.
- Facemos un libro de aula titulado **"O que máis nos gusta comer"**. Neste libro recollerase o comentario individual de cada neno ou nena sobre a súa comida favorita acompañada da xustificación da súa elección e das sensacións que lle produce, a que lle recorda, con quen lle gusta tomala, a quen lle gustaría agasallar con esa comida...

■ **Enquisa sobre hábitos alimentarios.** Pasar unha enquisa ás familias onde se recollan preguntas sobre hábitos alimentarios do tipo de :

- ¿Que almorza?
- ¿Que comida é a que máis lle gusta?
- ¿Que alimento ten problemas para tomalo?
- ¿Cantas pezas de froita toma a semana?
- ¿Lava os dentes despois das comidas?...

■ **Bos hábitos alimentarios.** Para a realización desta actividade é fundamental a participación das familias. Cada neno ou nena leva a casa unha cartilla tipo álbum de cromos con hábitos que hai que traballar e adquirir. Un exemplo destes hábitos serían:

TEÑO QUE VER SE.....	¡CONSEGUIDO!
Como tres pezas de froita o día	
Tomo un almorzo completo	
Como poucas larpeiradas	
Lavo as mans antes de cada comida	
Lavo os dentes despois de comer	
Como peixe varias veces por semana	
...	

Cada vez que un neno ou nena acada un dos hábitos traballados coloca un gomet no recadro correspondente, ata completar toda a táboa.

- Inventar anuncios publicitarios para animar ao consumo de verduras, peixe, froita... Primeiro traballárase o que sería o texto ou slogan, para despois recollelo en diferentes formatos: cartel, gravación de vídeo..., posteriormente darase a coñecer á comunidade educativa, (web, taboleiro...).
- Xogamos coa rima. Inventamos rimas a modo de pareado onde sexamos nós os protagonistas e falemos do alimento que máis nos gusta. Escribimos a rima individual e ilustrámola para pasar a formar parte do libro das rimas da aula, titulado: ¡o que máis nos gusta comer!. Exemplo:

Para María sandía fría	A Xosé gústalle o puré	Isabel come mel...
---------------------------	---------------------------	-----------------------

Suxerimos facer unha presentación dixital.

- *Almorzos do mundo*", baixo esta epígrafe débese recoller a información atopada sobre o que se almorza en diferentes lugares do mundo, como sería o almorzo francés, o almorzo británico, o almorzo alemán, o almorzo estadounidense ou o latinoamericano. Para rematar recolleríamos o que almorzamos nós.

VALORES TRABALLADOS

- Beneficios dos distintos alimentos ao noso organismo
- Hábitos saudables de alimentación
- Hábitos hixiénicos relacionados coa alimentación

¿SABÍAS QUE?

- *O xeadado*: este produto, posiblemente de orixe chinesa, comezou a consumirse como unha mestura de neve, mel e froitas.
- A moitos nenos e nenas en idade escolar no lles gusta o leite e consomen menos de 1 cunca por día. O queixo, iogur ou outros lácteos son moi importantes para eses nenos e nenas. Os nutricionistas consideran que o almorzo debe supoñer, polo menos, o 25% das necesidades de nutrientes dos nenos e das nenas en idade escolar. O recomendable é tomar un lácteo (leite, iogur, queixo), un cereal (galletas, pan, flocos, etc.), unha graxa (aceite de oliva, manteiga ou margarina), unha froita ou un zume, marmelada, o mel, e incluso algún friame.



OS PEQUENOS BARBANZÓNS: O LADRÓN DE MEL

Autor: Pepe Carreiro

Colección: Os pequenos
Barbanzóns.

Editorial: Toxosoutos.



ISBN 84-96259-09-9

Serán os máis novos e cativos do castro de Baroña, Bal, Son, Minu ou o oso Banza, cos seus amigos doutros castros como Duna de Porto Baixo e Manicho Cativo de Neixón, os que terán que solucionar a intrigante desaparición que se desenvolve arredor das colmeas dos tios de Manicho Cativo; unha enxeñosa trampa e a forte chuvía axudarán a resolver o misterio que se cerne sobre as colmeas do Castro de Neixón.

ANTES DA LECTURA

- Conversaremos sobre o título da colección, facéndolles ver que ao levar un número indica que se trata dunha colección. Analizaremos a tipografía empregada, facendo unha chamada de atención sobre as espirais, círculos concéntricos e outros elementos.
- Presentaremos unha fotografía de elementos semellantes – espirais, cazoletas... – que se atopan en distintas estacións rupestres de Galicia, dando información sobre a época de elaboración destas manifestacións artísticas.
- Ver a cara interior da portada, na cal figura unha relación dos personaxes presentes nos contos desta colección. Ver na cara interior da contraportada a representación gráfica dos poboados fortificados propios da cultura castrexa, así como a súa distribución no territorio galego.

LECTURA

O libro ten a estrutura de banda deseñada, ao estilo dun guión cinematográfico, polo que se suxire facer a lectura do texto necesariamente acompañada das ilustracións. Sería recomendable escanear ou fotografar as imaxes e elaborar unha presentación dixital en que con voz en off se faga a narración.

DEPOIS DA LECTURA

- Conversar sobre as formas de alimentación dos pobos primitivos, para iso recolleremos información de diversas fontes – internet, persoas expertas, enciclopedias, revistas especializadas..... facendo unha comparación coa alimentación actual.
- Que pasaría se eles fosen "barbanzóns": que comerían, como se vestirían, como se chamarían, como serían as súas casas....preguntas todas elas que poderían dar pé ao inicio dun proxecto de traballo sobre os castros e a cultura castrexa:
 - a estrutura construtiva dos castros e das distintas edificacións, sistemas defensivos, localizacións.
 - a forma de obter alimentos: leite callado, mel, peixe, carne, froitos silvestres, a fariña, moendo o gran cos muiños de man, a súa conservación.
 - o estilo de vida, vivendas sen separación interior co lume no centro.
 - o proceso de obtención do mel: as abellas, as construcións para impedir a entrada dos osos, a presenza dos osos en Galicia, no pasado e na actualidade.
 - as vestimentas, ornamentos e outros adubíos dos castrexos.
 - o empacho, a indigestión pola inxestión excesiva de alimentos, métodos curativos, os menciñeiros..
 - etc.

Podería completarse coa visita virtual a distintos espazos web dos museos, accedendo a través do enderezo www.muga.xunta.es/museocastroviladonga.com

- A publicación vai acompañada de autocolantes de cada un dos personaxes, o que abre a proposta a outro tipo de actividades:
 - a elaboración dunha árbore xenealóxica
 - a elaboración dun libro que recolla os membros das dúas familias do conto, anotando as características máis salientables de cada personaxe.
 - dado que son nomes propios moi curtos permite facer un interesante traballo sobre o sistema de escritura: por que letra empezan, por que letra terminan, se son nomes curtos ou longos....

- Dado que o mel é o fío condutor desta historia, buscaremos máis información sobre este alimento enerxético:

- Forma de obtención
- Usos habituais: culinario, edulcorante, propiedades curativas...
- Valor nutricional
- Etc

Isto podería ser o punto de partida para o comezo doutro proxecto de traballo sobre o mel.

VALORES TRABALLADOS

- A cooperación, o traballo común, a vida en comunidade.
- A conservación do patrimonio cultural galego.
- Moderación na inxestión de alimentos evitando empachos.

¿SABÍAS QUE?

- O mel é un produto que conta con importantes atributos naturais, que non necesita de tratamentos para ser mellorado e que é, sen dúbida, un dos alimentos máis completos do cal a sociedade actual conta para enriquecer a dieta diaria.
- As abellas e o mel acompañaron o home ao longo da historia. Estableceuse que a súa aparición na terra data do período terciario, fai aproximadamente sesenta millóns de anos. Numerosos exemplos poden atoparse nas distintas culturas:
 - Nunha tumba exipcia construída hai 3.000 anos atopouse unha vasilla con mel en perfectas condicións. Ese mel levaba 30 séculos e aínda estaba fresco e comestible. En baixo relevos exipcios represéntase un apicultor colleitando mel das colmeas.
 - Outro exemplo áchase no Corán onde se aconsella: “come mel fillo meu porque non soamente é agradable e san alimento senón que é tamén un remedio contra non poucas enfermidades”.
 - Alejandro Magno, logo da súa morte, foi trasladado de Babilonia a Macedonia nun recipiente cheo de mel e o cadáver conservouse intacto.
 - Na antiga Grecia o brillante médico Hipócrates consideraba o mel como unha maxistral medicación fortificante e dador de longa vida. Aristóteles recomendaba o mel para controlar distintas afeccións.
 - Na América precolombina considerábase o mel como o alimento do lume, outorgándolle a capacidade de fornecer calor e enerxía para o home.

ESTOU GORDECHO, ¿E QUE?

Autor: Seve Calleja

Colección: ¿E que?.

Editorial: Galaxia



ISBN: 978-84-8288-372-4

Non todo o mundo che está feito da mesma pasta... ¿E que? Haiche persoas moi distintas e peculiares, algúns están máis gordechos ca outros. A diversidade é estupenda.

ANTES DA LECTURA

Presentamos o conto "ESTOU GORDECHO, ¿E QUE?". Co libro na man imos deténdonos na portada e na súa ilustración, así como no título. Imaxinamos cal é a historia que se agacha detrás.

Abrimos o libro e observamos detidamente as ilustracións e conversamos sobre elas, sobre o que nos transmite.

LECTURA

Suxírese facer a lectura do conto sen amosarlles o texto e apoiándonos nas ilustracións. Proponse, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc.).

DEPOIS DA LECTURA

Despois de ler o conto, conversamos sobre o protagonista, a historia da súa vida, por que é gordecho, que lle pasa por ser gordecho, etc...

Trátase de pescudar o que os nenos e as nenas saben sobre a obesidade. Solicitamos información sobre os alimentos que debemos tomar para crecer e estar sans, alimentos que existen, forma de conservalos, orixe (vexetal/animal), tendas e profesionais, hixiene nas comidas, larpeiradas, hábitos do almorzo, variedade de alimentos, momento en que almorzamos, alimentos que tomamos, ¿que ocorre se non almorzamos?...Toda esta información vaise recollendo nun mapa conceptual na columna ¿QUE SABEMOS?, que máis tarde será motivo de comprobación nos libros. Esta información iranos dando pé a outras dúbidas e preguntas que iremos investigando e resolvendo anotándoas na columna ¿QUE QUEREMOS SABER?.

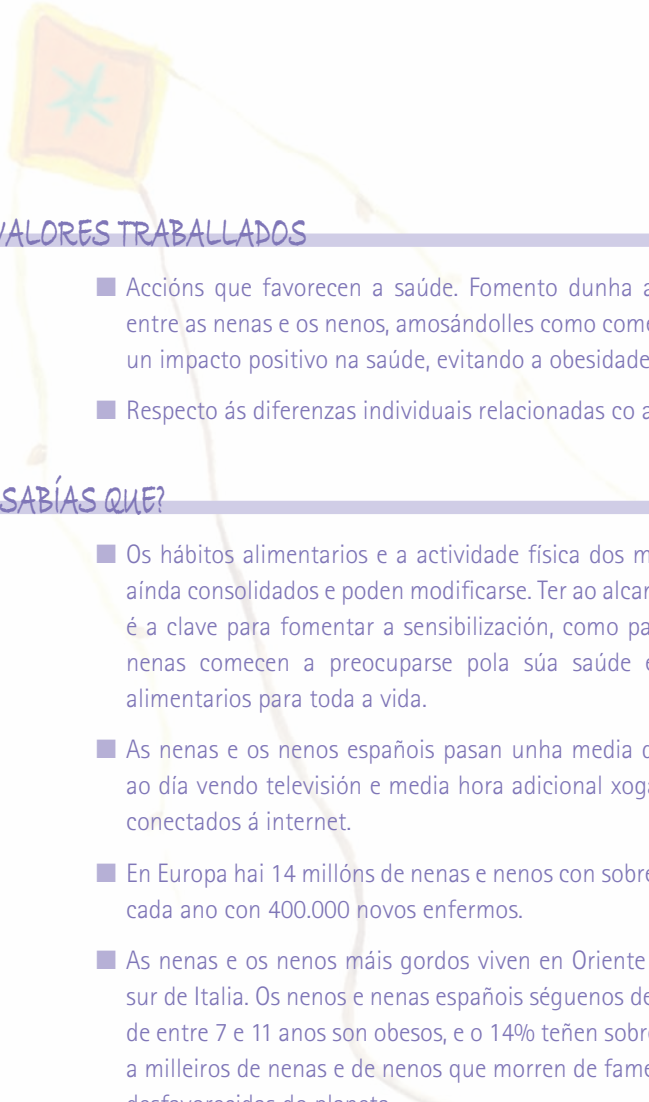
Queremos saber cousas sobre os alimentos e a alimentación, ¿onde poderíamos buscala?. Suxeríranse varias ideas: preguntar á familia, buscar nos libros da aula, da biblioteca do colexio, buscar en libros e revistas de casa, na internet.... Tamén poderán traer á aula produtos naturais de cada sector da roda dos alimentos.

Elaboramos tamén un gráfico onde anotamos os alimentos que almorza o noso alumno. Para iso solicitaremos información ás familias sobre o que almorzan, que alimentos non consomen. Anotaremos o que almorzan durante sete días, ao final do proxecto retomámolo novamente e comprobamos se se produciu algún cambio nos seus hábitos alimenticios. Trátase de motivalos cara ao tema da alimentación e espertar o seu interese e curiosidade sobre o que achega cada nutriente ao noso organismo para estar sans.

ACTIVIDADES TIPO

- Conversar e razoar sobre a necesidade de alimentarnos.
- Intentar buscar resposta a interrogantes como:
 - ¿Por que haberá que facer cinco comidas diarias? ¿Que pasa se unha, ou máis, non se fai? ¿Como se pode complementar isto?, ¿Comer ben, ten ou non ten nada que ver con comer moito?.

- Conversar sobre como se sente o protagonista do conto cando os seus compañeiros e compañeiras o insultan. Tratar de poñerse no seu lugar. Para axudarnos, faremos unha montaxe con fotografías de cada un de nós e debuxarémonos baixo dúas consignas, cun corpo moi gordo e cun corpo moi delgado.
 - Unha vez realizados os debuxos, empregar a imaxinación e a fantasía para describir:
 - Que pasaría se fose..... unha persoa gorda/unha persoa delgada
 - Que podería facer se fose..... unha persoa gorda/unha persoa delgada
 - Como me sentiría se fose unha persoa gorda/unha persoa delgada
 - Que non podería facer se fose.... unha persoa gorda/unha persoa delgada
 - Inventar alcumes e facer pareados simpáticos relativos ás imaxes acadadas por cada un deles.
- Observar e comentar representacións artísticas nas cales se emprega a técnica de desproporción do real, como por exemplo as de **Fernando Botero**.
- Entregar aos nenos diferentes tipos de alimentos (verduras, froitas, lácteos, alimentos elaborados). Exploralos. Clasificar segundo criterios propostos polos nenos. Posteriormente amosarlles unha representación da clasificación estándar dos tipos de alimentos (pirámide, roda, tren, etc.) e elaborar unha clasificación con recortes de revistas, debuxos ou folletos dos alimentos segundo a súa tipoloxía e funcións.
- Elaborar pautas para unha boa alimentación, abarcando todas as categorías distribuídas correctamente. Realizar carteis coa información necesaria para mellorar a alimentación, con mensaxes ou slogans que apunten a unha boa alimentación e ao exercicio físico. Compartir esta información coas familias.
- Elaborar un prototipo de menú saudable que se poñerá á disposición dos responsables do servizo de comedor escolar e das familias, para que deste xeito poidan complementarse os menús tomados na escola cos menús tomados na familia.
- Nos centros educativos que dispoñan do servizo de comedor escolar, sería interesante darlle publicidade aos menús semanais a través da páxina web do centro, co fin de que as familias poidan complementar unha dieta saudable cada día para as súas fillas e os seus fillos.



VALORES TRABALLADOS

- Accións que favorecen a saúde. Fomento dunha alimentación equilibrada entre as nenas e os nenos, amosándolles como comer de forma saudable ten un impacto positivo na saúde, evitando a obesidade.
- Respecto ás diferenzas individuais relacionadas co aspecto físico.

¿SABÍAS QUE?

- Os hábitos alimentarios e a actividade física dos máis pequenos non están aínda consolidados e poden modificarse. Ter ao alcance información axeitada é a clave para fomentar a sensibilización, como para permitir que nenos e nenas comecen a preocuparse pola súa saúde e adquiran bos hábitos alimentarios para toda a vida.
- As nenas e os nenos españois pasan unha media de 2 horas e 30 minutos ao día vendo televisión e media hora adicional xogando con videoxogos ou conectados á internet.
- En Europa hai 14 millóns de nenas e nenos con sobrepeso, cifra que aumenta cada ano con 400.000 novos enfermos.
- As nenas e os nenos máis gordos viven en Oriente Medio, Chile, Grecia e o sur de Italia. Os nenos e nenas españois séguenos de cerca, o 25% dos nenos de entre 7 e 11 anos son obesos, e o 14% teñen sobrepeso. En contraposición a milleiros de nenas e de nenos que morren de fame a diario nas zonas máis desfavorecidas do planeta.



A AVOA NON QUERE COMER

Autora: Fina Casalderrey

Ilustrador: Xan López
Domínguez

Colección: Cabaliño Alado.

Serie: Trote.

Editorial: Combel Editorial.
Barcelona, 2002



ISBN: 84-7864-666-3

Nunha casa pequeniña vivía unha nena moí pícara cos país e unha avoa, que era xa bisavoa, que un día non se quixo erguer da cama. O paí levoulle o almorzo, pero non o quixo; a nai a comída, e tampouco. Leváronlle os dous a cea, que tamén se negou a comer. Ao día seguinte tampouco quería almorzar nin erguerse da cama. O paí intentou que se levantase colléndoa pola cintura, pero non a deu erguído. Tampouco a nai cunha cinta gorda debaixo dos brazos. E entre os dous tampouco puíderon. Entón a nena pícara fíxolle cóxegas nas orellas, estoupoulle un bico na cara e díxolle: “¡Quérote, parva!”. A avoa, contenta, ergueuse e almorzou, xantou e ceou.

ANTES DA LECTURA

Analízase detidamente a portada do libro, tratando de facer anticipacións sobre:

- quen será á nena
- quen será a avoa.
- que fará o paxaro.
- etc...

Observaremos o tipo de letra que se emprega na portada e no título. Prestaremos especial atención á palabra avoa: conversamos sobre o seu significado, vemos que empeza e finaliza coa mesma letra, que cambiarías se fose masculina. Localizaremos no título a palabra que indica que a avoa se nega a comer, isto dará pé a reflexionar sobre que sucede cando as palabras que se refiren a unha acción van precedidas de "non".

Tamén se poderá facer algunha observación á vista da contraportada onde aparecen recollidos outros títulos da colección que ao parecer teñen por protagonistas aos avós.

Poderase volver sobre os nomes da escritora e do ilustrador, nomes curtos e divertidos con moitos significados, que aparecen noutras publicacións.

Fixarémonos na primeira páxina onde volve aparecer o título pero con outra ilustración e cunha gran variedade de cubertos: coitelos, culleres, garfos grandes e pequenos.

LECTURA

Fotocopiar o conto, pegar na parede as ilustracións debidamente secuenciadas e facer anticipacións sobre a historia. A continuación ir narrando o texto que corresponde con cada ilustración, logo pegar debaixo de cada secuencia o texto.

DEPOIS DA LECTURA

O acto de alimentarse non só consiste en comer, este libro bríndanos a oportunidade de traballar a importancia do cariño para que as persoas medren sans e saudables; este cariño poderá manifestarse nos distintos momentos en que se realizan comidas en familia e prestando colaboración nas diferentes tarefas que se desenvolven (poñer a mesa, cociñar, recoller, fregar....).

Consideramos que a alimentación transcende da pura necesidade de nutrirse xa que está cargada de significados e de emocións e atópase vinculada a circunstancias e acontecementos que pouco teñen que ver coa estrita necesidade biolóxica.

ACTIVIDADES TIPO

- Conversamos sobre o tipo de alimentos que lle ofrecían á avoa.

Seguindo a mesma estrutura proposta no texto de "presentación dun alimento - resposta de rexeitamento", inventaremos novas situacións de presentación de alimentos por diferentes personaxes e novas respostas de rexeitamento. Esta actividade daranos pé a conversar sobre o feito de que non comer ou non nutrirse ben leva a enfermarse.

- Dramatización do conto.
- Traballaremos co nome que reciben as distintas comidas que se realizan ao longo do día: mañá - almorzo; mediodía - xantar; tarde - merenda; noite - cea. Para iso recolleremos que tipo de alimentos se lle ofreceron á avoa nos distintos momentos do día.
- Recolleremos nunha relación os alimentos que tomamos os días anteriores en cada un deses momentos, analizando a idoneidade duns alimentos sobre outros para as distintas inxestas, vendo que o que é tan bo pola mañá, non é así para a noite. Razoar sobre a importancia de almorzar alimentos enerxéticos, comidas variadas e ceas lixeiras que faciliten a dixestión.
- Buscar información sobre os distintos alimentos que se toman cando estamos enfermos: dietas brandas, dietas líquidas, etc.; preguntar se nalgunha ocasión tiveron que seguir estas dietas, e os motivos.
- Prestar atención ao paxaro que aparece en todas as ilustracións que, dalgún xeito, reflicte o estado de ánimo da avoa.
- Falar da importancia da presentación dos alimentos, de como lle preparaban a bandexa á avoa. Faremos un concurso de presentación de bandexas atendendo aos detalles como disposición dos cubertos, modo de envolver o pano de mesa, decoración do mantel, organización dos alimentos no prato, etc. Pode facerse con elementos reais ou empregando a técnica do colaxe; tomaremos como referencia fotografías de menús.
- Entre todas e todos achegaremos a maior variedade posible de cubertos, así como información sobre a súa colocación nas mesas. Observaremos por exemplo: onde se pon o garfo de sobremesa, cantas púas ten, como é a pa para o peixe, as diferenzas entre unha culler para a sopa e unha para o café...
- Conversar sobre quen se encarga de determinadas tarefas previas e posteriores á comida na súa casa, como participan cada un dos membros, en que espazo se fan, canto tempo lle dedican, se aproveitan para charlar, se ven a televisión ao mesmo tempo...

