Unidad Didáctica: "Los niños y su alimentación".

Maestra: Noelia García León.

Área o materia: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal con referencia a la Alimentación.

Trabajo realizado con: Niños de 4 a 5 años (24 alumnos).

Temporalización: Trabajo realizado durante 7 días (1 semana).

"Los niños y su alimentación"

Justificación:

Propongo esta unidad didáctica "Los niños y su alimentación" porque considero que es un tema importante para todas las personas, pero para los pequeños es mucho mas significativo, puesto que hay que concienciarlos de que deben llevar a cabo una alimentación saludable, y es imprescindible que sean consciente de ello desde una edad temprana.

Objetivos:

1. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
2. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Contenidos:

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.
- Gusto por un aspecto personal cuidado. Colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.
- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.

Criterios de evaluación:

3. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar. Se pretende evaluar con este criterio las destrezas adquiridas para realizar las actividades habituales relacionadas con la higiene y la alimentación. Se estimará el grado de autonomía y la iniciativa para llevar a cabo dichas actividades, utilizando adecuadamente los espacios y materiales apropiados. Se apreciará el gusto por participar en actividades que favorecen un aspecto personal cuidado, un entorno limpio y estéticamente agradable, y por colaborar en la creación de un ambiente generador de bienestar.

Competencias básicas:

1.- Autonomía e iniciativa personal. Se basa en el conocimiento de sí mismo que va construyendo el niño/a a través de su interacción con el medio, con sus iguales y con los adultos y en su capacidad para actuar por iniciativa propia.

7.- Competencia para aprender a aprender. La adquisición de ella, supone una mejora en la capacidad de aprender de forma autónoma ya que permite apoyarse en aprendizajes y

experiencias anteriores con el fin de utilizar y aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en distintos contextos.

Producto final:

Creación de una pirámide alimenticia, donde colocaremos cada alimento con sus correspondientes nombres en su lugar, con ayuda de los pequeños. Esto será expuesto en unas estanterías, las cuales serán colocadas por la maestra, finalmente este trabajo será expuesto a los papás y mamás de los alumnos.

Actividades realizadas:

Las actividades que realizaremos a continuación están encaminadas a la consecución de los objetivos y contenidos expuestos anteriormente.

Primer Día:

Para comenzar esta secuencia en la primera clase sentaremos a todos los niños en una buena posición para que puedan observar el video expuesto sin ningún problema. Antes de enseñarles el video se le explicará de forma abreviada el trabajo que vamos ha hacer durante la semana, que en este caso será la realización de una pirámide alimenticia. Una vez visto este video realizaremos una serie de preguntas a los pequeños y a continuación expondremos una serie de láminas donde aparecerán diferentes alimentos y comenzaremos a trabajar el vocabulario de los alimentos en inglés.

Video: http://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE

La primera actividad estará relacionada con la exposición de la parte inferior de la pirámide para que ellos se vayan haciendo una idea del orden en el que van los alimentos.

Pan: Bread
Cereales : Cereals
Arroz: Rice
Patata: Potato
Pasta: Pasta

Realizaremos una serie de preguntas relacionada con estos alimentos, para que así se vayan quedando con los nombres y así trabajar el inglés. (Estas pueden ser un ejemplo de las

preguntas que trataríamos con los alumnos y sus contestaciones).
- ¿Qué desayunáis por las mañanas? Bread, Cereals…
- ¿Os gusta el arroz? Yes, I like rice.
- ¿Qué os gusta más el arroz o la pasta? I prefer pasta….

Segundo Día: Después de la primera exposición que realizamos con alimentos que se utilizan para realizar comidas especialmente, es el momento de presentarle a los niños la segunda fila que compone la pirámide alimenticia. En esta ocasión hablaremos de las frutas y las verduras. Para comenzar la actividad enseñaremos a los niños un vídeo donde aparecerán una serie de frutas, cuyo vocabulario será expuesto por la maestra en la pizarra antes de comenzar dicho vídeo.