- Consensuaremos unhas normas e recomendacións para os tempos de comida ou para os "momentos especiais" de comidas en familia e outras celebracións.
- Se o centro conta con comedor escolar, elaboraremos unhas suxestións para as persoas encargadas do comedor, lembrándolle sempre a importancia do cariño e a afectividade nos momentos de comida que poden "alimentar" tanto como os propios alimentos.
- Faremos unha posta en común de ocasións en que eles se negan a comer: cando lles doe algo, cando non lles gusta a comida, cando están entretidos noutra actividade..., e falar tamén de que é o que lles fai cambiar de opinión, tal e como lle sucedeu á avoa.
- Hai unha ilustración que aparece en todas as páxinas pares, un croissant. Buscar a orixe desta palabra e, para rematar, empregando triángulos enrolados masa follada, preparar unha bandexa de croissants.

VALORES TRABALLADOS

- O acto de comer, como proceso potencialmente comunicativo e afectivo, que require por parte das persoas adultas o desenvolvemento dun clima cordial e afectivo que garanta a consolidación de bos hábitos alimentarios.
- O coidado das persoas maiores e/ou das persoas enfermas.

¿SABÍAS QUE?

- Durante todas as nosas vidas, comemos o equivalente en comida ao peso de seis elefantes.
- A poboación anciá está considerada como grupo de risco de sufrir malnutrición calórico-protéica. Unha adecuada alimentación na vellez contribuirá a previr a aparición de enfermidades ou paliar, na medida do posible, as súas consecuencias.
- O sentido do gusto das persoas anciás pode estar alterado, a miúdo pola diminución das papilas gustativas, ou por ter a dentadura en malas condicións. Ademais, algunhas persoas anciás que viven soas non queren cociñar ou comer soas. Como resultado as persoas anciás poden adoptar hábitos nutritivos pobres e estar en risco de malnutrición.

¡GÚSTAME O CHOCOLATE!

Autor: Davide Cali

Ilustradora: Evelyn Daviddi

Colección: Linteo Infantil e Xuvenil



ISBN: 84-960667-11-4

"Gústame o chocolate:
moito, moitísimo!

Gústame cheíralo,
míralo, tocalo:

Pero maiormente comelo!

O chocolate presta
sempre, sempre é bo,

Sempre é diferente:
nunca hai abondo!"

"Sí, de acordo; pero que
dí a mamá?"

ANTES DA LECTURA

- Amosamos a portada ás nenas e aos nenos. Comentamos o que vemos.
- Lemos o título "Gústame o chocolate".
- Lendo o título, ¿de que cres que tratará este conto?
- ¿Gústavos o chocolate?, ¿en que momento do día podemos comelo?
- Observando a ilustración ¿onde leva o neno o chocolate? , ¿é axeitado ese sitio?.
- Miramos e lemos a contraportada.
- Que cousas podemos facer co chocolate: tortas, ovos, receitas...?

LECTURA

A lectura deste libro é interesante facela véndose as ilustracións, suxírese, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc.), para que o alumnado se decate que a forma en que aparece o texto acompaña o movemento que suxire a ilustración.

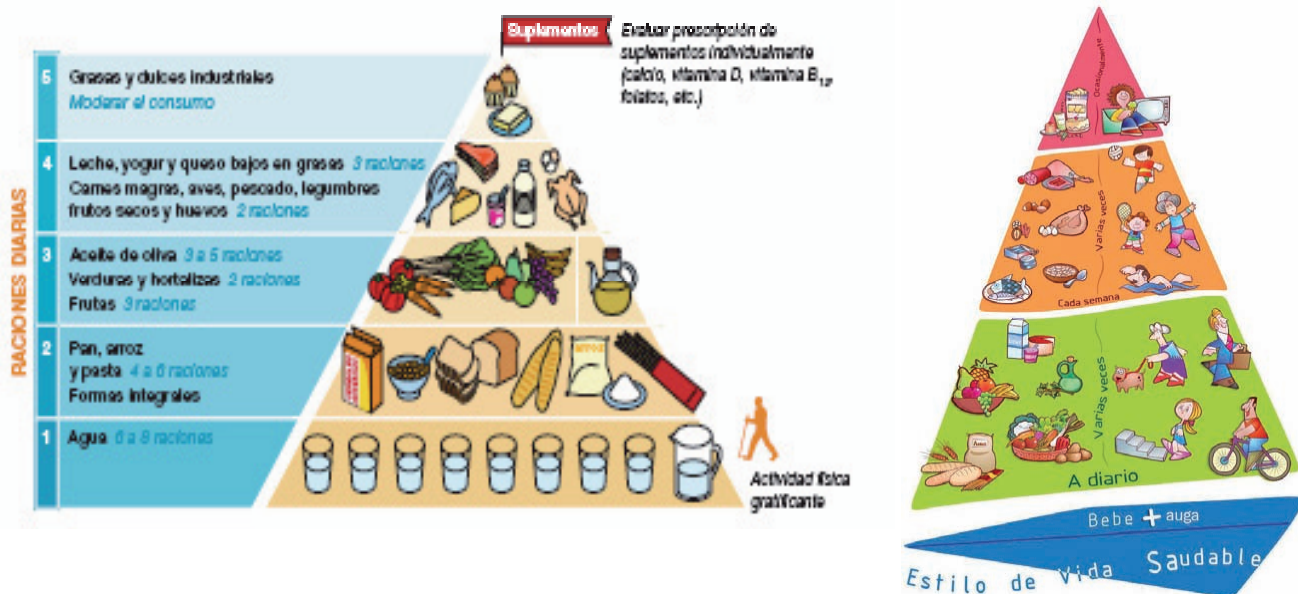
É moi interesante facer primeiro só unha lectura de imaxes, recollendo os comentarios do alumnado formulando hipóteses deste xeito ao contido do conto.

Durante a lectura podemos comentar as ilustracións e buscar as que fan referencia ao lido, por exemplo barriña de chocolate, as formas dos bombóns, as distintas tonalidades da cor marrón...

DEPOIS DA LECTURA

- O chocolate, é un alimento que se consome de diferentes formas (bebido, en barra, en tortas, para untar, en adornos de repostería...). Faremos un ficheiro de alimentos que conteñen chocolate, apoiándonos en diferentes recursos: imaxes de catálogos de supermercado, receitas de cociña ou envases de produtos ou alimentos en que na súa composición figure o chocolate.
- Na composición do chocolate o principal elemento é o cacao. Investigaremos como se obtén o cacao, e o proceso que se segue na transformación do cacao a chocolate.
- Proponemos ás familias que nun cadro fagan un seguimento semanal das veces que comemos chocolate. Anotarán tamén as cantidades e o modo de consumilo (bebido, en barra, untado, torta...).

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
ALMORZO							
XANTAR							
MERENDA							
CEA							



Recollidos os datos deste seguimento, no encerado anotamos as maneiras en que consumiron o chocolate e as veces que o fixeron semanalmente. Despois desta actividade presentaremos unha táboa de distribución semanal da variedade e cantidades de alimentos que debemos comer. Observaremos que os alimentos incluídos no vértice da pirámide, entre eles o chocolate, se consumirán en cantidades moderadas.

Elaboraremos un informe sobre o resultado da enquisa cos datos de todo o alumnado. Así, en pequenos grupos contaremos cantos alumnos, por exemplo, comeron bombóns:

- Máis de catro veces á semana
- Menos de tres veces á semana

Comeron chocolate en barra:

- Máis de catro veces á semana
- Menos de tres veces á semana

Beberon chocolate:

- Máis de catro veces á semana
- Menos de tres veces á semana...

Estes resultados representáremos nunha sinxela gráfica de barras que faremos chegar ás familias, xunto coa información sobre a cantidade de chocolate e doces aconsellables.

Ás veces non é doado que os nenos e as nenas coman as suficientes pezas de froita, podemos empregar chocolate como recurso para introducir alimentos saudables propoñéndolles elaborar unha sinxela receita -na aula ou na casa-:

ESPETADA DE FROITAS CON CHOCOLATE

Ingredientes;

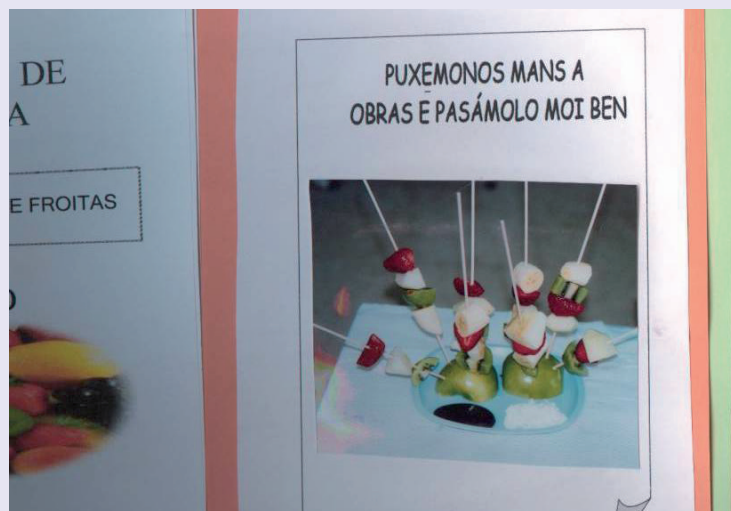
- Tres ou catro tipos de froitas variadas
- Chocolate fundido
- Fariña: 170 gramos.

Modo de elaboración:

- Cortar os tipos de froitas seleccionados



- Introducir os anacos de froitas nos espetos.



- Por último engadír o chocolate derretido aos espetos , e bo proveíto! .

- Escribímola (con escritura convencional ou non) e engadímola no receitairo da aula.

O que se busca con esta proposta é que as nenas e os nenos se sintan partícipes na elaboración dos alimentos e protagonistas da súa alimentación.

É interesante que contribúan á preparación de alimentos, pois o feito de asumir responsabilidades mellora a súa autonomía e autoestima.

VALORES TRABALLADOS

- Hábitos saudables de alimentación.
- Compromiso e implicación no desenvolvemento de actividades relacionadas cunha alimentación saudable.
- Importancia nas condicións hixiénicas na manipulación de alimentos.

¿SABÍAS QUE?

- Curiosidades do cacao
 - A lenda de Quetzalcoatl. Conta a lenda que Quetzalcoatl, o deus bondadoso, regalou aos homes a árbore do cacao, que daría vigor e poderes beneficiosos a quen o consumise. Este deus azteca foi expulsado do Paraíso e, na súa marcha, prometeu regresar "por onde sae o sol".
 - Cacao como moeda. Os aztecas utilizaban os grans de cacao como moeda. Xurdiron falsificadores que enchían as cascas baleiras do cacao con barro. A estas "moedas" falsas chamáballas *cachuachichiua* e o seu uso era severamente castigado cando llas atopaban.
 - Xoias para o consumo de chocolate. A cunca adecuada para tomar o chocolate recibe o nome de *jícara* ou *pocillo*. Estas cuncas eran moi usadas nos inicios do consumo do chocolate en Europa e realizábanse en porcelana, prata e ata ouro. Existe un prato que encaixa perfectamente con estas cuncas que se chama *mancerina*, en honor ao marqués de Mancera que o deseñou para evitar que as damas manchasen os seus delicados vestidos ao tomar chocolate. A palabra *mancerina* foi evolucionando co seu uso popular e derivou en marcelina, que é como se coñece ao xogo de cunca e prato que se usa para tomar chocolate.

TANTA MIGA E A SÚA BARRIGA

Autor: Eduardo Pérez
Baamonde

Ilustrador: Eduardo Pérez
Baamonde

Colección: Xíz de Cor, 7.

Editorial: Baía.
A Coruña, 2005



ISBN: 84-96526-22-4

Tanta Miga vive nunha pequena e fermosa vila mariñeira; alí vai á escola, monta nas barcas e co bo tempo toma o sol e báñase no espigón. Avelino é un vello pescador que xa non vai ao mar e deixa que os nenos xoguen na súa caseta, onde gardan lambetadas, cantan, bailan e fan teatro. Cando celebraron o aniversario de tres amigos da panda, ela, que é moí lambona, comeu tantos doces e tortas que quedou durmida. Ao espertar tanto lle creceu a barriga que non foi capaz de saír pola porta. Pero os seus amigos atoparon a solución: cantaron e ela bailou, ata que lle entrou a barriga pola porta. Entón puído saír.

ANTES DA LECTURA

Conversa en gran grupo de recollida de ideas previas sobre:

- ¿Onde estará escrito o título?
- ¿Que vos chama a atención da ilustración da portada? ¿Que pensades que está a facer a nena?

Localizar o nome do autor e ilustrador.

Vemos a contraportada e analizámola, falamos do que é unha colección.

Vemos o lombo e recoñecemos o título e a editorial.

Se se titula: *Tanta Miga e a súa barriga*, anticipamos de que tratará a historia.

LECTURA

- Farase unha primeira lectura só do texto sen a posibilidade de ver as ilustracións
- Faise unha segunda lectura vendo e comentando as ilustracións. Suxírese, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc.).

DEPOIS DA LECTURA

- Inventamos alcumes para os nenos e as nenas da aula a modo de pareado como facía Tanta Miga na historia.
- Preparamos unha festa na aula para celebrar calquera acontecemento. Para a preparación facemos listaxes de:
 - Cousas que debemos traer para a festa.
 - Xogos que practicaremos.
 - Selección de música que amenizará o momento.
- Facemos invitacións e decoramos a nosa aula para a celebración.
- Buscamos nun dicionario de sinónimos outros cualificativos que describirían a Tanta Miga: lambona, comellona...
- Logo de buscar información elaboraremos menús saudables para unha dieta equilibrada xunto coa proposta diaria de exercicio físico para estar en forma.
- Desenvolver sesións na aula de aeróbic infantil, no convencemento de que permite co seus contidos baseados no "corpo, ritmo e movemento" acadar obxectivos óptimos para a educación integral, xa que potencia:

- Mellorar a resistencia cardiovascular e respiratoria.
- Tonificar e fortalecer os músculos.
- Dotar de mobilidade as articulacións.
- Mellorar a saúde integral.
- Desenvolver as calidades físicas propias da actividade (coordinación, ritmo...).
- Adaptar o aeróbic aos distintos estilos musicais baseándonos no xogo, a expresión e o baile.
- Empregar o xogo como camiño para a motivación e o divertimento.
- Saber os pasos básicos do aeróbic e xogar con eles creativamente respectando a música.
- Coñecer o aeróbic como vehículo de expresión corporal.
- Potenciar as relacións interpersoais dentro do grupo.
- Desenvolver o ritmo dando eficacia e estética ao movemento.
- Evitar discriminacións. O aeróbic e fitness na idade escolar axuda a evitar discriminacións por razón de sexo, en contra dos estereotipos sociais aínda vixentes hoxe que asocian o binomio "ritmo e movemento" a rapazas e os elementos de forza e competición a rapaces. Planificada a actividade de xeito lúdico este desequilibrio neno-nena atenuarase.

Co aeróbic intentase que o alumno estea motivado e se divirta ao mesmo tempo que mantén e/ou mellora a súa saúde e condición física. A estrutura de sesión máis xeneralizada é:

- Animación ou quecemento.
- Parte principal.
- Volta á calma.

Animación ou quecemento

Non é necesario que sexa moi longo o tempo dedicado, xa que os nenos e as nenas "quecen de forma natural". Pódense realizar xogos rítmicos, xogos que impliquen desprazamentos, xogos de imitación, etc...

Parte principal

A presentación de variedade de actividades nesta fase garantirá a motivación e o interese. Os elementos coreográficos poden ser introducidos a través de contos ou historias relacionadas con seu mundo interior e exterior (animais, personaxes...), podendo facer uso de diferentes materiais como pelotas, aros, cordas...

A música empregada será funky ou hip-hop e nas coreografías que empreguemos pasos de aeróbic teremos en conta a dificultade destes e mediante situacións de xogo, en distintas sesións, iremos progresando movementos e figuras. Algunha destas figuras poderían ser:

- **Bolboreta.** Cos pés separados, acercar e afastar repetidamente os xeonllos, ao tempo que, cos cóbados flexionados, os brazos seguen o movemento dos xeonllos. Debería ser parecido ás as dunha bolboreta abríndose e pechándose.
- **Home correndo.** Trátase dun paso de carreira sobre o propio terreo e elevando moito os xeonllos á fronte. Os brazos permanecerán estendidos aos lados e elévanse un pouco cada paso.
- **Serpe.** Cos cóbados flexionados, desprazar a cabeza a un lado e continuar o movemento co tronco (ombros, tórax e cintura), regresando á posición vertical. Despois "serpear" cara o lado oposto.
- **Baile con bonecos.** Cada neno ou nena collerá unha boneca ou peluche e bailará con el seguindo o ritmo da música .
- **Exercicio con step** (pode ser substituído por pezas de madeira). Empézase realizando un movemento básico moi sinxelo: "arriba, arriba, abaixo, abaixo" (pé esquerdo sobre o step, seguido do pé dereito; pé esquerdo ao chan e pé dereito ao chan). Deben contarse sempre os catro tempos e/ou dar unha palmada para indicar cada movemento. Outros pasos máis complicados:
 - **Marcha sobre o mesmo terreo.** Colocarse sobre o step e camiñar enriba, alternando os pés.
 - **Step básico.** Subir e baixar do step (subir o pé dereito, subir o pé esquerdo, baixar o pé dereito e baixar o pé esquerdo).
 - **Step en "v".** Trátase dun step básico cos pés separados sobre o step e logo xuntalos ao tempo que se dá un salto para baixar ata o chan.
 - **Lonxitudinal.** Colocarse lonxitudinalmente no step e saltar, abrindo e pechando as pernas en forma de tesoiras. Dar a volta e repetilo en sentido oposto.
 - **Animais.** Propoñeranse animais aos cales deberán imitar no seu xeito de moverse e camiñar, seguindo o ritmo da música.
 - **O corredor do ritmo.** faranse dúas filas enfrontadas e tocarán as palmas ao compás de temas musicais a diferentes velocidades. Pazarán os últimos por medio destas, ata colocarse os primeiros e así sucesivamente, ...pero sempre en parellas e ao compás da música.

- Bailar segundo o estilo musical. Deixaráselles aos nenos e ás nenas que se movan libremente ao ritmo da música, da forma que sintan o estilo musical que escoiten.
- A caixa dos bailes. Poñémonos en círculo e no medio situamos unha caixa. Soará unha música con ritmos variados, de un en un iremos acercándonos a caixa onde simbolicamente faremos que collemos un xeito de movernos que será imitado por todo o grupo ata que a mestra ou mestre indique cambio e será outro neno ou nena a que propoña un novo movemento.
- Facer circuitos de exercicios acompañados por música tamén é un bo recurso.

Terase en conta que as coreografías creadas non terán patróns de movemento pechados, permitindo aos nenos e nenas a participación activa na súa construción.

Volta á calma

Propoñeranse exercicios suaves, xogos de relaxación e estiradas dentro desta parte final da sesión. Como nas fases anteriores, é conveniente realizalos do xeito máis lúdico posible.

VALORES TRABALLADOS

- A necesidade e o valor da actividade física.
- A importancia de manter unha dieta equilibrada.

¿SABÍAS QUE?

- Só o 7,5% dos nenos e nenas toma un almorzo equilibrado.
- A primeira comida do día é fundamental para previr enfermidades como a obesidade infantil, segundo coinciden en sinalar os especialistas. A pesar disto, o 6,2% da poboación infantil e xuvenil sae habitualmente de casa sen almorzar e só o 7,5% dos nenos e nenas toma un almorzo axeitado.
- Na actualidade o menú rico en froitas, verduras e cereais foi substituído por comidas en que abundan os produtos cárnicos e lácteos, os bolos e as bebidas carbonatadas, máis fáciles de preparar e consumir pero cun alto contido calórico. A isto súmase o crecente nivel de sedentarismo da mocidade española que é, segundo o ministerio, a que menos deporte practica no seu tempo de ocio, só superados por Portugal.
- Unha cuarta parte da mocidade española menor de 24 anos padece obesidade ou sobrepeso, o que converte España nun dos países europeos con maiores taxas de obesidade infantil. A causa é a inactividade física, a comida lixo ou as mensaxes publicitarias.

LOLO ANDA EN BICICLETA

Autor: Carlos Casares

Ilustrador: Manuel Uhía

Colección: Árbore.

Editorial: Galaxia. 2004



ISBN: 84-8288-724-6

Lolo ten o soño de andar en bicicleta, mesmo de ter unha bici de seu. Pero fixo un día unha trasnada das gordas e os Reis Magos, no canto de bici, deixáronlle carbón. De todos modos, Lolo empeza a practicar coa bici do seu pai ás agachadas...

ANTES DA LECTURA

- Amosamos a portada ás nenas e aos nenos. Comentamos o que vemos.
- Lemos o título "Lolo anda en bicicleta".
- Lendo o título, ¿de que crees que tratará este conto?
- Predicimos quen será o protagonista ¿gústanvos as bicicletas? ¿hai bicicletas na vosa casa ? ¿cantos sabedes andar en bicicleta?
- Vendo a ilustración de Manuel Uhía, ¿como está Lolo na súa bicicleta?, ¿parécevos ben ou mal?
- Miramos e lemos a contraportada: ¿que datos nos dá de Lolo?, ¿onde aprendería Lolo a andar en bicicleta?

LECTURA

Farase en gran grupo. Suxerimos a lectura en dúas sesións, para que non se faga demasiado longa, diferenciando así dúas partes do libro:

- 1ª parte : ¿como aprendeu Lolo a andar en bicicleta?
- 2ª parte : ¿cando xa sabía andar ben, que fixo ?

Antes de comezar a lectura da segunda parte recordamos o que pasou na primeira.

A lectura de todo o conto farase sen amosar as ilustracións e só seguindo a narración: sen interromper, nin preguntar e sen aclarar posibles dúbidas ata o remate da lectura.

DEPOIS DA LECTURA

A relación de actividades propostas non teñen por que se desenvolveren nesta orde, e poden realizarse máis dunha vez, posto que afeccionarse á practica de calquera deporte, neste caso o ciclismo, non se consegue nun día senón ao longo de moitos días e moitos anos.

- Ademais de andar en bicicleta Lolo facía moitos equilibrios. Para experimentar a sensación de equilibrio desprazámonos por diferentes percorridos con diferentes graos de dificultade. Empezaremos por percorridos moi sinxelos ata outros máis complexos. En todo momento será prioritaria a seguridade das nenas e dos nenos.
 - Podemos comezar trazando unha raia (rectas e curvas) no chan e que as nenas e os nenos camiñen sobre ela de distintos xeitos: máis rápido, máis lento, anicados, cos brazos abertos, coas mans cara a arriba...
 - Tamén podemos propoñerlles que eles inventen formas de desprazarse pola raia. Paulatinamente aumentarase a dificultade: desprazándose por unha corda, aros, bancos suecos, zancos...
 - Podemos rematar a sesión buscando xeitos divertidos de camiñar por riba das colchonetas.
- Pedimos colaboración ás familias, de xeito que polo menos durante unha semana poidan traer á aula diferentes vehículos con rodas: patíns, triciclos, coches, bicicletas, patinetes... En pequenos grupos farán percorridos polo patio. Procuraremos que todos poidan usar algunha vez cada un dos vehículos dos que dispoñamos, poñendo sempre en lugar prioritario a seguridade do alumnado.
- Así que todos e todas saiban andar polo menos cun dous vehículos, podemos facer carreiras no patio, coidando que o circuíto quede ben delimitado e non se produzan accidentes.
- Visualizar videos sobre algunha carreira ou acrobacias con bicicletas. Despois falaremos do que acabamos de ver, e falaremos das medidas de seguridade que levan os ciclistas, da pertinencia ou non de realizar esas acrobacias.

- Elaborar unha listaxe de medidas de seguridade para circular en bicicleta: uso do casco, chaleco reflectante, sinalización das manobras, respectar as normas de tráfico... Sería moi interesante contar coa presenza na aula dunha persoa experta en seguridade viaria, por exemplo un garda municipal.
- Coas fotografías dos nenos e nenas podemos facer un cartel que recolla as medidas de seguridade que debemos cumprir para circular en bicicleta. Distribuír xunto coa listaxe este cartel ás familias.
- Faremos un pequeno percorrido pola evolución dos distintos modelos de bicicletas en distintas épocas. Procuraremos información e imaxes en libros, enciclopedias, revistas, na internet...
- Elaboraremos un libro que recolla a información seleccionada, as imaxes obtidas, anécdotas, historias, curiosidades. Este libro contará tamén cunha sección onde se inclúan comentarios e anécdotas das familias: pais, nais, avós, irmáns, ou outros familiares contando como aprenderon a andar en bicicleta.
- Celebrar o Día da Bicicleta. Contando que en case todos os concellos se celebra ese día podemos pedir información sobre a celebración e distribuila entre as familias para animalas na participación, así como unhas recomendacións que ten o uso da bicicleta para os desprazamentos:
 - non contamina.
 - non fai ruído.
 - fas exercicio e poste en forma.
 - a bicicleta ten poucos gastos de mantemento.
 - ir andando ou en bicicleta non crea estrés.
 - non tes problema para aparcар.

VALORES TRABALLADOS

- A actividade física é unha actividade saudable.
- A necesidade dunha alimentación completa e saudable para practicar deportes tan duros e exixentes como o ciclismo.

¿SABÍAS QUE?

- Hai países onde o principal medio de desprazamento é a bicicleta.
- En Holanda hai aproximadamente uns 600 km de carril bici, mentres que en Galicia non chegamos nin aos 100 km.
- As bicicletas e os equipos que levan os corredores profesionais son moi lixeiros e aerodinámicos.

EU NON SEI NADAR ¿E QUE?

Autor: Daniel Nesquens
Ilustrador: Mikel Valverde
Editorial: Editorial Galaxia.
Vigo, 2002



ISBN: 84-8288-510-3

Non todo o mundo che
está feito da mesma
pasta... ¿E que?

Haiche persoas moi
distintas e peculiares,
algunhas teñen certas
habilidades e outras
non. A diversidade é
estupenda.

ANTES DA LECTURA

Analízase detidamente a portada do libro, tratando de centrar a atención no "bocadillo" tipo cómic que aparece.

Ler o título e facer anticipacións sobre:

- quen será o que non sabe nadar
- será algún dos rapaces que aparecen na ilustración da portada
- será o peixiño
- etc...

Preguntaremos se saben nadar e responderán as seguintes interrogantes:

- Eu sei nadar ¿e que?
- Eu non sei nadar ¿e que?

Continuar con outras accións que non saibamos facer:

- Eu non sei patinar ¿e que?
- Eu non sei esquiar ¿e que?

LECTURA

Suxírese facer a lectura do conto sen amosarlles o texto e apoiándonos nas ilustracións. Recoméndase dixitalizar as imaxes e presentarlhas ao noso alumnado proxectadas.

DEPOIS DA LECTURA

- Buscar información empregando diversas fontes e recursos e conversar sobre:
 - Xogos que poden desenvolverse na auga: na bañeira, na piscina, no río, na praia.....
 - Xogos e actividades que poden realizarse nas piscinas.
 - Xogos e actividades que poden facerse na praia e non na piscina.
 - Lugares axeitados para nadar.
 - Distintas formas de nadar: boca arriba, braza, bolboreta...
 - Animais que saben nadar e que non son acuáticos: cans, castores...
 - Lugares onde non se permite a entrada de animais, como lle acontece ao protagonista.
 - Usos lúdicos da auga: parques acuáticos, pompas, pistolas de auga....
- Conversar sobre a importancia de saber nadar.
- Presentar algúns elementos propios da linguaxe do cómic, prestar especial atención ao uso de "bocadillos".
- Fixarse que no conto coincidindo coas páxinas pares aparece un bocadillo que indica o número de páxina; e que nas páxinas impares sempre aparece a ilustración do conto.
- Falar dos cambios de estacións e de cal é a época máis propicia para realizar actividades acuáticas.
- Observar e xogar a facer comparacións e buscar parecidos coas formas das nubes. Buscar información na internet sobre as nubes.

O BOCADILLO

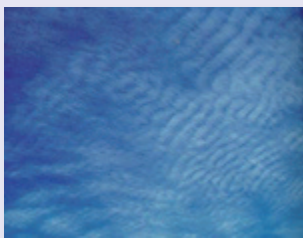


O bocadillo é o espazo onde se colocan os textos que pensan ou dín os personaxes. Constan de dúas partes: a superior que se denomina globo, e o rabíño ou delta que sinala o personaxe que está pensando ou falando.

A forma do globo vai lle dar ao texto diferentes sentidos:

- O contorno en forma de nubes significa palabras pensadas polo personaxe.
- O contorno delineado con contornas trementes, significa voz trémula e expresa debilidade, temor, frío, etc.
- O contorno en forma de dentes de serrón, expresa un berro, irritación, estalido, etc.
- O contorno con liñas descontinuas indica que os personaxes falan en voz baixa para expresar segredos, confidencias, etc.
- Cando o rabíño do bocadillo sinala un lugar fóra do cadro, indica que o personaxe que fala non aparece na viñeta.
- O bocadillo incluído noutro bocadillo indica as pausas que realiza o personaxe na súa conversa.
- Unha sucesión de globos que envolven os personaxes expresa pelexa, actos agresivos.
- O globo con varios rabíños indica que o texto é dito por varias persoas.

Nubes ALTAS...

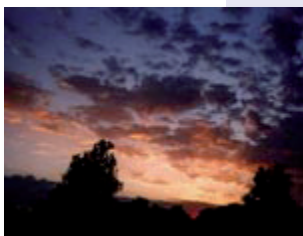


Os **cirros** son nubes de xeo. Poden parecerse a delicadas plumas ou píncladas brancas. Sempre están a máis de 4,8 km (3 millas) de altura onde hai temperaturas baixo cero, ata no verán. As correntes de vento retorcen e estíran os cristais de xeo para formar delgadas febras.



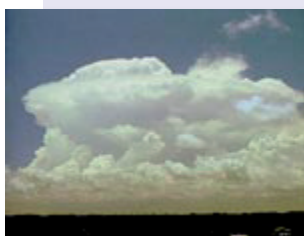
Os **ronseis** son creados por avións que voan a grande altura. A pesar diso tamén son nubes, pois están compostas por gotiñas de auga condensada do vapor de auga presente no escape dos motores a chorro.

Nubes MEDIAS...



Os **cúmulos** son as nubes esponxosas, semellantes a bólas de algodón ou colíflores con contornos ben definidos. Son nubes de “bo tempo” e é divertido observar como crecen e cambian de forma e tamaño. Estas nubes producen fermosas postas de sol.

Os **cumulonimbos** son un sinal de que se aproxima mal tempo ise é que non che gusta a choiva e a sarabía! Estas nubes fórmanse en días calorosos cando o aire quente e húmido elévase moí alto no ceo. Ás veces os ventos ascendentes e descendentes dentro da nube elevan as gotiñas de auga cara ás zonas máis frías da atmosfera, onde se conxelan. Cando estas gotiñas de xeo volven baixar, recóbreense cunha nova capa de auga e elévanse outra vez para conxelarse. Finalmente, tórnanse demasiado pesadas para permanecer na nube e caen á Terra como sarabía.





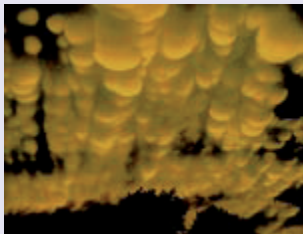
Os **altocúmulos** teñen manchas ou capas brancas ou grises, e parecen estar compostos por formas redondas. Estas nubes son máis baixas que os cúmulos, pero aínda están a bastante altura. Están compostas por auga líquida, pero de cando en cando producen choiva.

Nubes BAIXAS ...



Os **estratos** vense a miúdo como sabas brancas e delgadas que cobren todo o ceo. Como son tan delgados, de cando en cando producen moita choiva ou neve. Ás veces, nas montañas ou outeiros, estas nubes confúndense con brétema.

Nubes ESPECIAIS ...



Os **mamatos** son en realidade altocúmulos, cúmulos, cumulonimbos ou outros tipos de nubes que teñen unhas formas como bornais colgando da súa parte inferior.



As **nubes orográficas** obteñen a súa forma por mor de montañas ou outeiros que forzan o aire sobre ou arredor delas.



As **nubes lenticulares** teñen forma de lentes ou améndoas ou...ipratos voadores! Obteñen a súa forma debido aos outeiros (sendo así outro tipo de nubes orográficas) ou simplemente ao modo en que o aire se eleva sobre o terreo plano.

- Recoller nunha táboa accións que cada un de nós sabe ou non sabe facer. Unha vez recollidas representaremos esas accións a través de ilustracións e, empregando bocardillos de cómic engadirémoslle “eu non sei” ou “eu sei”. Podemos empregar para isto un sinxelo programa informático que nos permite crear os nosos propios cómics (tipo Comic Life).

VALORES TRABALLADOS

- O respecto á diversidade e á diferenza.
- A autoestima e a capacidade de superación.
- A importancia da práctica dalgunha actividade física ou deporte para unha vida saudable.

¿SABÍAS QUE?

- Por ser a natación o deporte que exercita a maior cantidade de músculos, practicala beneficia o desenvolvemento físico das persoas. Con todo, este desenvolvemento físico é só un dos beneficios que a natación nos brinda.
- Existen estudos que demostran que os nenos e as nenas que recibiron clases de natación dende idade temperá alcanzan mellores medias nos exames físicos, mentais e intelectuais que se lles aplican en idade escolar, que aquelas criaturas que non practicaron este deporte. Os beneficios tamén se notan a nivel psicolóxico, xa que por ter que aprender a manexarse nun medio que non lles é natural, adquiren unha maior confianza en si mesmos, o que aumenta a súa autoestima.
- Aínda que un bebé pode aprender a flotar con apenas un mes de vida, ata os catro anos non aprende a coordinar movementos e a nadar en xeral, os nenos non se atopan o suficientemente desenvolvidos para recibir clases de natación antes de cumprir os catro anos de idade. A habilidade de nadar deberá ser diferenciada das habilidades de supervivencia na auga (flotación, conservación de enerxía e comportamento seguro nas piscinas).



CATARINA, OSO E PEDRO

Autor: Christiane Pieper

Colección: Demademora.

Editorial: Kalandraka Editora



ISBN: 978-84-8464-633-4

Catarina e o Oso reciben a visita do seu curmán Pedro, saúdanse e saen sen rumbo polo mundo... víaxan facendo carreiras, ás veces en carro, ás veces moi lento e outras moi rápido.

Trátase dun libro que contribúe a romper barreiras, non só físicas ou arquitectónicas, senón tamén mentais, e a amosar que o movemento se fai andando... ou rodando. Porque a integración das persoas con discapacidade non só atínxe as políticas propias do mundo adulto, senón que mesmo dende a educación nos primeiros anos da nenez comeza a construírse un mundo máis igualitario, rico en diversidade e solidario.

ANTES DA LECTURA

- En gran grupo manter unha conversa sobre a portada ¿que lles chama a atención?
- Buscar resposta a interrogantes do tipo:
 - ¿A onde irán Catarina, un oso e Pedro?

- ¿Que farán?
- ¿Poderán facer todos o mesmo?
- Localizar o título, o autor e o ilustrador.
- Revisión da contraportada e o lombo.
- Facer anticipacións sobre a trama do conto.

LECTURA

- Lectura do conto en gran grupo e vendo as ilustracións. É un conto para ver ao mesmo tempo que se le. Suxírese, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc).

DEPOIS DA LECTURA

- Conversa en gran grupo sobre o que lle pasa a Pedro, que cousas non pode facer e por que.
- De xeito individual debuxar a Pedro na súa cadeira de rodas.
- Para vivenciar a sensación de non poder mover as pernas, como lle acontece a un dos protagonistas, probar a atalas, moverse con elas xuntas,...e verbalizando o que senten.
- Listar as accións que fan os protagonistas do conto (correr, arrastrarse...) e escribilas.
- No patio da escola imitar todas esas accións.
- Dado que Pedro ten unha discapacidade motora, podemos facer unha lista co nome doutras minusvalideces: manco, coxo, cego, xordo,... e facer propostas de como podemos axudar e colaborar con persoas con discapacidade.
- Coa colaboración das familias buscar no seu contorno, e tamén na escola, lugares e espazos que teñan barreiras arquitectónicas e propoñer solucións.
- Entrar na internet e ler a historia dos *xogos paralímpicos*. Na wikipedia conta cousas interesantes sobre o esforzo, a capacidade de superación e os logros destas persoas olímpicas. Inventar unha historia en que o protagonista sexa unha nena ou neno en cadeira de rodas.
- Reflexionar sobre a importancia de practicar exercicio físico (buscar información, ler algún artigo interesante, mirar libros, entrar na internet, invitar á aula a algunha persoa que saiba máis deste tema ca nós.
- Valorar o benestar físico en contraposición coa enfermidade. Verbalizar como nos sentimos cando estamos enfermos, que tipo de actividades non che apetece facer,....

- Bailar sentados nunha cadeira para experimentar como podía sentirse Pedro ao bailar.
- Inventar xeitos non convencionais de bailar (sentados como Pedro, deitados, só coas pernas, só coas mans...) e recoñecer o baile como un xeito de facer exercicio.
- Elaboración e ilustración de carteis ou de cadernos onde se recollan recomendacións para a realización de exercicio físico, do tipo de:
 - É aconsellable realizalo polas mañás e polas tardes (en horas non calorosas).
 - Empregar vestimenta porosa e de cores claras.
 - Quitar canto antes a roupa mollada.
 - Non facer exercicio sen a camiseta pois a ganancia de calor pola radiación aumenta.
 - Beber en pequenas doses sen darnos enchentes.
 - Tomar arredor de 125-250 ml cada 15-20 minutos.

VALORES TRABALLADOS

O exercicio físico e a actividade (ir camiñando á escola, bailar, subir polas escaleiras e non polo ascensor...) como un hábito saudable. Valorar o estado de benestar físico e de saúde.

¿SABÍAS QUE?

- O exercicio físico estimula o poder do cerebro inducendo a fabricación de novas células nunha rexión relacionada coa memoria e coa perda desta, tamén se comprobou empiricamente que a maior actividade aeróbica, menor dexeneración neuronal.
- O exercicio físico reverte o envellecemento dos músculos óseos do ser humano, deste xeito non só fai á xente sentirse mellor e realizar calquera tarefa física con menos problemas senón que ademais rexuenece os músculos en anciáns sans.
- *¿Sabías por que os deportistas deben cocinar a pasta "al dente"?* porque cocinada deste xeito o índice glicémico é baixo e mantéñense máis estables os niveis de glicosa. Este índice é unha medida que relaciona a cantidade de azucre que aumenta no sangue, nas dúas ou tres horas posteriores a tomar alimentos ricos en carbohidratos. Coa pasta "al dente", o propio organismo administra as súas reservas e vai liberando os hidratos de carbono da pasta de xeito progresivo. En cambio, se a pasta queda demasiado cocida, o índice glicémico é superior e a glicosa chega antes ao sangue. Neste caso se o exercicio é de longa duración, o deportista pode correr o risco de cansarse antes de tempo ou de sufrir un desvanecemento.

¡MIRA QUE PASO!

Autor: A. C. Lévéque

Ilustradora: Lynda Corazza

Colección: Demademora.

Editorial: Kalandraka Editora



ISBN: 84-95123-35-5

Observando o xeito de andar da xente, poderíamos ir cada día dun xeito diferente. Unha advertencia sobre a necesidade de fuxir, de cando en vez, das convencións.

ANTES DA LECTURA

Presentamos o conto "¡MIRA QUE PASO! Co libro na man imos deténdonos na portada e na súa ilustración, así como no título. Imaxinamos cal é a historia que se agacha detrás.

Abrimos o libro e observamos detidamente as ilustracións e conversamos sobre o que nos transmite.

LECTURA

Ao tratarse dun conto en verso sobre os xeitos de camiñar e as diferentes situacións que esta acción natural pode propiciar cada un dos días da semana, recoméndase a lectu-

ra acompañada da visualización das ilustracións, suxírese, incluso, dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc.), para que o alumnado se decate que a forma en que aparece o texto acompaña o movemento que suxire a ilustración.

DEPOIS DA LECTURA

- Identificamos e conversamos sobre os distintos tipos de desprazamentos que nel aparecen, cando os realizamos,... facendo comparacións cos desprazamentos que facemos habitualmente para vir ao colexio, para ir ao parque, incluso como nos desprazabamos cando eramos pequenos. Trátase de pescudar o que os nenos e as nenas saben.
- Presentamos e conversamos sobre a pirámide da actividade física para nenos e nenas. ¿Que actividades das que nela aparecen realizamos diariamente?.



- Realizar a nosa propia pirámide de actividade e comparala coa proposta polos especialistas. Tratar de dar resposta a interrogantes do tipo: ¿Que ocorre?, ¿Que tipo de actividades realizamos habitualmente, de movemento ou sedentarias?.
- Ilustramos e distribuimos o *decálogo das 10 boas razóns para ir andando á escola*:

Decálogo das 10 boas razóns para ir andando á escola

1. É divertido

Os nenos poden gozar do aire fresco e das estacións que cambian. Tamén poden charlar cos seus amigos e explorar o mundo que os rodea.

2. É saudable

É un xeito sínxelo para que toda a familia faga exercicio. Aínda que só sexan 10 ou 15 minutos de exercicio, servirá para mellorar a túa saúde, a concentración mental, a circulación, e o benestar.

3. Está libre de contaminación

Unha persoa que camiña non emite contaminantes como os coches e respíran un aire máis fresco que os que se pasan as horas metidos nos seus vehículos.

4. É amigable

Andar permite que os nenos e os adultos se coñezan e fagan novas amizades entre eles e coa xente da veciñanza.

5. É menos estresante

Levar os nenos en coche co tráfico conxestionado é estresante. Camiñar ao teu propio paso ao aire libre é relaxante.

6. Aprenden bos hábitos de seguridade

É importante que todos os nenos aprendan boas prácticas de seguridade mentres camiñan rodeados de tráfico.

7. É considerado

Camiñar reduce a cantidade de coches na entrada da escola cada mañá. Ofrece un ambiente menos caótico para os pais e máis seguro para os nenos.

8. É educativo

Ao camiñar, os nenos coñecen os seus arredores. Familiarízanse coa súa veciñanza e fanse máis autosuficientes.

9. É económico

Menos viaxes en coche tradúcese en menos diñeiro gastado en gasolina e en mantemento do coche.

10. É máis seguro

A presenza dos peóns fai que os condutores tomen máis precaucións e conduzan máis amodo. Os que camiñan tamén víxian as actividades das súas rúas. As veciñanzas convértense en lugares onde todo o mundo pode vivir e camiñar con seguridade, non soamente durante as horas escolares, senón tamén durante toda a semana.