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=y89IHJOD2H0

Pera: Pear
Plátano: Banana
Naranja: Orange
Manzana: Apple
Cereza: Cherry
Frutilla o Fresa: Strawberry

Una vez aprendidas todas estas frutas dividiremos la clase en 6 grupos compuesto por 4 niños cada uno de ellos. La maestra repartirá unos puzles preparados especialmente para esta actividad, los cuales representarán cada una de las frutas expuestas en el vídeo. Cada grupo estará encargado de formar una fruta y a la vez de conseguir formar el nombre de esta, que también se encontrará repartido entre las piezas del puzle (podremos disponer de la ayuda de la maestra, cuándo sea necesario). Finalmente una vez acabado la formación de dichos puzles, cada grupo deberá salir a la pizarra y colocar su desmontable con su nombre, y ellos deberán explicar que fruta les ha tocado en inglés.

Tercer día: Ahora es el momento de trabajar con las verduras, para este día tenemos preparada la visita de una profesora inglesa llamada Julia, la cuál viene con la intención de echarnos una mano en la secuencia que tenemos preparada para esta semana. La maestra colocará a los pequeños en una asamblea donde Julia se colocará en la parte superior para conseguir ver a todos los niños y que mantengan su atención en ella. En primer lugar la maestra expondrá sobre que vamos a hablar y para que ha venido esta señorita. Comenzará la clase explicando la importancia que tienen las verduras y lo saludables que son, intentaremos darle un gran énfasis a este tema al igual que se lo hemos intentando dar con las frutas puesto que son cosas imprescindibles para el día a día y para crecer sanos y fuertes. Una vez explicado este tema, la señorita Julia se pondrá de pie y empezará a mostrarle una serie de verduras, pero en esta ocasión no serán de papel si no naturales. Su labor será de enseñar dicha verdura y explicar un poco que color tiene, alguna comida que se pueda realizar con esta, y muy importante como se llama. Todas las verduras que muestre se escribirán en la pizarra para que finalmente los niños puedan quedarse con los nombres de todas estas verduras.

Estas son algunas de las frutas que la maestra Julia expondrá con su correspondiente vocabulario:

Pimiento: Pepper
Ajo: Garlic
Zanahoria: Carrot
Tomate: Tomato
Calabaza: Pumpkin

Finalmente para acabar con esta fila de la pirámide alimenticia realizaremos como un pequeño mercadillo donde solo se trabajará con frutas y verduras. Los niños con ayuda de la maestra crearán un mural donde irán representada cada una de las frutas y verduras trabajadas junto con sus nombres correspondientes en inglés. Cada alumno traerá de su casa una fruta y una verdura diferente y las colocaremos en dos cajas distintas. Los papás y las mamás serán los encargados de venir a comprar al pequeño mercadillo, pero todo no será tan fácil deberán preguntarle a los pequeños cuanto cuesta cada cosa que quieran en inglés y así también practicaremos los números, los cuales ya han sido aprendidos anteriormente.

Por ejemplo:

- ¿Cuánto cuesta un plátano? : How much does a banana?

Cuesta 2 euros: The banana costs two euros

- ¿Cuánto cuesta tres zanahorias? : How much is three carrots?

Cuesta 5 euros: The carrots costs five euros

- ¿Cuánto cuesta diez pimientos? : How much is ten pepper?

Cuesta 6 euros: The peppers costs six euros

Cuarto Día: Hoy toca ir a la granja escuela, la profesora Julia se ha ofrecido voluntaria para acompañarnos puesto que con el propósito que vamos a llevar a los niños allí nos será muy útil para explicarle a todos ellos de un modo más fácil las cosas en inglés. Hoy queremos enseñarles a los pequeños de donde provienen los alimentos que forman la cuarta fila en la pirámide alimenticia. Antes de sacarlos del colegio en clase expondremos lo que vamos a realizar hoy, así que ya sabrán que los alimentos que vamos a tratar serán:

Huevos: Eggs

Carne: Meat
Pescado: Fish
Pollo: Chicken
Leche: Milk
Yogurt: Yogurt
Mantequilla: Butter
Queso: Cheese

Para comenzar la excursión pasearemos con la monitora de la granja escuela por todo el recinto, hasta llevarlos a donde están los animales. Julia comenzará a explicarles de que animal proceden los huevos, la leche, la carne, el pollo, la mantequilla ect… esto le servirá a los pequeños para repasar los animales trabajados anteriormente en clase y así poder aprender con mas claridad los alimentos que nos dan estos animales.