- Tomar fotografías dos nenos e das nenas realizando distintos desprazamentos, pasalas ao ordenador e coa axuda dun sinxelo programa de animación, facer unha montaxe creando movementos divertidos e "imposibles" de realizar doutro xeito.
- Teatro de sombras: tratar de recompoñer as distintas posturas traballadas no conto, empregando o propio corpo e/ou recortes de siluetas.
- Consensuar para cada espazo do centro unha consigna de desprazamento, de tal xeito que cada vez que pasemos por el, teñamos que facelo dunha forma determinada; outra proposta podería ser asignar a cada día da semana unha forma determinada de desprazamento, tal e como se fai no conto.
- Organizar SESIÓNS PARA EXPERIMENTAR SOBRE OS DISTINTOS TIPOS DE desprazamentos: desprazarse, trasladarse, cambiar de lugar ou mobilizarse, é unha tarefa que realizan todos os seres vivos dalgún xeito. Mentres que os peixes nadan, as aves voan, as gacelas corren con longos pasos, as tartarugas camiñan lentamente, a lúa percorre o seu camiño en forma circular, etc. A continuación propoñemos unha síntese dos movementos fundamentais de locomoción. Cada un deles pódese traballar nunha clase de danza, de movemento ou de expresión corporal.

■ Movementos básicos:

1. Sobre o piso: andar ás gatiñas (con mans e xeonllos, con mans e pés, boca arriba ou boca abaixo), arrastrarse, rodar, desprazarse na posición sentada (pernas estiradas, flexionadas, estirando e flexionando)
2. De pé: camiñar, correr, saltar (con 2 pés, de 1 pé ao mesmo pé, de 1 pé ao outro, de 2 pés a 1 pé, de 1 pé a 2 pés).

■ Movementos compostos:

- Saltaricar, galopar, sobre paso, paso polca, paso mazurca, paso vals. A estas formas de mobilizarse pódeseles agregar unha intención, expresando unha emoción e iso daralle o carácter de danza. Aos nenos encántalles estar en contacto co chan, arrastrarse e rodar, tamén saltar e galopar como cabaliños.
- Recrear contos e historias propias vivenciadas, nas cales vaian aparecendo os distintos tipos de desprazamento. As consignas irán xurdindo a medida que os nenos e nenas se movan e proben alternativas (de fronte, de perfil, de costas, sentados, sobre unha perna...) sobre todo debe potenciarse a experimentación persoal.
- Actividade de imitación. En fila, todos imitan o desprazamento do primeiro neno e ségueno; e a un sinal (visual ou auditivo) este neno pasa ao último lugar.

- Sláalom. Colocados en filas e separados por unha distancia prudencial, realizar movementos de "sláalom" pasando o primeiro neno ou nena ao último posto, desprazándose de diferentes maneiras.
- Xogar ao contrario. A un sinal pasar da dirección dun desprazamento á súa antónima: corremos cara a adiante – corremos cara a atrás, saltamos cara á dereita – saltamos cara á esquerda....
- Monicreques. Realizar unha actividade de teatro de monicreques, empregando persoas en vez de monicreques. Dividir o grupo clase en dous: unha metade fará de monicreque e a outra metade serán os que os manexen e movan:
 - Distribuídos polo espazo, os que fan de monicreques déitanse no chan e os que os moven deberán poñelos en pé.
 - O "monicreque" non obedece ordes faladas, soamente serán válidas as que se executen co tacto e coa axuda da xestualidade.
 - Potenciarase o movemento de cada segmento corporal.
 - Unha vez que consigan poñer en pé o monicreque, executarán distintas formas de desprazamento.
- Organizar un "Obradoiro de rutas saudables pola contorna":
 - Partimos da elaboración por parte dos nenos e das nenas dunha lista de lugares da contorna que se poden visitar. Coa axuda das familias ou recollendo información nos concellos, identificamos lugares que podemos visitar, marcámoslos sobre un mapa e apuntamos os posibles perigos e dificultades que podemos atopar: zonas de difícil acceso, exceso de tráfico, ausencia de beirarrúas, ausencia de sitios axeitados para cruzar, etc.
 - En asemblea, decidiremos entre todos:
 - que lugares nos interesa visitar,
 - que sinalización empregar para identificar os posibles elementos que atoparemos no percorrido: casas, árbores, pontes, ríos, fontes, mananciais, etc.
 - Divididos en grupos pequenos deseñamos e debuxamos o mapa coa ruta que se vai realizar.
 - Unha vez deseñadas as rutas, estableceremos as "normas para saídas pola contorna", que recolleremos nun dossier elaborado polo alumnado e que se poñerá, xunto coas rutas á disposición de toda a comunidade educativa, mesmo a través da páxina web do centro.
 - Realización dalgunha das rutas deseñadas, en compañía das familias.

- Empregando as fotografías tomadas nesas saídas, xeorreferenciais, e facilitalas á comunidade educativa a través da páxina web do centro.

VALORES TRABALLADOS

- A actividade física como medio de exploración e goce das súas posibilidades motrices.
- Efectos positivos da actividade para a nosa saúde.
- Axudar os nenos a crear un estilo de vida saudable, incluíndo hábitos para comer e actividade física, comeza na casa. Con todo, é tamén importante que esta conduta se reforce na escola. Ademais de promover beneficios saudables, a actividade física regular pode ser educativa, ensina destrezas sociais e aumenta o autoestima dos cativos.

¿SABÍAS QUE?

- A forma de camiñar é unha característica que pode definir a alguén tanto como un trazo da cara.
- Unha pequena camiñada diaria aumenta as enerxías, mellora o ánimo, e contribúe ao benestar do organismo en xeral.
- A sensación de benestar proporcionada por un paseo prolóngase entre unhas tres e cinco horas logo de finalizada a actividade.



LAURA E COMPAÑÍA. UNHA TARDE NO PARQUE

Autoras: Carmina del Río
e Laura López

Ilustradora: Carmina del Río

Colección: Baía Infantil e
Xuvenil



ISBN: 978-84-96128-47-7

Os entrañables personaxes deste relato traen para os máis pequenos unha morea de amigos e historias sinxelas con vivencias propias das súas idades. Laura e os seus amigos ensínanlles aos nenos e ás nenas que deben ter en conta para pasar unha boa tarde no parque, fomentando unha serie de valores primordiais para a convivencia e a sociabilidade.

Suxerimos levar a cabo a secuencia didáctica proposta para este libro no derradeiro lugar xa que para desenvolver algunha das actividades que se propoñen é preciso ter realizadas as secuencias doutros libros.

ANTES DA LECTURA

- Posta en común sobre se van ao parque, a cal, a quen ven, se ven as compañeiras e compañeiros, con quen van, cantos días...
- Facer un torrente de ideas sobre as cousas que poderían facer nunha tarde no parque. Escribir a lista.
- Observar a portada fixándose na tipografía do nome da colección, na do título deste conto e no número.

- Facer anticipacións sobre quen será Laura e quen serán os outros personaxes da portada.
- Ver que na contraportada figuran outros títulos da colección e que van numerados.
- Ler na primeira páxina o nome dos outros personaxes do conto.

LECTURA

- Nunha primeira lectura ler cada rima (de catro versos) e que sexan as nenas e os nenos os que van dicindo que é o que está pasando ou que acción ou situación se intenta reflectir (nesta narración non hai conexións temporais polo que cada escena parece independente).
- Despois de que as nenas e os nenos anticipen, mirar a ilustración de cada páxina. Pódese empregar o proxector de opacos, de diapositivas, o canón de vídeo, etc.
- Suxírese dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo, etc).

DEPOIS DA LECTURA

- Volver ler o conto e ir anotando as accións que fan os protagonistas: chamar por teléfono, coller xoguetes, merendar...
- Comparar esa listaxe coa que elaboramos antes da lectura.
- Empregando as dúas listaxes elaborar un decálogo de normas para favorecer o bo uso, a conservación e a convivencia nos parques. Suxírese conversar sobre o artigo 31 da convención dos dereitos da infancia.

DEREITOS DA INFANCIA

Art.31

1. Os Estados partes recoñecen o dereito da nena e do neno ao descanso e ao esparexemento, ao xogo, e ás actividades recreativas propias da súa idade e a participar libremente na vida cultural e nas artes.

2. Os Estados partes respectarán e promoverán o dereito da nena e do neno a participar plenamente na vida cultural e artística e propiciarán oportunidades apropiadas, en condicións de igualdade, de participar na vida cultural e artística, recreativa e de esparexemento.

- Dado que Laura propón levar moitos xoguetes ao parque, propor alternativas para xogar no parque sen xoguetes convencionais: paus, pedras, follas, xogos populares, etc.
- Conversar sobre cal é o xeito máis cómodo de levar os alimentos ao parque para merendar: bocadillos, sándwich... contrastando coa preparación dos alimentos que comes na casa noutros momentos. Preparar bocadillos na aula para comprobar a facilidade da súa elaboración.
- Comparar a merenda da tarde co petisco da media mañá na escola ¿terán a mesma función? ¿párecese o que comemos nos dous momentos? ¿a preparación é similar?...



- Facer unha proposta de merendas semanal consultando a táboa dos alimentos elaborada con anterioridade.
- Deseñar e elaborar dúas composicións dun parque empregando a técnica da colaxe, un limpo e co lixo nas papeleiras e outro sucio con desperdicios deixados polas persoas. Reflexionar sobre a importancia da nosa colaboración para manter as instalacións de calquera recinto público limpas e en bo estado (patio da escola, praza, rúas...)

- Dramatizar dúas situación que poden ocorrer no parque e que son totalmente opostas: nunha primeira representación as nenas e os nenos pelexan, abusan dos máis cativos, non comparten, non respectan a fila nos bambáns... na segunda representación as nenas e os nenos xogan grandes e pequenos, comparten, respectan a quenda, etc. Intentar chegar a unha conclusión sobre a necesidade de modificar certas condutas.
- Pensar e escribir nunha listaxe que outras persoas ademais de nenas e nenos ven no parque cando eles van: nais, pais, persoas lendo, persoas paseando, etc. Reflexionar sobre se o que fan eles molesta aos demais e se pode provocar algunha situación perigosa, por exemplo andar en patíns.
- Revisar a táboa da actividade física e ver cantas das propostas se poden facer no parque ao que van máis a miúdo e reflexionar sobre se cumpren os mínimos indicados no referido á práctica da actividade física.
- Reflexionar sobre o horario máis axeitado para ir ao parque e o tempo de permanencia alí. Que pasa se estás no parque de noite, que pasa se está chovendo, que é mellor ir un pouquiño cada día ou moito un só día, cando te mandan marchar para a casa obedeces á primeira, quedan nenas e nenos cando marchas para a casa, quedan solos ou con algunha persoa adulta, que días podes quedar máis tempo...

VALORES TRABALLADOS

- Concienciación da necesidade de achegar ao organismo pequenas doses de alimentos enerxéticos en momentos significativos da xornada (petiscos, merendas).
- Importancia da práctica de actividade física ao aire libre.
- Recoñecemento da importancia do coidado do contorno e dos espazos habituais en que nos desenvolvemos.

SABÍAS QUE?

- Os bambáns, tobogáns e balancíns axudan os nenos nas súas habilidades sociais e na súa coordinación motora. Ao mesmo tempo que xogan poden estar expostas ao sol, fonte de enerxía e de vitaminas.
- En moitos concellos estanse a instalar parques para persoas adultas. A finalidade destas instalacións é exercitar de forma amena as distintas partes do corpo para conservar e mellorar as capacidades físicas das persoas, á vez que se potencian e favorecen relacións de amizade e de convivencia neste novo espazo de encontro.



Outros títulos de contos relacionados coa alimentación e coa actividade física para educación infantil

ED. BAHIA

- Laura e compañía: ¿damos unha volta?

ED. TAMBRE

- Uxía vai facer a compra
- Iago vai facer a compra

ED. KALANDRAKA

- A casa da mosca Chosca
- Conto para contar mentres se come un ovo frito
- Homiño de mazapán
- Gato lambón
- Sopa de soño: e outras receitas de cociña
- Unha eiruga moí larpeira
- Tío lobo
- Coelliño Branco
- Sopa de Rato
- A que sabe lúa?
- Sen rumbo polo mundo, Catarina e o oso
- Pequeno azul e pequeno amarelo

FAKTORIA K DE LIBROS

- Bos días, Mifi
- Mifi axuda na casa
- Pasíño
- Viaxar en píxama

ED. GALAXIA

Colección espazos:

- A neve
- A praia
- O círculo
- O campamento

Colección árbore:

- Punver
- Un rato na casa
- Colección E que?:
- Non me gusta o fútbol

Colección Bambán:

- Míla vai a escola
- O home que inventou unha maneira de andar

Colección A chalupa

- Estes días refresca polas tardes



ED. XERAIS

- No parque

ED. OBRADOIRO

- Segrego do pan

ED. A NOSA TERRA

- Sabor dos sabores
- Os Bolechas van á hamburguesería
- Os Bolechas van de merenda
- A vella quenlla perde os dentes

ED. OQO

- Tres desexos
- Bola de manteiga
- As dentaduras de Paco Palma
- Cocoríco
- Lobo Feroz

ED. IR INDO

- Macedonia de froitas

MACMILLAN

- Eddie's exercise

EVEREST

- Eso no me gusta. Colección Montaña Encantada
- ¿Por qué debo... comer saludable?
- ¿Por qué debo... hacer ejercicio?
- Una nutrición mágica: Catalina y el hada de los espejos
- La ciudad de la verdura
- Y ahora... ¡el desayuno!
- Me hago un sándwich
- ¡Mira que macedonia!

SOTELO BLANCO

- A familia sabores

ALFAGUARA

- Los bigotes de chocolate

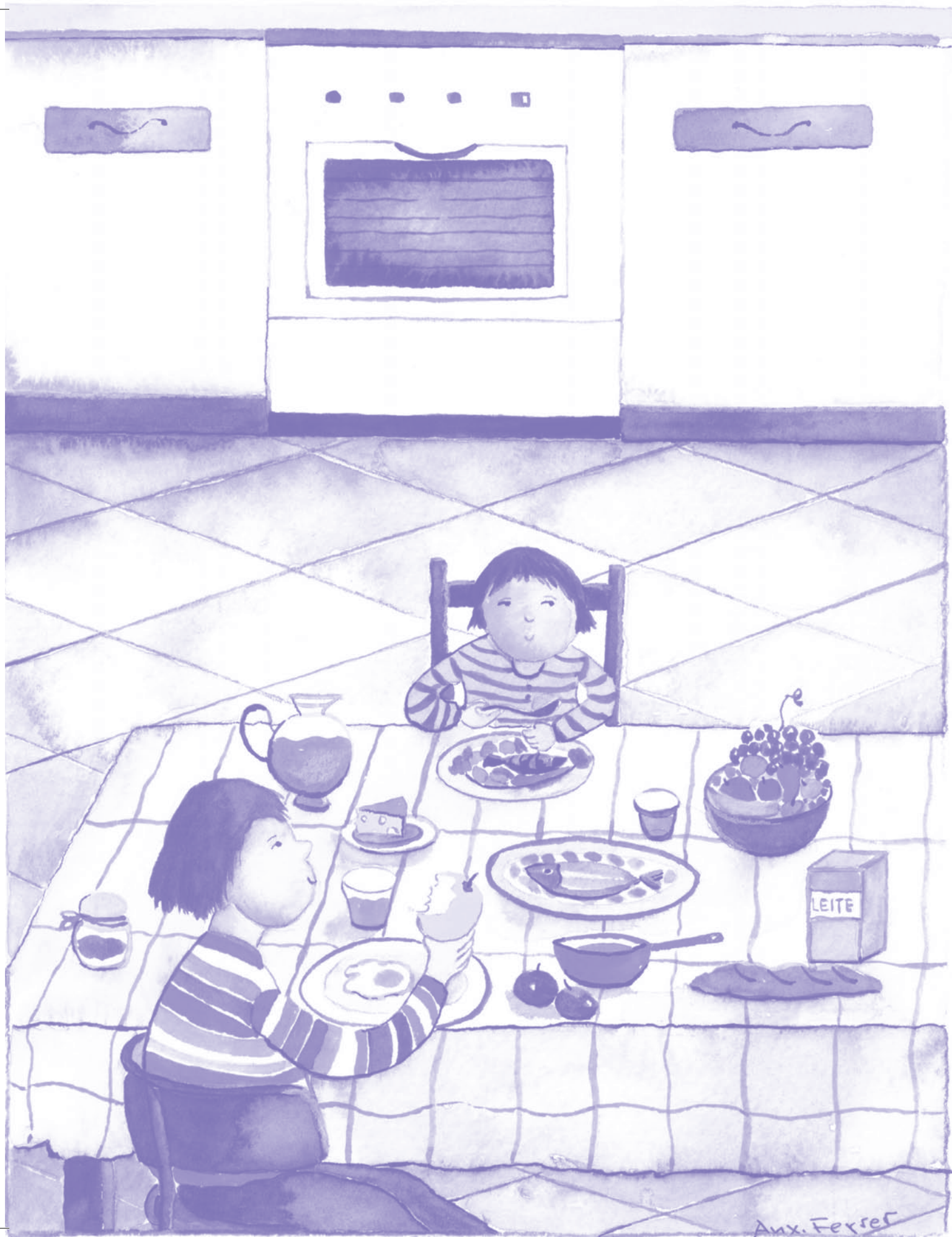
LA ESFERA DE LOS LIBROS

- Cuentos para comer sin cuentos. Como enseñar buenos hábitos alimenticios a los niños y acabar con la pesadilla de los padres.





recursos



4

recursos

Secuencia de tipoloxía textual con texto prescriptivo: Receitas de cociña

A consecución de bos hábitos alimentarios é un elemento clave para previr as enfermidades e promover a saúde. Un bo recurso para fomentar estes hábitos é a elaboración de receitas axeitadas e apetecibles para as nenas e os nenos.

A presentación dunha simple peza de froita ás veces non é moi apetecible para os nenos, pero si o é a presentación dunha macedonia, un espeto... O mesmo ocorre coas verduras, se estas se presentan dun xeito imaxinativo e divertido, como por exemplo formando unha cara no prato, xogando coas cores...

O traballo con receitas na aula permítenos un achegamento á cociña saudable, atractiva e creativa ao mesmo tempo que creamos un contexto axeitado e significativo para afondar nas propiedades do texto prescriptivo. Considerando que a escola debe poñer en contacto o alumnado co maior número posible de textos de uso social. A elaboración dun prato seguindo unha receita supón un proceso de interpretación e execución seguindo unha orde e unha secuenciación marcada polo texto.

As receitas son textos prescriptivos. A súa función é dar información ou instrucións precisas para levar a cabo unha acción, neste caso, a elaboración dun prato de cociña.

O desenvolvemento de propostas didácticas con este tipo de texto permítenos a consecución de obxectivos tales como:

- Identificar e comprender determinadas accións marcadas polos verbos.

- Recoñecer a importancia de reler un texto para ser capaces de seguir unhas instrucións.
- Observar e interpretar a información non textual que nos transmiten as imaxes.

Nesta proposta didáctica poderemos planificar diferentes actividades que as podemos agrupar en :

- de lectura, convencional ou non.
- de escritura, convencional ou non.
- de expresión oral.
- de lóxica – matemática.
- de expresión plástica.
- de elaboración e manipulación de alimentos.

RELACIÓN DE ACTIVIDADES QUE SE PODEN REALIZAR

- Comezaremos pedindo ás familias que dean receitas.
- Levaranse á aula distintos receitairos en diferentes soportes (revistas, libros, internet, CD...) co fin de descubrir e identificar os diferentes criterios seguidos na clasificación das receitas.
- Elaboración de criterios propios para a clasificación das nosas receitas:
 - por produtos de temporada (receitas con froitos do outono).
 - por momento da inxestión: para o almorzo, o xantar, a merenda ou a cea.
 - por primeiros ou segundos pratos, por sobremesas....
 - por tipos de alimentos ou ingredientes: verduras, froitas, peixes
 - por modo de elaboración.
- A lectura sucesiva de diferentes receitas reflexionando sobre o seu formato: título, lista de ingredientes, modo de elaboración.
- Elaboración na aula dun ficheiro de verbos e accións propias das receitas (aliñar, aderezar, sazonar, adobar...).
- Facer anticipacións de títulos, observando as imaxes de diferentes receitas, buscando chegar á relación existente imaxe – título.
- Localizar en diferentes receitas, fixándose na tipografía para descubrir onde estará recollido o título, os ingredientes e o modo de elaboración.

- Usar palabras significativas da receita, como poden ser os ingredientes, para traballar propiedades cuantitativas e cualitativas (a letra coa que empeza ou remata, cal é a palabra longa ou curta...) e a direccionalidade do sistema de escritura.
- Elaboración dunha receita:
 - Do noso receitario seleccionar unha receita que sexa posible realizar na aula. O máis doado para elaborar son as sobremesas frías ou semifrías: as tortas de queixo, con froitas, xelatinas..., pero sen esquecer os alimentos salgados como bocadillos, ensaladas, pinchos ... Aínda que podemos traballar con instrumentos para cocción, pero non esquezamos que non é o lugar máis axeitado, a non ser que poidamos contar coa infraestrutura do comedor escolar.
 - Primeira lectura do texto para recoñecer os ingredientes e utensilios para a realización desta receita.
 - Calcularemos as cantidades que precisaremos de cada ingrediente segundo o número de comensais.
 - Antes de pasar a elaboración tomaranse as medidas hixiénicas oportunas.
 - Ler o modo de elaboración e realizala seguindo os pasos indicados.
 - Cada alumno escribirá a súa propia receita (título, ingredientes e modo de elaboración), para poder compartir e intercambiar esta receita. Esta receita irá acompañada das fotografías tomadas durante a elaboración.
 - Personalizar o título da nosa receita.



Propostas didácticas con obras pictóricas cuxo motivo está relacionado coa alimentación e coa actividade física.

Partindo de obras de artistas poderemos desenvolver interesantes proxectos ou complementar outro tipo de intervencións de aula.

Deste xeito favorecerase a consecución dun obxectivo da educación infantil como é que as nenas e os nenos "Gocen con e das obras artísticas distinguindo e apreciando elementos básicos das formas de expresión: cor, forma, liña, movemento, volume, texturas... entre outros, que lle permitan desenvolver a súa sensibilidade estética".

Sen ánimo de ser exhaustivas seleccionamos obras de pintores galegos en que aparecen representadas: escenas típicas de mercado, venda de froitas, verduras e peixes; momentos de lecer como son as romarías, xogos na auga, danzas; bodegóns cos máis variados froitos da terra; rapazas indo a buscar auga á fonte, leiteiras, etc.

Suxerimos tamén desenvolver a proposta didáctica con láminas dos cadros de Arcimboldo e Vik Muniz, por ser estes dous artistas que empregaron para a súa produción artística elementos propios da gastronomía (froitas, hortalizas, marmeladas, chocolates...)

PROPOSTA DE ACTIVIDADES QUE SE DESENVOLVERÁN SEN UNHA ORDE ESPECÍFICA:

- Facer unha observación dos cadros con visores seleccionando imaxes e escenas cara as que nos interese dirixir a observación do alumnado. Ir do máis pequeno ao máis grande e viceversa.
- Presentar só a metade dun cadro (inferior, superior, lateral) e intentar adiviñar que hai na outra parte. Facer o debuxo para completalo.
- Propoñer preguntas que lles gustaría facer ao autor ou autora se tivesen oportunidade: por que pintar cadros con hortalizas, cando se lle ocorreu, se primeiro fai bocexos, cantos fai, en que se inspira...
- Recoñecer e nomear as hortalizas e froitas que emprega Arcimboldo.
- Facer unha composición segundo un modelo de Arcimboldo.
- Propoñer hipóteses sobre o que fan os personaxes dos cadros.
- Propoñer títulos e comparalos co orixinal.
- Dar o título dun cadro e a partir del, facer a súa interpretación artística e despois comparalo co cadro orixinal.

- Describir un cadro fixándose en todos os detalles.
- A partir dun detalle do cadro completalo e facer a súa interpretación/ versión.
- Explorar os cadros:
 - Ver cantas cores hai.
 - Como son as pinceladas.
 - Hai persoas ou animais.
 - Que fan.
 - Onde están.
 - Calcalo en papel cebola.
 - Pintalo sobre unha fotocopia.
 - Cambiar as cores.
 - Cambiar os personaxes ou motivos.
 - Etc.
- Cambiar o fondo dos cadros. Recortar as siluetas nunha copia e buscar outros fondos (outras cores, outras paisaxes, etc.)
- Buscar cousas e obxectos que na realidade teñan a mesma cor que os que aparecen no cadro.
- Seleccionando detalles de varios cadros, recortalos en fotocopias e reconstruír un novo cadro a partir deses detalles.
- A partir dun cadro inventar un conto.
- Escoller dous cadros e inventar unha historia que os relacione.
- De cada cadro dicir:
 - Que hai arriba
 - Que hai abaixo
 - Que hai no centro
 - Que hai diante
 - Que hai detrás
 - Que hai na dereita
 - Que hai na esquerda
- A partir dun cadro facer un torrente de ideas sobre el: cousas que se ven, sentimentos que provoca, ideas que suxire, etc.

PROPOSTA DE OBRAS PICTÓRICAS QUE SE PODEN EMPREGAR PARA TRABALLAR O TEMA DA ALIMENTACIÓN E A ACTIVIDADE FÍSICA.

Cancela del Río

- Nena con cereixas, 1875
- Carolina Neyra, 1875

Serafín Avendaño

- Xogando á mariola, 1893

Román Navarro

- A leiteira, 1893

Federico Ribas

- Halando redes, 1925
- Mercado de pescadores de Buen, 1925

Xulio Prieto Nespereira

- Peixes e froita, 1980
- Peixe, 1972
- Bodegón, 1929
- Vendedoras de peixe, 1957

Alfredo Souto

- Regreso da fonte, 1905
- Camiño da fonte, 1893
- A leiteira, 1889

Roberto González del Blanco

- Bodegón, 1954
- Xurelos, 1954
- Cabaza e colíflor, 1952
- Pementos e repolo, 1952
- Froiteiro, 1952
- Vendedora de froita, 1933
- O caldo, 1937
- Primeiras letras, 1937

Manuel Abelenda

- Cerámica e vidro, 1914

Carlos Sobrino

- A lareira, 1909

Sotomayor

- Comida de vodas en Bergantiños, 1916

Juan Luis

- Comida aldeá

López Garabal

- Apañando mazás, 1949

Concha Vázquez

- Xardas, 1971
- Bodegón mariñeiro, 1971

Carme Rodríguez de Legísima

- Bodegón con pan e cereixas, 1943
- Bodegón
- Bodegón con bandexa
- Cereixas
- Bodegón con amorodos

Julia Minguillón

- A hora da sesta, 1945
- O baño ou as pombas, 1945

Luis Mosquera

- Bodegón, 1970
- Bodegón de figos, 1965
- Bodegón de ostras, 1971
- Bodegón de figos, 1951

María do Carmo Corredoira

- Bodegón, 1911

Chelín

- Pratos pintados, 2001

Carlos Maside

- Xardas, 1945
- Cereixas, 1945
- Bodegón con sardiñas, 1945
- Mercado, 1950
- A Cocina, 1935

Manuel Colmeiro

- Panadeiras, 1960
- Pescadores, 1973
- Feira, 1979

José Frau

- Mulleres bañándose, 1950

Castelao

- Rolda de nenos, 1943
- O neno das piñas,

Sevillano

- Rapazas
- Familia, 1980
- Mercado, 1971

Sucasas

- Xogadores do Feal, 1998
- Bañista, 1999

Barreiro

- Escenas do circo, 1997

Alfonso Abelenda

- Xogadores de rugby, 1998

Mercedes Ruibal

- Boneca, 1962
- Mulleres diante da mesa

Rivas Briones

- O baño, 1970

Rogelio Puente

- Augas termais, 1995
- Tenda de bonecos de Venecia
- Peixería, 1978
- Carnicería, 1978

Antón Quesada

- Melocotóns, 1978
- Bodegón, 1996
- Mesa, 1996
- Xamón, 1988

Gabino

- Melocotóns, 1996
- Froiteiro, 1990
- Bodegón con uvas, 1975
- Cesto con hortalizas, 1978
- Bodegón, 1968

Antón Abreu

- Danza, 1964

Xabier Pousa

- Vaso con cereixas, 1979
- Cesto con cereixas, 1991
- Castañas, 1979
- Bodegón, 1973
- Marmelos, 1990
- Feira de San Cosme, 1983
- Romería de San Campio, 1973
- Froulada, 1965

Ramón Irago Silva

- Queixo
- O peixe
- Mazás
- Cereixas
- A pucharca
- Pouco peixe
- Romaría en Trasalba
- A meniña da mazá
- Froiteiro azul
- Primeiro baile
- Había unha vez
- Amasando
- Polo río abaixo
- Homenaxe a Cézanne
- Ballet para Cristina
- Merenda
- Na feira
- Sen trampas

Manuel Prego de Oliver

- Cesto con limóns
- Mesa con froita, 1984
- Camiñante, 1968
- Bañista
- Cesto con froitas, 1972

Mario Fernández Granell

- Xogando na praia, 1973

Luís Torras

- Pan de centeo con pasas, 1997
- Bodegón con bañistas, 1997
- Bodegón, 1998
- Bodegón, 1987
- Touro, 1987
- Boí esfolado, 1985

- Centolo, 1997
- Praia, 1997

Luís Seoane

- Muller con cesto, 1952

Segura Torella

- Bugúinas, 1994
- Allos e cebolas, 1997
- A matanza, 2000
- Panchiño, 1997

M^a Victoria de la Fuente

- O cestíño, 1990
- Cesta de cogomelos, 1991
- Bodegón das castañas, 1975
- A mesa, 1974

Virxilio

- As rosquilleiras, 1998
- Feira de Bouzas, 1993
- Vendíma, 1990
- Vendíma na mañá, 1997
- Bacallaos, 1964

Conde Corbal

- Familia na praia

Alexandra González Pascual

- Sopeira, 1978
- Diversas escenas de meses: Sen título, 1983.

M^a Antonia Dans

- Labregos de Curtís collendo verzas, 1974
- Froitas sobre a mesa, 1982
- Cesto de froitas, 1980
- Vendedoras de verduras,
- Muller con mazás, 1974
- Vendedora de queixos, 1975
- A merenda, 1980

Antonio Tenreiro

- Merenda, 1995
- O baño, 1925
- Baño, 1999
- Botellas, 1999
- Os voadores de Pontedeume, 1946

- Carrusel, 1947

Celso Varela

- Froitas e peixes, 2002
- Polo e sandía, 2002
- Coello colgando, 2002
- Polo da casa, 2002
- Peixes e melón, 2002
- Polbo, 2002
- Peixes e froitas, 2002
- María coa sopa, 1989
- María na mesa, 1988
- O almuerzo, 1988

Santiago Montes

- Bodegón, 1975

Ana Legido

- Nena do caracol, 1979
- Nai, pai e filla das mazás, 1996
- A sesta, 1980

Quintana Martelo

- Pola de limóns e marmelos, 1998
- Bodegón, 1996

Leopoldo Varela

- Flores e mazás, 2003

Luís Gómez Pacios

- Fornada arrefriándose, 1975

Manuel Pailós

- Bañistas, 1985

Emilio Fernández Rodal

- Bodegón, 1940

Benito Prieto Coussent

- Bodegón da tixola, 1955
- Sandía aberta, 1945

Antonio Medal

- Neno co ganapán ao ombreiro, 1967
- Froiteiras, 1938

A alimentación nas festas da aula: celebración dos aniversarios

O principal obxectivo desta proposta é reducir o excesivo consumo de lambetadas na celebración dos aniversarios do alumnado nas escolas.

Esta proposta non pretende nin ser a mellor nin a única, pero si unha alternativa.

Os aniversarios celebraranse unha vez cada trimestre nunha festa en que os protagonistas serán as nenas e os nenos que cumpriron anos ao longo dese trimestre, tamén dos que cumpren en período de vacacións.

O día propio dos aniversarios, na aula, cada nena e neno protagonista recibirá das súas compañeiras e compañeiros un agasallo que consistirá nun libro de debuxos feitos na aula con ese motivo e cantaranlle igualmente as cancións de felicitación.

Ana, Irene e Aroa facendo o debuxo para agasallar a Andrés



De bocado en bocado... de xogo en xogo



Andrés desfrutando do seu agasallo



Como queremos darlle a ese día un ton aínda máis especial temos varias opcións, que se poden facer todas, escoller unha, ir cambiando...

- Botar colonia.
- Pintar os beizos.
- Sentar o protagonista nunha cadeira especial e que cada nena e neno diga algo positivo e bonito dela ou del.
- Facerlle unha coroa á nena ou ao neno que cumpre anos ese día.
- Soprar as velas nunha torta artificial (plastilina, barro...).
- Etc.

Paula e Claudía, perfumándose con auga de colonia



De bocado en bocado... de xogo en xogo

O día da festa elabórase unha torta na aula seguindo algunha sinxela receita que permita facelo sen forno. Pódese aproveitar esta situación para traballar o texto prescriptivo, pedir a colaboración das familias ou desenvolver algunhas das propostas que se fan nesta publicación.



Aya, César, Aday, Ramón, Irene e Aroa elaborando a torta para o seu aniversario.



Na celebración as nenas e os nenos protagonistas do trimestre soprarán as velas e recibirán a felicitación e os cánticos propios desta data do resto do alumnado (estas imaxes corresponden a unha celebración colectiva de todo o alumnado de educación infantil do CEIP A. Rodríguez Cadarso de Noia.



Claudia e Ana e plena celebración



De bocado en bocado... de xogo en xogo

Como organizar saídas educativas

Sendo as saídas e visitas educativas un aspecto realmente importante para complementar o currículo e para a formación do alumnado, teñen que ser tratadas de xeito especial. Por tanto, programaranse, prepararanse e darase información clara e precisa de todas e cada unha delas.

Terase moi en conta que son unha boa ocasión para fomentar hábitos de convivencia, respecto polas demais persoas e polo contorno, e de interese para a aprendizaxe.

As saídas programaranse por nivel ou ciclo. O alumnado será acompañado polas persoas titoras ou mestras que programen a saída. Ningunha saída se programará cunha soa persoa acompañante, polo tanto, procurarse que calquera grupo vaia acompañado por dúas ou máis persoas.

Será requisito imprescindible para que o alumnado participe en calquera saída, que o pai, a nai ou a persoa titora asine a preceptiva autorización. Esta autorización será única e común para todas as saídas e visitas que se inclúan na programación anual. Cando unha saída non estea incluída na programación anual, será preceptiva unha autorización específica para ela.

Cando algunha alumna ou algún alumno opte por non participar na saída, terá dereito a acudir ao colexio. Permanecerá no centro, sendo atendido polo mestre ou mestra con hora non lectiva, ou incorporarse á aula máis próxima ao seu nivel. A persoa titora comunicará esta circunstancia á xefatura de estudos coa debida antelación para organizar a atención a este alumnado.

Todas as saídas e visitas reflectiranse na programación xeral anual do centro.



MODELO DE FICHA INFORMATIVA QUE SE CUBRIRÁ PARA CADA SAÍDA

TEMÁTICA	
NOME DO SITIO QUE SE VAI VISITAR	
SITUACIÓN/ LOCALIZACIÓN	
CARTOGRAFÍA	
INTERESE	
CANDO IR	
TIPO DE VISITA / PERCORRIDO	
OBXECTIVOS	
DESTINATARIOS	
DURACIÓN	
MATERIAIS	
DESCRICIÓN	

Unha vez cuberta esta ficha informativa, pódesele enviar ás familias ou poñela á disposición de toda a comunidade educativa a través da páxina web do centro.

Calendario de celebracións que hai que ter en conta

DÍA DO CONSUMIDOR (15 DE)

As decisións máis sinxelas, as que tomamos todos os días, definen como se aproveita ou se perturba a natureza. Son decisións simples, relacionadas co que comemos, a forma como nos transportamos, como compramos, como producimos e tiramos o lixo, como utilizamos a auga, a enerxía eléctrica, en que investimos o noso esforzo, diñeiro e confianza. Esas mínimas decisións, sumadas ás de millóns de persoas, son fundamentais.

O consumidor responsable é un soño que sempre está en construción. É certo que no mundo actual é extremadamente difícil ser un consumidor responsable. Pero non é imposible. Millóns de persoas no mundo estano intentando, están reflexionando sobre o seu consumo e tomando accións. Dende os seus fogares, os seus centros educativos, estas persoas están contribuíndo a que este planeta sexa un mellor lugar.

MAIS, ¿COMO É UN CONSUMIDOR RESPONSABLE?

Un consumidor responsable:

- regula o seu consumo a partir de valores humanos,
- realiza as súas compras de xeito consciente (pregúntase de onde vén e onde terminará o que compra),
- é equilibrado: comprácese pero ao mesmo tempo sabe autolimitarse,
- busca, ao satisfacer as súas propias necesidades, ser solidario cos produtores;
- intenta que o seu consumo axude a preservar os recursos naturais para o goce das seguintes xeracións,



DÍA DA SAÚDE (7 DE ABRIL)

Ante as alarmantes dimensións que empezaban a adquirir a obesidade e o sobrepeso entre a poboación española, o Ministerio de Sanidade e Consumo puxo en marcha no 2005 a denominada Estratexia NAOS para a nutrición, actividade física e prevención da obesidade. Na súa elaboración participaron activamente numerosos sectores da sociedade, como administracións públicas, expertos independentes, empresas relacionadas coa alimentación e a actividade física.

A Estratexia NAOS, que foi proposta pola Organización Mundial da Saúde como un referente para outros países, ten como finalidade fomentar unha alimentación saudable e promover a actividade física para evitar a obesidade e o sobrepeso. E todo iso cunha especial atención á poboación máis nova.

Para conseguir estes obxectivos estanse levando a cabo unha serie de actuacións dende numerosos ámbitos relacionados coa alimentación, o deporte, a restauración, os medios de comunicación e a educación, todos eles coordinados pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición.

Así mesmo, alcanzáronse acordos de colaboración con numerosas institucións públicas e privadas, así como con empresas e organizacións vinculadas a estes sectores.

Algunhas das iniciativas que se están desenvolvendo no marco da Estratexia NAOS, consisten en:

- Fomento de políticas e plans de acción destinados a mellorar os hábitos alimentarios e a aumentar a actividade física na poboación.
- Informar dos efectos positivos que teñen para a saúde unha alimentación equilibrada e a práctica regular de actividade física.
- Promover a educación nutricional na escola e na familia.
- Fomentar a práctica de actividade física diaria, especialmente entre a poboación escolar.
- Crear un marco de colaboración coas empresas de alimentación para a produción e distribución de produtos que contribúan a unha alimentación máis sa e equilibrada.

A Estratexia NAOS apóiase nunha idea positiva: non hai alimentos bos ou malos, senón unha dieta ben ou mal equilibrada.



Aux. Ferrer



**experiencias de centros educativos
relacionadas cos hábitos saudables
de alimentación e actividade física**



Aux. Ferrer

5

experiencias de centros educativos
relacionadas cos hábitos saudables
de alimentación e actividade física

CEIP XOSÉ MARÍA BREA SEGADE (Taragoña. Rianxo)

Experiencia: o noso patio en xogo

O RECREO: UNHA PARTE MÁIS DO PROCESO FORMATIVO-EDUCATIVO DOS NÓS
NENOS/AS.

“Da nova sociedade xurdirá un home novo que terá que adaptarse a diversos traballos e formas variadas de investir o seu tempo libre”.

Eugenia Trigo Aza 1995

XUSTIFICACIÓN

Este traballo nace coa idea de axudar os nenos e nenas a procurar alternativas para o seu tempo de ocio, así como de mostrarlles un xeito de se divertir mentres se enriquecen no abeiro dunha «democracia cultural». Para iso empregaremos os medios físicos e humanos da escola, coa intención de que esta non camiñe a remolque do cambio social, senón que mesmo sexa motor de arrinque.

RECREO	O NOSO PATIO EN XOGO
■ O fútbol actividade por excelencia. ■ Os espazos son na maioría utilizados para o fútbol. ■ Alumnado pouco participante en actividades variadas. ■ Conflitos constantes por xogar no campo de fútbol. ■ Falta de participación sobre todo no xénero feminino. ■ Alumnado discriminado ou apartado.	■ O fútbol un máis entre outros. ■ Cada actividade ou xogo ten un espazo. ■ Actividades variadas e acordes coa idade do alumnado. ■ Os espazos utilízanse en función do horario de recreo. ■ Todos se senten partícipes. ■ Coñecemento de formas variadas de organización de actividades. ■ Implicación de todos.

Sen pretender impoñer nada de antemán, pero organizando para o alumnado diferentes espazos e actividades de xogo así como tempos para a súa práctica, consideramos que podería ser favorable facer unha proposta, onde en todo o seu conxunto fose visto como un GRAN XOGO que denominaremos **O NOSO PATIO EN XOGO**. Esta proposta desenvolveuse no CEP *Xosé M^o Brea Segade* de Taragoña-Rianxo. O feito de ser eu mesmo o profesor de educación física do centro, axudoume para que moitos das actividades propostas fosen debidamente practicadas, xa que as primeiras iniciativas sobre os xogos se desenvolveron nas sesións de E.F.



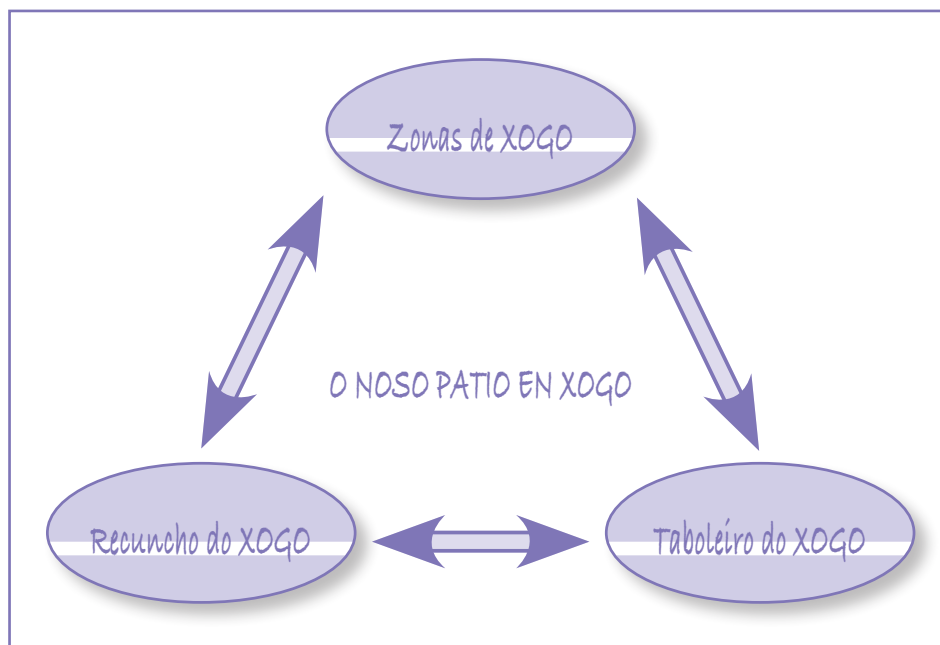
METODOLOXÍA E ORGANIZACIÓN

O realmente salientable desta proposta é o seu carácter integrador e interdisciplinar xa que, ao longo do curso, será unha referencia clave para o alumnado tanto como aprendizaxe de novos contidos de áreas, como de vivenciar experiencias con novos compañeiros/as.

Utilizando o xogo como recurso metodolóxico, esta experiencia ten unha gran riqueza. Aínda que na proposta xenérica de O Noso Patio en Xogo se utiliza un **enfoque globalizador**, debemos ter en conta que moitos dos xogos precisarán dun **enfoque máis analítico**, en que o profesor non tomará un protagonismo especial, senón que será o propio alumnado o que, mediante estilos máis directivos, consiga a asimilación e a aprendizaxe dos seus iguais.

O NOSO PATIO EN XOGO é unha proposta onde nenos e nenas dunha forma organizada participan en diferentes actividades como: xogos, administración de material, xestión de competicións, elaboración de novos xogos con material de refugallo, lecto-escritura, música, ...

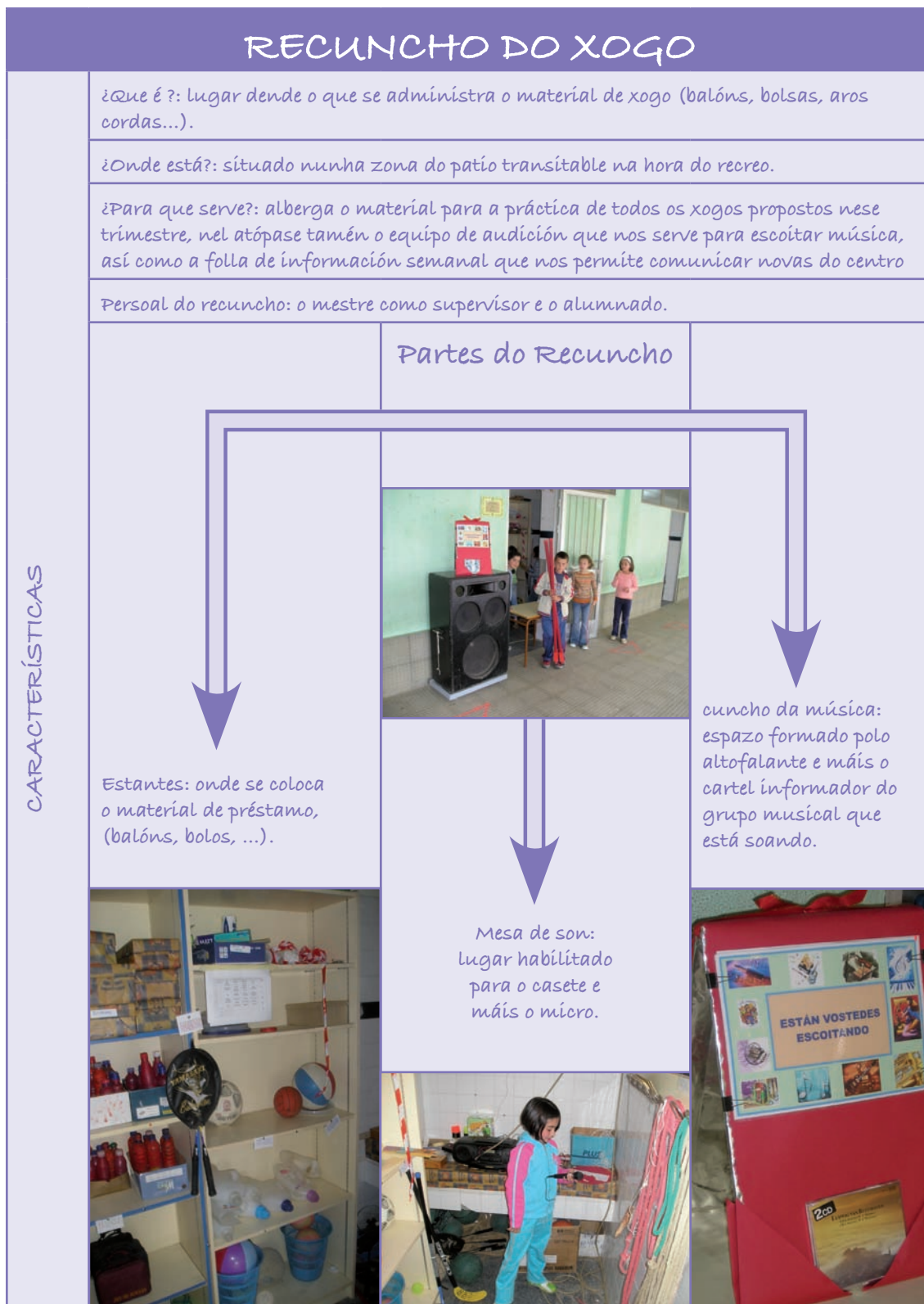
Os espazos determinarán a distribución e a organización dos alumnos ao longo das actividades.



ZONAS DE XOGO			
CARACTERÍSTICAS	¿Que son?: lugar onde se leva a cabo cada un dos xogos propostos, exposto nun mapa do patio.		
	¿Onde están?: en todo o patio do recreo.		
	¿Para que serven?: o alumnado utilízaraas para levar á práctica os xogos ofertados.		
	División das zonas de xogo:		
			
	Area: propicio para xogos como as chapas, as bólas, buxaínas, ...	Patio cuberto: lugar onde se colocaban xogos pintados no chan (mariolas, paí-naí-fillo) ou xogos de corda.	Xímnasio: utilízouse para os deportes adaptados (trímaratón, tetramaratón,...) e de raqueta (pas de praia, pímpón).
			
	Campo de terra: adaptouse con catro portarías pequenas para xogar nos días libres a fútbol-4, miníbalonmán, ...	Pavillón: utilízouse para grandes xogos como o bolsabol ou competicións de bádminton.	Písta de bolos: colocada nunha esquina da písta laranxa.

CARACTERÍSTICAS	 Campo de rodas: zona de terra-herba que se utilizou sobre todo para xogos de lanzamento (petanca)	 Pista laranxa: antigo campo de fútbol-sala e de baloncesto que se reconverteu nun espazo multideportivo (brilé, matado, cestapunta, xogo dos pases, pas con rede, xogos de pilla,)	 Patio asfaltado: propicio para a utilización de material de xogos populares (aros, zancos, aro con guiador, xogo do pano, ...)
FUNCIÓNS	Dáselle utilidade a todas as zonas do patio. Adáptanse ás actividades e ás características dos espazos. Gran número de participantes en espazos organizados. Outórgaselle protagonismo a gran cantidade de xogos descoñecidos para o alumnado. variedade de xogos.		





TABOLEIRO DO XOGO

¿Onde está?: situado nunha zona de paso obrigatorio do alumnado tanto cando entran no colexio a primeira hora como na entrada e saída do patio, o que lle facilita visualizalo e estar sempre atentos ás súas modificacións.

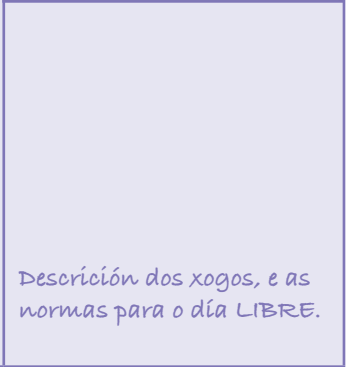
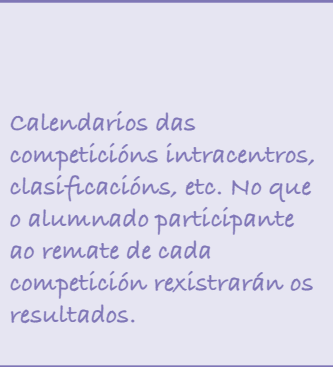
PARTES DO TABOLEIRO (funcións)

Calendarios de competicións

Reflicte os xogos de que dispón cada nivel ou ciclo ao longo da semana e dentro do trimestre

Regulamento dos xogos

LUNS	Triatlón
MARTES	Petanca
MÉRC.	LIBRE
XOVES	Pano
VENRES	Chapas e mariolotas



FUNCIONES E CARACTERÍSTICAS

De bocado en bocado... de xogo en xogo

EXPERIENCIA

O NOSO PATIO EN XOGO pretende axudar a conseguir logros na nosa andaina dentro do proceso educativo. Este xogo non busca máis que darlle a todo o alumnado do centro a oportunidade de dispoñer de espazos e propostas para enriquecer o seu tempo libre e de ocio, tanto no tempo de recreo como no seu tempo libre fóra do centro.

A cantidade de xogos que se efectuarán ao longo desta proposta gardarán unha relación moi directa coa distribución do alumnado (pasarase de grupos de aula a grupos inter-aula e a grupos interciclos), co material dispoñible (partindo da utilización de xogos sen material a xogos con material), co espazo (utilización grupal do espazo a máis individualizado) e co tempo (xogos sen limitación temporal concreta, marcada polo propio recreo a xogos limitados no tempo).

A diferenza de idade non será en ningún momento un obstáculo para proceder ao desenvolvemento da nosa proposta, senón que pensamos que esta interrelación nos axudou na consecución de moitos obxectivos. A imitación dos nosos semellantes ou maiores dentro de O Noso Patio en Xogo tivo unha relevancia especial.

Actividades en O Noso Patio en Xogo:

- Elaboración da táboa identificativa: identificación personalizada que tiña cada alumno/a e que lle servía para poder trocar no tempo de recreo por material do recuncho.
- Recuncho do xogo: onde se pediu a voluntariedade daquel alumnado que quixese formar parte do grupo de “voluntarios responsables do recuncho”. Ao principio figuraba eu como responsable, e pasados uns días eles fixéronse co dominio da actividade.
- A música: pasadas unhas semanas da inauguración do recuncho do xogo engadímoslle a música.

Empezamos poñendo cada día un CD diferente, anunciándoo por medio dun cartel. Para enriquecer un pouco máis esta actividade, entregóuselle a cada curso un horario musical que reflectiría unha clasificación creada en colaboración co profesor de música e en que cada semana se dedicaría a un tipo de música. Isto provocou que comezasen a diferenciar a música que ía soando e ao mesmo tempo os alumnos tiñan a oportunidade de traer os seus propios CD sempre que fosen acordes coa música estipulada para cada semana.

■ O taboleiro do xogo: este espazo exixiu en todo momento para o alumnado unha actividade de lectura, xa que o propio funcionamento de O noso patío en xogo facíache depender del, tanto para coñecer datas de partidos, como regulamento de xogos, normas do día libre e anulación dalgunha competición, etc..., e en moitos dos casos tamén de escrita, tanto para cubrir os resultados nas clasificacións, como nas competicións intracentros, etc.

■ Os xogos: neste punto quérese mostrar que nesta proposta non existe unha serie de xogos predefinidos, senón que é aquí onde o docente dispón dun abano moi grande de posibilidades: recollidas de diferentes libros editados, de creación propia, etc.

O que si é moi importante á hora da elección destas actividades é ter en conta unha serie de premisas: dimensións dos espazos e material dispoñible.

Nos enfoques dos xogos utilizamos tamén a "competición" con deportes: duatlón, tri-maratón,... como un proceso e non como un produto final, para darlle un carácter de individualidade-competitividade-cooperación (Eugenia Trigo¹). Outra das formas foi o sistema clasificacións (petanca, bádminton) os nenos/as competían subindo ou baixando de categoría, pero sempre participando o mesmo número de veces.

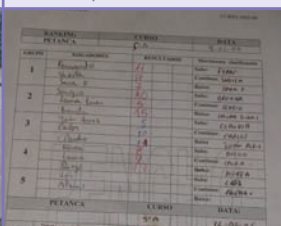
Esta é a relación dos xogos practicados ao longo da proposta. Hai que salientar que todos os xogos propostos están modificados con variantes para promover a máxima participación do alumnado. Sirva como exemplo o xogo do "pano", en que tradicionalmente hai dous equipos e unha persoa que panda co pano no medio do espazo, para dicir o número que lle toca saír. No noso caso en vez de dous equipos serían tres, xa que no medio se situaba un equipo con tantos panos como persoas o integraban.

1 Trigo Aza, E. (1986) JUEGOS MOTORES Y CREATIVIDAD.
Edit. Paidotribo. Barcelona

Xogos populares				Deportes con adaptación		Xogos e deportes de Creación Propia
Tipos	O Pano	Escondite inglés	Chapas	Fútbol + baloncesto = duatlón		Cesta punta
	Zancos		Mariolas	Duatlón + balonmán = trimaratón		Bolsa bol (*)
	Goma	A Corda	Bolos	Hockeí + trimarat. = tetramaratón		Xogos de raqueta
	Pílla	Pita cega	Paí-naí-fillo	Bádminton	Petanca	
	Matado	Petanca		Voleí		
Distribución		Por cursos		Por ciclos		Por cursos ou ciclos
Organización		Pimpinando ou libre		Equípos ou individual		Equípos ou parellas
Material		Variado		Específico		Específico
Espazo		Sinalado no patio		Pavillón ou ximnasio		Pavillón ou patio
Tempo		Recreo		Marcado na actividade		Recreo

Finalmente quixera mostrarvos o que sería para un grupo de tres alumnos/as de 5º curso de primaria un martes de recreo do segundo trimestre onde tiñan como actividade xogar á petanca.



UN RECREO CON BÓ TEMPO		UN RECREO CON MAL TEMPO	
			
1- Infórmome no taboleiro do xogo.	2- Visito o Recuncho do xogo.	1- Infórmome no taboleiro do xogo.	2- Visito o recuncho do xogo.
			
3- Pído o material "Petanca".	4- Entrego a táboa identificativa.	3- Pído o material "Petanca".	4- Non me recollen a táboa identificativa.
			
5- Xogamos.	6- Devolvo o material, recollo a táboa e apunto os resultados.	LUDOTECA	BIBLIOTECA
		5- Teño outras opcións, porque está o campo mollado ou ese día chove.	

CONCLUSIÓN

O noso patio en xogo pretende dar ideas para promover un patio de recreo. Debemos reflexionar que dende hai moitas décadas case todos os colexios están dotados no seu patio dun campo de fútbol sala e dun de baloncesto (na maioría dos casos con canastras á altura dos adultos) precisamente dúas das actividades que máis practican. Pero se a isto lle sumamos pintadas doutros xogos (mariolas, brilé, areeiros...), a práctica e a organización do patio xa pode ser bastante máis variada e motivante para todo o noso alumnado e ao mesmo tempo máis formativa.

Juan Manuel Campos Míguez
2º Premio á Innovación Educativa 2006

CEIP A SOLAINA

(Narón)

Experiencia: Educación para a saúde e calidade de vida

OS COMEZOS

Situémonos alá polo ano 2000, atopámonos cun centro en crecemento, mestres/as con inquedanzas cara a un desenvolvemento integral dos seus alumnos/as (característica, por certo, moi estendida no noso colectivo), pais que confían no labor dos profesionais e ata aquí, quizais, nada salientable, pero xorde unha proposta singular por parte dunha mestra do centro:

"Introducir uns alimentos no recreo, que, en principio, os menores por diversas causas non toman de forma xeneralizada."

Non fomos quen de reparar na transcendencia que tería o que se estaba a propoñer: "comer un sinxelo anaco de pan e beber un vasiño de leite fresco". O certo é que sempre criticabamos informalmente en pequenas reunións o mal que comían os nenos, das larpeiradas que algúns traían para o recreo, ou do que moitos viñan sen almorzar e, tamén, de que tomaban moitos produtos con graxas saturadas, industrializados, etc...

Aquela proposta foi ben aceptada por parte do profesorado. Algúns coñecían esta experiencia traballada nas escolas rurais. Así animáronnos ao resto, coñecedores dos bos resultados.

Tiñamos que probar como resultaría levala a cabo nun colexio de tanto alumnado e de tan diversas idades.

Comezamos a andaina da campaña de alimentación: *"un almorzo saudable"*

AS PRIMEIRAS PROPOSTAS

Empezouse na educación infantil e no 1º ciclo de primaria, pois as mestras que impartían as clases nestes niveis eran máis sensibles da importancia dunha alimentación axeitada para o alumnado, tamén de que a xornada continuada de cinco sesións propiciaba a necesidade de tomar alimentos a media mañá e non se podía esquecer que canto máis pequenos máis fundamental a adquisición de hábitos de todo tipo adecuados á hora de comer, adquisición de responsabilidades, autonomía...

A organización e a introdución de novos alimentos foi evolucionando a partires das distintas visións que o persoal docente de nova incorporación ao centro propuña, así como dos diversos ensaios de organizacións e, sobre todo, da propia demanda por parte das titorías, e dos mesmos nenos que valoraban os bos resultados da campaña, sempre apoiada por toda a comunidade educativa.

Nos seus inicios o alumnado tomaba pan e leite con certo reparo ao non estaren acostumados a consumir este tipo de alimento sen engadidos xa que, por unha banda, non se lle botaba azucre ao leite, e por outra, o pan tomábase sen complementos, pode que todo isto resultase para o padal *pouco apetecible*.

Coa perseveranza no proxecto fóronse concienciando das vantaxes destes alimentos que moitas veces na casa *non eran capaces de consumir*.

Progresivamente, incorporáronse as demais etapas ou niveis educativas, resultando máis complexo no 3º pois xa o propio alumnado era quen de decidir se participaba ou non. Posta en funcionamento a acción titorial, estes inconvenientes fóronse emendando na meirande parte dos casos, pero así houbo algún caso que non foi capaz de participar con todas as consecuencias nesta campaña.

AFIANZAMENTO E RAZÓNS DA CAMPAÑA

Un proxecto de alimentación saudable no colexio para o alumnado, resulta dunha proxección pedagóxica importante, isto podémolo verificar nos obxectivos da Campaña, así, fomos incorporando alimentos sans e necesarios para o alumnado.

A alimentación neste curso consiste en tomar a diario un boliño ou unha pequena ración de pan, un vasiño de leite fresca (luns e venres), froita: plátano, mazá ou mandarina (martes e xoves) e iogur (mércores). Deste xeito procuramos que teñan unha alimentación sa e equilibrada.

Moitas nais e pais nolo teñen indicado: "*non son capaz na casa de que o coma*".

Como se esta a intuír na descrición do funcionamento deste proxecto, este non consiste só en comer, ademais adquirense uns hábitos moi significativos nestas etapas como concienciación de consumir o preciso e a xeito sen gastar innecesariamente, hábitos de hixiene, responsabilidade, autonomía, selección de lixo...

Os motivos que moveron e moven esta campaña no centro son fundamentalmente dous:

- **consecución de hábitos** de alimentación correctos, consumindo os alimentos necesarios na súa etapa de crecemento, autonomía á hora de comer, evitar o consumo de alimentos ricos en graxas saturadas e que todos os nenos poidan tomar algún alimento a media mañá para poder continuar coa

xornada escolar de cinco sesións. Traballar actividades de comportamentos educativos ante o xantar. Esperar quenda, comer todos xuntos, non falar coa boca chea, ter respecto polos alimentos, non estragalos, ser responsables de comer un alimento completo ou unha porción. Aprender a facer uso adecuado dos utensilios (culler, vasos, panos de mesa...)

Hábitos de limpeza e recollida de alimentos, tanto nas aulas coma no patio interior e o patio cuberto (non hai desperdicios, nin lixo, nin envoltorios...)

- **Compensar as desigualdades** sociais. Non é sempre así, pero o desenvolvemento da campaña garante que o alumnado máis desfavorecido teña un almorzo todos os días.

DESEÑO CURRICULAR

Ao falar falar de educación cómpre tomar como referente de calquera actividade a consecución duns obxectivos e contidos.

Temos presentes :

OBXECTIVOS	CONTIDOS	ACTIVIDADES TIPO
Favorecer estilos de vida saudables.	Díeta equilibrada.	Coñecer distintos tipos de alimentos e engadir ao consumo diario novos alimentos.
Ofertar un marco de traballo que promova a saúde.	Concienciación por parte da comunidade escolar (alumnos/as, pais/nais, mestres/as) dunha filosofía de centro que aposte por unha alimentación saudable.	Colaboración dos mestres, coñecedores do centro e participación dos nenos/as. Organización espacial dentro das zonas comúns das cestas, cubos de reciclaxe...
Desenvolver o sentido da responsabilidade.	Responsabilidade.	Responsabilizarse de ir a buscar os alimentos, repartilos, distribuílos e recolocar as cestas no seu lugar correspondente. Traer os instrumentos necesarios para cada día (vaso, pano de mesa...).
Posibilitar o pleno desenvolvemento físico, psíquico e social.	Saúde integral.	Comer saudablemente facilita o rendemento académico, tanto intelectual coma físico. Tamén é un momento para propiciar as interaccións sociais.

Optimizar as relacións entre iguais e adultos.	Socialización, convivencia, tolerancia. Colaboración dos repartidores de froita, pan, leite e iogures. Escola aberta ao exterior.	Todos e todas participamos nesta tarefa de almorzos saudables. Uns dependemos dos outros, é preciso unha cadea humana para que todo funcione.
Hábitos de convivencia.	Normas de cortesía e bos modais.	Comemos todos/as xuntos, empregamos a culler, vaso...
Concienciar os nenos/as da importancia dunha dieta sa e equilibrada.	Pirámide dos alimentos: todos son necesarios.	Degustación e gusto por probar novos alimentos, non consumindo en exceso produtos prefabricados.
Adquirir hábitos de autonomía.	Autonomía física, intelectual e moral.	Servir os alimentos, traballar a motricidade fina, seleccionar os que corresponden a cada grupo, facer un bo uso da comida, non desperdiciala, concienciarse da fame no mundo.
Adquirir hábitos hixiénicos á hora de alimentarse.	Hixiene das mans e do contorno escolar.	Lavar as mans antes e despois de comer. Recoller a aula e depositar no contedor correspondente os desperdicios.
Aoadar un consumo moderado e responsable.	Comida e bebida necesaria e precisa.	Non estragar os alimentos e responsabilizarse da cantidade que se pide para inxerir.
Participar nas tarefas sen ter en conta a distinción do xénero.	Nenos e nenas colaboran e fan as mesmas funcións.	Todos e todas somos iguais E na campaña alimentación as tarefas repártense por igual tanto en nenos coma en nenas.
Coñecer hábitos de cortesía e bos modais diante da mesa.	Bos modais e normas de cortesía.	Comer sentados, non falar coa boca chea, utilizar axeitadamente os útiles de comer...
Recollida de desperdicios e clasificación selectiva de lixo.	Reciclaxe selectiva.	Cada desperdicio vai para un bidón: de plástico, de residuos orgánicos,...
Interiorización dos tempos da xornada escolar.	Rutinas de traballo e de tempo de lecer.	O alumnado vai tomando conciencia temporal da xornada lectiva (actividades de almorzo, recreo, lectivas...)

CONTIDOS CURRICULARES

QUE APROVEITAMOS PARA TRABALLAR:

- Matemáticas. Problemas da vida diaria, conteo, produto cartesiano, conceptos básicos: enteiro - metade...
- Coñecemento do medio: educación para a saúde, lixo selectivo, emprego do lixo para o invernadoiro...
- Lingua galega e lingua castelá: vocabulario.
- Informática como material de apoio curricular ás outras materias e na que se está a traballar elaboración de menús escolares equilibrados.

RELACIÓN DA ACTIVIDADE COS TEMAS TRANSVERSAIS

- Educación para o consumidor.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para a igualdade dos sexos.
- Educación ambiental.

XUSTIFICACIÓN

É unha actividade moi global interdisciplinaria e multitransversal xa que abarca moitos dos temas transversais que se reflicten no currículo de educación infantil e de primaria, pero consideramos que a educación para a saúde en toda a súa extensión debería ser un material obrigatorio dentro da lexislación vixente.

O aspecto en que máis queremos incidir, pois é o eixe da campaña, é o **alumnado**.

A súa participación non consiste só en consumir alimento san, senón que imos seguir o seu traballo a partir da visión no desenvolvemento da campaña.

A participación do alumnado comeza dende a casa. Cada neno trae a diario aqueles útiles que precisa: vaso, panos, culleriña. Isto depende do alimento que corresponda nese día pois na actualidade os alimentos adminístranse así, pan e leite, froita e iogur.

Quíxose introducir iogur ecolóxico pero feitas as xestión oportunas non resultaron viables polo que está pendente de que a súa degustación sexa de xeito esporádico unha vez que o orzamento de gastos nolo permita.

Cada clase ten asignada unha cesta para o pan, outra cesta para a froita, uns cubos para as bolsas de leite, unha caixa para os iogures situada nunha zona común do colexio. A xerra, o cepillo, o recolledor, reposto de panos, vasos e culleriñas permanecen nas clases por se algún alumno/a non se lembra de traelos ao colexio. Hai carteis informativos de

cantos alimentos corresponden a cada clase. En moitas ocasións son os propios nenos os que cada día botan os alimentos correspondentes na cesta para transportalos, entendendo os cadros de dobre entrada, facendo os cálculos correspondentes,...

Outro aspecto que hai que destacar é a repartición nas aulas por parte dos encargados baixo a supervisión dos adultos aos seus compañeiros. Isto axuda a esperar a quenda, a ser respectuoso co encargado... Tamén son significativos os hábitos de hixiene como lavar as mans para comer, estar ben sentados, mastigar coa boca pechada...

Unha vez rematado o consumo toca recoller. Cada neno garda o seu vaso, a culler... para lavalos na casa ou ás veces no mesmo colexio. Así deben responsabilizarse dos hábitos de limpeza.

Tamén é competencia do alumnado devolver a cesta de alimentos ao seu lugar, baixar os sobrantes para a súa selección de lixo en restos orgánicos e plásticos, pois deben botalos en cada bidón colocado na entrada para a selección do lixo.

Vemos pois que o traballo por parte do alumnado é moi significativo e sobre todo positivo na súa formación.

A participación dos titores/as é fundamental polo esforzo que supón concienciar os nenos/as da súa importancia, organizar o tempo escolar para que poidan almorzar antes do recreo, atendelos para que os hábitos sexan os correctos....

Hai que destacar que o número de alumnos é na maioría das clases de 25, polo que non podemos menos que felicitarnos todos e agradecer a aqueles mestres e mestras que pasaron polo centro e colaboraron neste labor, xa que sen a súa participación non poderíamos continuar con esta actividade.

Todo este proceso comeza dende a primeira hora da mañá en que os repartidores e provedores deixan os seus produtos no centro. Benefíciase as panadarías do barrio adquirindo o pan entre as tres que existen, a froita proporciónaa un almacén do concello e o leite unha empresa da bisbarra. As cantidades do que se consomen están previamente estudadas, evitando así perdas de alimentos para axustar o máis posible o gasto que se fai a diario.

A coordinación deste traballo foi pasando por diversas mestras ao longo dos cursos.

Antes do consumo hai un proceso de xestións para axustar as cantidades que se deben consumir (estamos a falar dun centro de 400 alumnos), que os prezos cadren cos ingresos e coa achega dos pais, xestións cos panadeiros, froiteiros, leiteiro... que os alimentos perecedoiros non excedan dos necesarios para evitar que se perdan... recollida dos alimentos sobrantes e posterior conservación ata que volva corresponder o seu

consumo, axustar os pedidos a diario, chamadas a provedores, contabilidade económica, pagamento a repartidores.

As familias son as que subvencionan os alimentos.

Noutros cursos achegaban mensualmente unha contía case simbólica que recollían as titoras e titores. Neste curso 06-07 propuxemos o pagamento trimestral ben en efectivo ou mediante ingreso bancario.

Esta modalidade non interrompe tanto o labor educativo – administrativo das responsables da campaña e sempre se facilita o pago a aquelas familias que por diversos motivos non dispoñen da contía no momento que se demande dende o centro educativo.

CONCLUSIÓN

Podemos dicir que todos os procesos que se desenvolven nesta *campaña* son laboriosos e requiren un esforzo diario pero valórase positivamente polo que é necesario seguir na mesma dirección.

Tamén hai que organizar un tempo dentro do currículo oficial para desenvolver esta proposta.

Despois de anos poñendo en práctica esta tarefa podemos dicir que contamos coa participación case total do alumnado e a aprobación das familias que así o certifican nunha autorización que asinan ao comezo do curso para que os seus fillos/as formen parte destes almozos saudables.

Como comunidade escolar estamos moi contentos dos resultados, xa que esta opción metodolóxica é un aspecto importantísimo da formación integral dos nosos nenos/as e moitas veces " perder tempo a curto prazo" é gañalo ao longo dunha vida en que se van adquirindo e consolidando hábitos saudables, de convivencia, de hixiene, de autonomía...

Como claustro de mestres/as queremos difundir esta experiencia e dar a coñecer as vantaxes e desvantaxes para que sirva de referencia, dese xeito pretendemos animar a outros centros e colectivos de docentes interesados nesta temática a poñela en práctica.

María Rodríguez Fachal
Premio Valora Saúde 07

CPI DE ATIOS

(Valdoviño)

Experiencia: Prácticas saudables no 2º ciclo de EI

A filosofía que serve de guía a todas as actividades que se levan a cabo en EI é o cometido do noso centro: "O cometido do CPI de ATIOS é conformar unha comunidade educativa integradora, de persoas críticas, solidarias, participativas, creativas, autónomas e felices, a través da reflexión, a interacción e o coñecemento, capaces de intervir no seu medio para melloralo, sendo unha referencia sociocultural de calidade".

De todo o expresado hai unha palabra que é a que máis polémica creou, crea e creará: FELICES.

Consideramos que un dos alicerces fundamentais para acadar esa parte do cometido é sentirse a gusto co propio corpo e adquirir os hábitos necesarios para lograr unha constitución física saudable.

Para acadalo facemos un revolto do que son ingredientes básicos: a alimentación, a hixiene e o exercicio físico. Como en todo revolto que se prece están mesturados e relacionados entre si.

ALIMENTACIÓN SAUDABLE:

queremos que a vexan como algo necesario e divertido. Hai unha parte que as nenas e os nenos poden considerar máis rutineiro como as merendas establecidas para cada día da semana e outras máis lúdicas como os aniversarios, as festas e o comedor.

MERENDAS:

establécense fixas para cada día da semana, poden traelas das súas casas ou adquirilas na cafetería do CPI onde están á disposición do alumnado os produtos que corresponden a cada día; o alumnado de 3 anos empeza a utilizar a cafetería a partir do 2º trimestre. Xunto coas merendas teñen a posibilidade de tomar de forma gratuíta leite do día.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Froita	Bocadillo	Froita	Bocadillo	Bocadillo ou froita

ANIVERSARIOS:

Cando toca celebrar o aniversario dalgunha nena ou neno está establecido que as familias proporcionen os ingredientes básicos para que o pastel sexa elaborado no centro polo alumnado dese grupo, biscoito, iogures, crema, adornos....

Aquí aproveitamos para dar unha pincelada máis de coeducación. Todos participan na elaboración, na degustación e na limpeza posterior dos utensilios empregados.

FESTAS:

En cada conmemoración: Magosto, Nadal, Entroido, Maíos...hai unha parte relacionada coa alimentación. No Magosto as castañas e os froitos de outono. No Entroido concurso de larpeiradas propias destas datas, degustación delas e elaboración na cociña do centro de sobremesas típicas. Nos Maíos os produtos que se poden utilizar para adornar os maíos.

COMEDOR:

O alumnado que é usuario deste servizo complementario aprende a coñecer novos sabores, novos gustos e novos praceres. Nos dous últimos cursos comprobamos a boa aceptación por parte dos máis pequenos da variedade dos menús, da introdución e asentamento de novos alimentos, da novidade dos venres gastronómicos e da posibilidade de compartir un día de comedor con alguén da súa familia.

As familias poden solicitar acudir un día ao comedor para acompañar na comida ao alumnado. Os de educación infantil son os que máis uso fan desta posibilidade.

HIXIENE:

Todos os días antes das merendas e da comida é perceptivo o lavado de mans e despois das merendas a hixiene bucal. Este curso retiramos as xerras que tiñan para beber ao instalar fontes interiores nos corredores de cada planta do edificio.

ACTIVIDADE FÍSICA:

A distribución das aulas e a forma de organización en infantil fai que durante toda a xornada lectiva os nenos e as nenas realicen actividade física. Os espazos que utilizan van cambiando ao longo da mañá: aula de arte, aula de ciencias e aula de lingua; as aulas de música, a biblioteca e audiovisuais están situadas na segunda planta o que os obriga a subir e baixar escaleiras varias veces ao longo da semana.

Nos períodos de lecer dispoñen dun patio exterior con xogos, areeiro e xoguets que lles permiten converterse en aprendices de construtores...Cando vai mal tempo utilizan un dos patios interiores onde xogan con bicicletas, cordas,....

En todas as festas hai unha parte de actividade física e unha vez á semana teñen actividades físicas impartidas pola especialista correspondente.

Por outra banda nas actividades extraescolares ofertadas pola ANPA hai patinaxe, baile, piscina, multideporte....

*Delfina Bañobre Durán
Premio Valora Saúde 07*



CPI DE ATÍOS (valdoviño)



ESCOLA INFANTIL CAEIRO (Vigo)

De bocado en bocado... de xogo en xogo

ESCOLA INFANTIL CAEIRO

(Vigo)

Experiencia: Ensinar a comer

Dende os seus inicios a escola infantil de Caeiro, un centro de educación infantil 0-3 anos, andou metida en proxectos de innovación para incluír no seu curriculum moitas experiencias que transcendan a "vida cotiá escolar".

Un dos primeiros que puxemos en marcha chamábase "COIDO DE MIN", un proxecto de investigación-acción en educación para a saúde que contou coa axuda da Consellería de Sanidade, que alá polo ano 1992 (xa choveu!) convocara unha serie de axudas para a introdución nas escolas do entón novo tema transversal "educación para a saúde".

O proxecto recollía sete unidades didácticas que introducían no currículo a maior parte dos grandes temas en educación para a saúde: nutrición, autoprotección e prevención de riscos, saúde emocional, hixiene e actividade física.

Visto coa distancia que outorga o tempo, preguntámonos ¿que queda na escola daquela experiencia que vertebrou durante varios anos a dinámica do centro?

Se facemos de detectives percorrendo os territorios da escola, observamos aínda moitas pegadas daqueles anos:

- Códigos de advertencia ao carón dos elementos de risco (enchufes, cuarto de limpeza, etc.)
- A celebración das "olimpiadas escolares" cunha cadencia regular.
- Os gráficos nos aseos coa secuenciación das rutinas da hixiene e do control de esfínteres
- Unha actitude que tamén implica as educadoras na autoprotección laboral: o coidado da voz, das patoloxías do aparello locomotor tan usuais nun centro 0-3, etc.

Pero sobre todo, vemos a súa influencia no maneira en que concibimos a alimentación e nutrición na escola. Neste eido, o proxecto establecía os seguintes obxectivos:

- Comprender que a alimentación abrangue non só aspectos nutricios senón tamén sociais, afectivos e relacionais.
- Desenvolverse dun xeito autónomo nas rutinas da alimentación.

- Procurar unha actitude positiva cara á experimentación sensorial de todo tipo de alimentos e preparacións culinarias.
- Implicar as familias na corresponsabilidade dunha alimentación axeitada e equilibrada nas primeiras idades como alicerce da saúde e o crecemento.

Moitas foron as actividades que xurdiron entón. Algunhas delas publicáronse no número 2 da boletín "A panda cóidase" que a escola editou mentres durou o proxecto, e de tema monográfico cada vez. Estas foron as máis interesantes:

- Obradoiros de cociña conxuntos entre persoal da cociña da escola e familias para a elaboración conxunta de tortas, sobremesas divertidas, merendas para celebracións, etc.
- Enquisa aplicada ás familias para coñecer os hábitos alimentarios dos nenos e nenas que viñan á escola respecto do almorzo. Os resultados, non por esperados resultaron menos reveladores: pouco tempo nas casas para realizar un almorzo coidado; escasa variedade de alimentos, permanencia do uso do biberón mais alá das primeiras idades...
- Edición dun folleto con recomendacións para as familias cos puntos: "Que facer diante dun neno inapetente?, ¿Meu neno é un comellón, que fago?"
- Creación de contos, cancións, teatros coa temática da alimentación (Ex. "A voda da culler e do garfo")
- Pero sobre todo a actividade-estrela foi o almorzo-buffet que permanece integrado na programación da escola dende entón, sen fallar un só ano.

O noso obxectivo, dados os resultados da enquisa aplicada as familias que amosaban un almorzo deficiente era, e é, salientar a importancia que un almorzo suficiente e variado ten sobre o desenvolvemento "escolar" de alumnas e alumnos. A actividade organizase como o almorzo dun hotel 5 estrelas, de maneira que unha gran diversidade de alimentos son dispostos sobre mesas, ás cales os cativos poden acceder libremente para servirse todo aquilo que desexen (leite, zumes, froitas, friames, ovos, embutidos e salchichas, bolos diversos, manteigas e marmeladas, etc.). No día anterior solicitamos das familias que non lle dean o almorzo na casa. O día da festa (porque nunha festa se converte este almorzo singular!) adoitamos estar case que hora e media no comedor da escola disfrutando sen prásas dun fabuloso almorzo. A actividade é filmada en vídeo, que despois vemos coas familias, para comentar con elas como foi a cousa. Resulta divertido ollar as caras de sorpresa cando ven os seus cativos, que apenas rematan o biberón ou o cacaio diario, engulir salchichas, ou como son quen (se teñen a oportunidade e o tempo necesario) de untar coidadosamente a súa torrada con manteiga salgada!

Si, realmente hai proxectos que quedan no currículo e sobre todo na alma da escola!

Felicidad Caballero Rodríguez
Escola Infantil Caeiro. Vigo

CRA DE TEO

(Teo)

Experiencia: Saídas para o lecer

A elección das saídas como recurso válido na práctica educativa responde a unha fundamentación teórica meditada e científica.

Partindo da concepción piagetiana de que o suxeito aprende cando un coñecemento novo se integra nos esquemas de coñecemento que xa posúe, modificándoo, podemos dicir que as saídas permiten e favorecen a integración de coñecementos e a modificación de esquemas.

Por lóxica, a saída vai favorecer o desenvolvemento do pensamento xa que supón:

- recibir información
- contacto directo coa realidade
- investigación (manipulación e actuación sobre o medio)

Totalmente conectado a esta idea está o principio de significatividade. É evidente que para que ocorra unha verdadeira integración e modificación de esquemas é necesario que os nenos e nenas poidan establecer relacións significativas entre os coñecementos novos e os que xa posúe.

A nosa experiencia amósanos que a través das saídas podemos conseguir que distintas relacións se establezan, xa que estas experiencias os motivan, permiten o xogo e a expansión, achegarse ao seu contorno, descubrir e satisfacer os seus intereses e necesidades. Por esta razón é de suma importancia, considerar as propostas dos nenos e nenas.

Outra das razóns polas que consideramos válidas as saídas na nosa comunidade educativa é que son un vehículo de socialización. En primeiro lugar porque son unha experiencia en grupo, xa sexa amplo ou reducido. E supón coñecer e moverse por outros espazos que non son os da propia aula.

Pero si imos máis aló aínda, unha saída pode proporcionar moito máis neste proceso:

- Dende favorecer actitudes de cooperación (axudar outros nenos máis pequenos, repartir material...).

- Aceptación de normas de convivencia (agardar a súa quenda, non berrar pola rúa...).
- Actitudes de respecto e defensa da natureza (non cortar flores , non pisar xardíns...).
- Favorecer o proceso de descentración e superación do egocentrismo (percibir que hai outras ideas, outros intereses, escoitar os outros, observar os demais, compartir a atención do ensinante ou dos adultos que os acompañen).

Calquera saída asemade favorece a globalización porque:

- Ofrece realidades amplas, globais.
- Favorece a motivación dos nenos e nenas.
- Atende os seus intereses e necesidades.
- Proporciona a aprendizaxe significativa.
- Con elas podemos traballar todos os ámbitos do coñecemento e experiencias dunha forma lúdica e flexible.

Por todos estes motivos decidimos levar adiante a presente experiencia: **"Saídas para o lecer"**. Este proxecto xorde a partir do desenvolvemento e realización das "saídas escolares" que cada ano propón e planifica o equipo de actividades complementarias do noso centro.

A situación do noso centro educativo e nos arredores de Santiago, pero nel a educación infantil desenvólvese especialmente en zonas desfavorecidas, sobre todo, no ámbito social e cultural, cunha escasa ou nula oferta de actividades axeitadas ás súas necesidades. O colexio puxo un proxecto en marcha: **"Saídas para o lecer"**.

O obxectivo fundamental da nosa experiencia foi o de dotar as nosas saídas escolares dun contido especial, de darlles vida.

Como claustro queriamos ofertar alternativas ao tempo de lecer eminentemente consumista que se lles presenta aos cativos dende diferentes medios, rachar co illamento que supón a dispersión rural favorecendo a convivencia e o encontro cos seus compañeiros, favorecer e desenvolver as capacidades dos nenos a través da utilización do tempo de lecer de forma creativa, proporcionar un mellor coñecemento e valoración do medio, implicar as familias na educación do lecer dos seus fillos e fillas.

Deste xeito todas e cada unha das saídas ao longo do curso se planificaron coidadosamente nas reunións de coordinación do profesorado para sacar delas o máximo proveito.

Como exemplo podemos poñer dúas destas saídas:

Os contos constitúen un recurso habitual e importante na etapa de educación Infantil, que se traballa cos alumnos dende distintas áreas: lingua, desenvolvemento psicomotriz, música, didáctica , etc. A súa importancia e transversalidade levounos a asistir a un obradoiro impartido por un recoñecido grupo de contacontos especialistas na materia dentro dun programa que se estaba a desenvolver no eido da Fundación Granell baixo o lema **"A hora do conto"** onde se mesturaba poesía e conto ou conto e música. Esta saída tivo o seu froito na realización do **"Conto viaxeiro"** que cada ano se realiza entre todas as escolas do CRA e que pasa a engrosar a tanto a biblioteca de centro como a biblioteca de aula (fotocopiado).

Outra das saídas levadas a cabo tivo como marco o Museo do Pobo Galego onde se estaba a acoller **unha mostra de xoguetes** con motivo do Día das Letras Galegas. Unha mostra de 150 xoguetes feitos cos materiais de uso cotiá no campo, madeira, canas, follato do millo ou follas de carballo...que fixeron a ledicia dos nosos cativos e que derivou en posteriores obradoiros nas aulas nos cales se implicaron pais e avós protagonistas dunha historia en que eles xogaron con xogos destes nun tempo aínda próximo.

Os obxectivos propostos para esta experiencia non só foron acadados, senón mellorados, tendo que ir aumentando ao longo do curso actividades novas e diferentes as xa marcadas.

Valoramos moi positivamente a iniciativa e o esforzo tanto dos pais como dos nenos e nenas e tamén, non cabe dúbida, a ilusión e o entusiasmo dos propios docentes o ver como se ían desenvolvendo as cousas!.

M^a dos Ángeles Pousa Díaz
Premio Valora O7

CRA RAIÑA ARAGONTA

(Salceda de Caselas)

Experiencia: ¡Mmmmm..... que rico!. Ponlle sabor ao teu almorzo

No noso centro consideramos a alimentación saudable como un dos eixes para conseguir unha boa calidade de vida, tendo en conta que entendemos a nosa escola como un dos espazos máis favorables para que os nenos e as nenas adquiran e incorporen condutas saudables dende pequenos.

Dun tempo a esta parte, no CRA Raiña Aragonta, formulámonos cuestións como:

*Son saudables os almorzos dos nosos alumnos e alumnas?,
¿Podemos dende a escola fomentar nos cativos unha dieta equilibrada?
¿Somos conscientes da sorte que temos ao poder escoller/ dispoñer de diferentes e variados alimentos?*

Xorde así a necesidade como centro de establecer un horario de almorzos saudables en que a cada día lle corresponde un tipo de alimento diferente: bocadillo, froita, lácteos, froitos secos....

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	Froita		Cereais ou froitos secos	
Bocadillo de friame		Lácteos		Libre

De bocado en bocado... de xogo en xogo

O venres, será o propio neno ou nena quen decida o alimento que desexa traer á escola, fomentando así a variedade na alimentación e o desenvolvemento dunha capacidade crítica.

Vanse acadando hábitos de respecto, limpeza, hixiene, orde... ao tempo que lavan as mans antes e despois do almorzo, poñen e recollen a mesa empregando manteis ou pratos, etc. Tamén se traballan outros aspectos como a prensión, deglutición e masticación.



Ademais brindámoslles aos cativos a oportunidade de que sexan eles os que fagan o deseño dos seus manteis de uso persoal.



Outro aspecto que cobra importancia na hora do almorzo nas nosas aulas é que este se faga baixo un clima de tranquilidade, converténdose nun momento de encontro en que hai espazo para a conversa e o intercambio.



Se tivésemos que facer unha valoración destacaríamos a boa acollida que tivo esta medida; en xeral, o alimento máis valorado é a froita pois son moitas as familias que consideran que grazas a esta proposta houbo un aumento no seu consumo.

Sería interesante que a variedade de froitas fose máis ampla incluíndo variedades procedentes doutros países, con diferentes formas, sabores, texturas, aromas, etc.

Algunhas familias tamén observaron avances xa que os seus fillos e fillas agora comen alimentos que antes non comían influenciados polos seus compañeiros de clase.

Como docentes, destacar a satisfacción que sentimos ao contribuír a unha adquisición de hábitos saudables, e a unha transmisión de valores como son compartir e valorar a nosa riqueza alimentaria. E xa para concluír, dicir que no noso centro pretendemos que os almorzos saudables sexan o primeiro paso para ser un centro promotor de hábitos saudables porque:

“ Todos temos algo que aprender, pero tamén temos algo que achegar dende a nosa realidade particular para mellorar a cultura alimentaria dos nosos alumnos e alumnas ”

Teresa del Carmen Mariño Gil
Directora do CRA. Raíña Aragonta

De bocado en bocado... de xogo en xogo





De bocado en bocado... de xogo en xogo



Ant. Ferrer



bibliografía

**enlaces de interese de
alimentación e nutrición**



Ant Ferrer

6

bibliografía

MATAIX, J. y CARAZO, E., *Nutrición para educadores*, Ed. Díaz de Santos, Madrid, 1995.

O libro pretende poñer á disposición dos ensinantes unha documentación básica e actualizada difundindo interesantes informacións referentes á nutrición humana.

VV.AA., *Manual de alimentación y nutrición para educadores*, Ed. Fundación Caja de Madrid, Madrid, 1992.

Este manual está destinado a ser unha ferramenta do traballo docente de extraordinaria utilidade. Se aos nenos/ás se lles ensina, xa dende a escola, como deben alimentarse e a desterrar hábitos inadecuados e nocivos para a saúde se estarán a poñer bases sólidas para que a sociedade sexa máis sa, teña máis desenvolvemento e, en definitiva, sexa máis libre e máis próspera. A obra consegue un difícil e infrecuente equilibrio, pois une sinxeleza de texto, rigor científico e un gran sentido didáctico, o que fai de grande utilidade este manual.

METCALFE, O., *La educación para la Salud en el ámbito educativo. Manual de formación para el profesorado y otros agentes educativos*, Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. Ministerio de Educación e Ciencia e de Sanidade e Consumo, 1995.

REMÓN, J.M., GONZÁLEZ, D. Y GONZÁLEZ, M., *Guía de alimentación para centros escolares*, Mérida: Consellería de Sanidade e Consumo, 2003.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Estrategia NAOS, *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*, Madrid: Axencia Española de Seguridade Alimentaria, 2005.

ÁLVAREZ MARTÍN, N., *Educación del consumidor*, Ed. MEC, Madrid, 1992.

Texto que facilita e pon á disposición do profesorado o desenvolvemento dos temas transversais. Comeza cunha presentación da educación do consumidor. Pasa despois a identificar, nos contidos curriculares e nos criterios de avaliación de cada área e etapa, aqueles nos que se fai presente a educación do consumidor. Na terceira parte proporciona orientacións didácticas e para a avaliación en relación cos correspondentes contidos curriculares. Finalmente dispón dunha guía documental e de recursos útiles para o profesorado.

CEACCU, *100 consejos para una alimentación sana*, Factum comunicación y Patrocinio, S.L., 1996.

C.E.C.U., *Guía de Seguridad Alimentaria*, Instituto Nacional do Consumo, 2003.

Interesante guía que recolle aspectos básicos sobre a calidade e a seguridade alimentaria e nutricional.

CORDÓN, F., *Cocinar hizo al hombre*, Ed. Tusquets. Barcelona, 1980.

O libro alude ao protagonismo que o alimento, a súa variedade e elaboración tivo na evolución biolóxica humana. É un libro entretido e interesante que da un enfoque peculiar ao cambio de hábitos alimenticios dos nosos antepasados, iniciados co coñecemento do lume e a posibilidade de empezar a cocinar.

DOÑATE, P. e outros, *Técnicas alimentarias*, Ed. Alhambra, Biblioteca de Recursos Didácticos, Madrid, 1987.

Os autores cren que é na escola onde se promoverá o interese individual e colectivo pola saúde de todos os seus aspectos: sanitario, nutricional, preventivo... así coma a adquisición de bos hábitos alimentarios de evidente repercusión social. A intención é potenciar a difusión de coñecementos básicos sobre alimentación e nutrición, os cales poden ser aproveitados a nivel docente e de divulgación cultural. Exponse a análise de alimentos baixo un aspecto preferentemente cualitativo e unhas propostas de traballo que non exixen material excesivo nin demasiado técnico.

GRANDE COVIÁN, F., *Alimentación y Nutrición*. Salvat Editores, S.A. Barcelona, 1984.

Neste libro analízanse conceptos fundamentais de alimentación e nutrición, analízanse necesidades nutritivas do organismo, a composición e distribución de nutrientes en alimentos, alteracións na nutrición

GRANDE COVIÁN, F., *Nutrición y Salud*. Ed. Temas de hoy, Madrid, 1989.

Neste libro, que durante meses foi número un en vendas en todas as librerías españolas, analízanse con obxectividade

dietas coñecidas, indicándose en que erros incorren e cales son as condicións que deben cumprir para ser aceptables. Inclúese, ademais, toda a información necesaria para deseñar unha dieta sa, que se pode lograr por medio de moí distintas combinacións de alimentos habituais, sempre que se teñan en conta as regras derivadas do coñecemento científico da natureza dos procesos nutritivos .

LÓPEZ NOMDEDEU, C. E outros, *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*, Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio del Interior, 2000.

A guía foi elaborada tendo en conta os problemas nutricionais que presenta a nosa sociedade e as condicións particulares dos nenos e nenas. A súa realización foi resultado da reflexión e coordinación dun grupo de traballo constituído por expertos en nutrición, dietética, psicoloxía e saúde pública, así como de docentes de primaria e secundaria. O seu obxectivo foi o de responder á necesidade de ofrecer unha ferramenta na escola para a educación nutricional, a promoción da saúde, a prevención das enfermidades relacionadas coa alimentación e a educación do consumidor para conseguir que o alumnado sexan futuros e futuras consumidores responsables. O seu fin é ofertar ao profesorado un documento que facilite o traballo na aula.

LÓPEZ ALEGRET, P., *El libro de la nutrición*, Alianza Editorial, S.A. (El libro de bolsillo), Madrid, 1990.

Está redactado de tal xeito que é facilmente comprensible facilitando uns coñecementos básicos e imprescindibles sobre a nutrición. Descríbense as necesidades nutritivas das distintas etapas da vida e algúns problemas e necesidades da alimentación actual.

NIEDA, J., *Educación para la salud. Educación sexual*, Ed. MEC, Madrid, 1992.

Texto que facilita e pon á disposición do profesorado o desenvolvemento dos temas transversais.

REQUEJO, A e ORTEGA, R., *La batalla de la sopa*, Ed. Aguilar, 2001.

Este libro é unha recompilación dos mellores consellos para conseguir establecer unhas pautas alimentarias encamiñadas a mellorar a saúde da poboación infantil.

W.AA. *Alimentación y Consumo*, Ed. Anaya, Hacer Reforma, Madrid, 1995.

No libro as autoras ofrécennos un manual básico para poder traballar na escola o tema da alimentación como tema transversal; dentro das programacións da educación primaria e especialmente da secundaria obrigatoria.

VV.AA., *La alimentación*, Ed. Instituto Nacional del Consumo, colección Material Didáctico, Madrid, 1992.

VV.AA., *Educación para la salud: la alimentación*, Ed. Graó, Claves para la innovación educativa, Barcelona, 2004.

Presenta experiencias de centros promotores de saúde, de docentes que teñen planificado e desenvolvido estratexias para formar consumidores responsables. Pautas para traballar os hábitos alimentarios dende a escola infantil ata a secundaria, na clase e no comedor, articuladas en proxectos ou a través dunha área en concreto.

VV.AA., *Los alimentos (Educación Infantil)*, Ed. Dirección Provincial MEC e CPR de Ciudad Real, 1997.

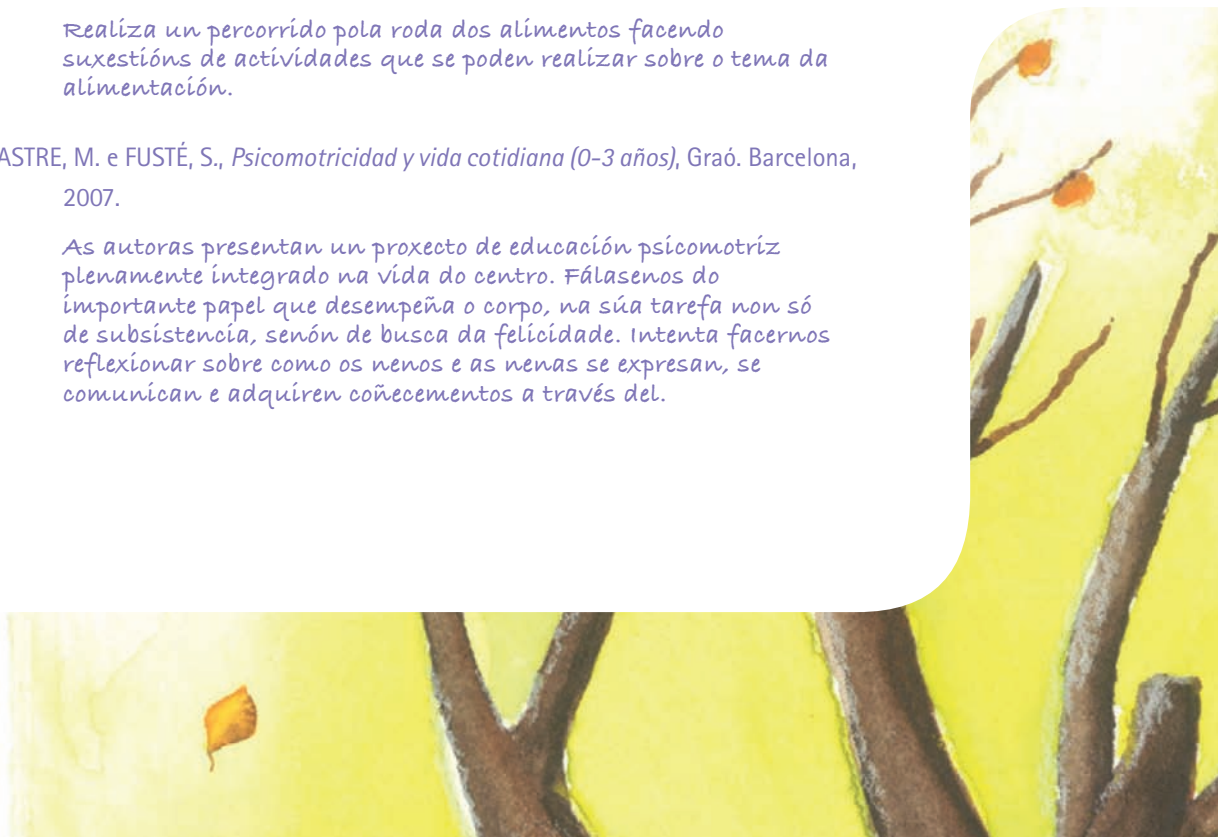
Os autores cren conveniente abordar dunha forma crítica o tema dos alimentos intentando concienciar a comunidade e o contorno próximo ao neno sobre os costumes, hábitos e actitudes alimenticias convencidos de que os malos hábitos relacionados coa alimentación gardan “relación” coa influencia exercida polos medios de comunicación.

VV.AA., *Cartilla escolar de alimentación*, Instituto Nacional del Consumo, 1985.

Realiza un percorrido pola roda dos alimentos facendo suxestións de actividades que se poden realizar sobre o tema da alimentación.

BONASTRE, M. e FUSTÉ, S., *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3 años)*, Graó. Barcelona, 2007.

As autoras presentan un proxecto de educación psicomotriz plenamente integrado na vida do centro. Fálase do importante papel que desempeña o corpo, na súa tarefa non só de subsistencia, senón de busca da felicidade. Intenta facernos reflexionar sobre como os nenos e as nenas se expresan, se comunican e adquiren coñecementos a través del.



VV.AA., *La educación psicomotriz (3-8 años). cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica*, Graó. Barcelona, 2007.

Este é un libro que recolle todos e cada un dos aspectos implicados no desenvolvemento psicomotor infantil. Partíndolos seus fundamentos teórico-prácticos, inclúe un conxunto de propostas e de situacións prácticas, secuenciadas dos tres aos oito anos. As autoras, a partir dun traballo conxunto, experimentaron, reflexionaron e confrontaron, non só entre elas senón coa experiencia práctica dos nenos e nenas de diferentes escolas, dando forma a un libro que permite afondar na importancia da afectividade, do movemento e do traballo corporal e perceptivo como aspectos fundamentais que favorecen o desenvolvemento harmónico dos nenos e das nenas.

SWEET, J.E., *Juegos para fomentar la actividad física en los niños. Deportes, fitness, danza, ejercicios...*, Ediciones Oniro, Barcelona, 2003.

A autora escribe este libro para achegarnos diferentes actividades físicas e exercicios divertidos a realizar para manter en forma a toda a familia. Naí, experta en fitness e campiona do mundo de aeróbic, Julia Sweet dedícase a axudar as familias a gozar dun estilo de vida máis san.





enlaces de interese sobre alimentación e nutrición

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Guía de Alimentación y Salud

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/>

La Nutrición en la red

<http://www.ucm.es/info/nutri1/carbajal/index.htm>

Sociedad Española de Nutrición (SEN)

<http://www.sennutricion.org>

Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA)

<http://www.senba.es/index.htm>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

<http://www.nutricioncomunitaria.com>

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) Alimentador

<http://www.nutricion.org/>

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

<http://www.seedo.es/index.htm>



Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

<http://www.seenweb.org>

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

<http://www.aedn.es/>

Dieta mediterránea

<http://www.dietamediterranea.com>

Nutriweb

<http://www.aula21.net/index.htm>

Educ@lia. ¡Buen provecho! Aprende a comer sano

<http://www.educalia.org>

Sanitas. Saber comer

<http://www.sabercomer.com>

5 al día. Frutas y verduras

<http://www.5aldia.com/>

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)

<http://www.eufic.org/sp/home/home.htm>





recordos da nosa infancia
relacionados coa alimentación:
ritos de pan e poesía



7

recordos da nosa infancia relacionados coa alimentación: ritos de pan e poesía por Fina Casalderrey

*O animal come, o home aliméntase, e só o home de
talento saborea —e a muller tamén.*

(Jean A. Brillat Savarin)

Hai sabores fantásticos que levo tatuados na epiderme da alma dende a infancia e se quedaron a vivir en min do mesmo xeito que me habitan os contos que me contaba meu pai: o sabor do pan quente, o touciño de febra, o bacallao salgado, as morcillas da matanza, o sangue cocido, os bacallaos frescos rebozados, as mazás asadas do Nadal, as verzas crúas...

Gozar dun prato e saborear un libro teñen moitas semellanzas: a presenza do produto, a textura, a cor, o autor, o lugar en que se degusta, a compañía, o momento... E, así como ao reler certas lecturas da infancia non son quen de sentir coa mesma intensidade o que daquela sentía, non percibo con idéntico agrado determinados sabores; fáltame, talvez, a inocencia de espírito que os convertía en festa, ou... fáltame a festa.

A bola de pan quente, ademais de fariña, auga e lévedo, levaba as mans poderosas da miña avoa Xosefina amasando na artesa e o anaquiño de masa que, como inxenua pinche de cociña, traballaba á par dela; logo, o papel de saco e o vello gabán arroupando a masa e... a agardar a que medrase, co meu improvisado mandil manchado de felicidade.

*Deus te aumente
e o demo que rebente!*

(popular)

Tamén levaba o olor da leña que carrexara meu avó e que estralaba no forno coma un aturuxo. E, xa co forno arroxado, a sacar as ascuas e a meter o pan. Deseguido aquel selado con bosta de vaca arredor da porta: "Para que a calor non fuxa", explicábame. E eu imaxinaba a calor convertida nunha bruxa ruín apreixada onda o pan.

Todo era máxico: frío fóra, calor dentro... Logo estaba ese don da palabra que se lle atribuíu á bola que se metera de última e se sacaba de primeira. Dábaselle antes que a ninguén ao máis cativo da casa para que adiantase na fala; que cerimonia máis gozosa!

O anaco de touciño febrado que, en complot coa miña nai, sacabamos da pota —mentres o caldo seguía a ferver— e comiamos entre o pan, sabíame coma un poema nunca escrito. Xa non me sabe igual, xa non estou alí, pendente de lle botar rachóns de carballo ao lume da cociña económica; aquel recendo, aquela liturxia nos sentidos apuntando á plenitude...

Ao bacallao salgado, así tal cal viña da tenda de ultramarinos, habíalle de furtar un retallo, como unha sombra voraz imitando aos gatos. Hoxe, que o podería facer sen ser na clandestinidade, non mo pide o corpo —pero axúdame a xustificar esa obsesión da miña filla cando, con oito meses, levou á boca a auga do mar con tal ansia que parecía que o ía beber todo.

As morcillas de sangue podería atopalas en calquera supermercado, mais nin a vista me pousa nelas! Fáltalles a nácara do prodixio, quizais porque non participei no rito da matanza, non axudei a enchelas, non vixiei a cocción picando na tripa de cando en vez para que non rebentasen na pota...

En canto ao de me volver vampira, "chuchadora de sangue", debeuse a que, por Lérez, había costume de aproveitar o sangue do polo. Así que callaba e collía a forma da cunca, botábase a cocer coas viandas do cocido; Logo non ía á mesa, era a cociñeira quen o comía mentres trasfegaba. Eu víallo facer a miña nai con tal devezo que me contaxiou. Probeino e xa nunca máis foi para ela.

No tempo de botar as patacas, aparecíamos pola leira na hora xusta da merenda e era alí, non na casa, onde os bacallaus, lavados de rutina, nos sabían a gloria bendita. O sitio... E iso debeu ser o que lle pasou ao meu fillo maior na da avoa Teresa cando, nun pestanexo, comeu todas as galletas que había enriba da mesa da cociña.. Leváralas eu para as galiñas, estaban humedecidas e resesas porque na casa non as comera.

Podería seguir enumerando...

As patacas amarelas que no día do patrón me sabían a repeniques de festa, a casa enchíase de curmáns, a roupa era de estrea... Non falo das talladas de carne que as

acompañaban porque nin lles tocaba sequera. Adoitaban ser dun carneiriño novo que criabamos dende meses atrás, como ía comelo? Iso antollábaseme canibalismo!

Se cadra, as mazás asadas do inverno, sabían mellor porque meu avó Francisco as gardara na palleira do fondo da eira, dende o outono, arroupadas entre palla e panos de la, vixiándoas acotío e mimándoas para salvalas da invernía.

Fun quen de comer verzas crúas, logo de as meter "a ferver" nunha lata, cando xogabamos na eira a ser gastrónomos. Moitas lembranzas sabedeiras se me xuntan con aquel sabor amargo!.

Intúo que por razóns semellantes, aos meus fillos, que nunca foron comedores de caramelos, os que lles botaban os Magos na Cabalgata, sabíanlles deliciosos —aínda que os sacase eu do peto ás agachadas, previndo a imposibilidade de repañar os "auténticos" entre a multitude.

"Isto xa non che me sabe como antes" adoitamos afirmar con nostalxia. Quizais este tempo que nos atrapa e nos fai bulir coma muxicas, impídenos botar man dos ritos, das palabras do peito, da poesía que debería haber no acto de alimentarnos e fai que ás nosas nenas e aos nosos nenos lles custe comer verduras, froitas, peixe... E eu pregunto: se noutrora fomos quen de gozar con semellantes "sabores", non teremos imaxinación dabondo para que os cativos de hoxe se alimenten adecuadamente asemade que lles satisfaga?.

Quizais sexa cuestión de lles engadir un bico, un conto e un sobre do noso tempo que lles dea cor aos alimentos.

Como di o raposo ao seu amigo o principiño: os ritos son necesarios porque fan que un día sexa diferente doutro día.

Fina Casalderrey