Por ejemplo:
La leche viene de la vaca: Milk comes from the cow
Los huevos vienen de la gallina: Eggs come from hens

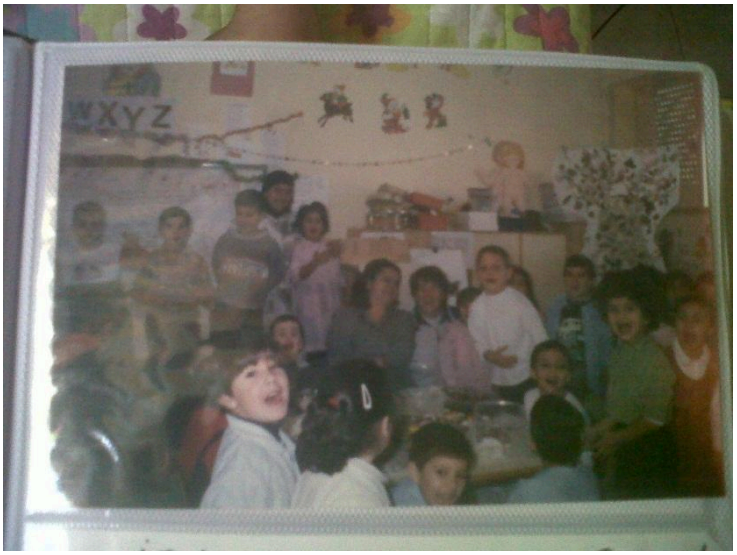
Una vez realizada esta tarea nos iremos todos a la sala de desayuno, cada uno deberá de haber llevado su desayuno relacionado con todo lo que hemos trabajado hasta ahora en clase. La maestra irá pasando mesa por mesa para que cada alumno le exponga lo que su mamá le ha echado para desayunar. Esto deberán de decir en inglés para que así la maestra compruebe que van aprendiendo poco a poco todo el vocabulario trabajado en clase, y es una forma de evaluarlos. Cuando regresemos a la clase la maestra pondrá en la pizarra todos los alimentos que hemos tratado y con ayuda de los pequeños iremos colocando sus correspondientes nombres en inglés.

Quinto día: Hoy será un día bastante entretenido, puesto que ya hace calor podemos comer helados sin problemas. Como ya hemos llegado al final de la pirámide y en esta parte se trata sobre los alimentos con grasas, helados, galletas ect… pues para hacer mas amena la semana vamos a realizar la creación de galletas y helados, pero no unos helados cualquiera sino estarán creados con nesquik y petisuit. Cada alumno deberá llevar a clase lo que más le guste, una vez que todos tengamos nuestros yogures le colocaremos una cuchara pequeña que deberemos llevar también a clase. Esta cuchara será usada como palo para sostener el yogurt en forma de helado. Finalmente esto será metido dentro del congelador y los dejaremos enfriar. El vocabulario trabajado en esta actividad será mas bien de repaso a lo aprendido anteriormente…

Verano: Summer
Helado: ice - cream
Frío: Cold
Cuchara: Spoon
Fresa: strawberry
Chocolate: Chocolate
Yogurt: Yogurt

Por ultimo para acabar este día vendrán las mamás a clase, formaremos 6 grupos con 4 alumnos y mamás en cada uno de ellos. Al ser 6 grupos diferentes realizaremos 6 tipos de galletas diferentes; de chocolate, de coco, de limón, de fresa, de vainilla y de naranjas. Una vez creadas estas galletas las pondremos expuestas para todo el colegio, para que puedan

probarlas. Cada una irán en cajas diferentes en las cuales con ayuda de la maestra colocaremos el nombre de cada galleta en inglés. Esto también será apuntado en la pizarra acabando así con el vocabulario de la pirámide alimenticia.



Por ejemplo:
Galletas de chocolate: Brownies
Galletas de fresa: strawberry biscuits
Galletas de limón: Lemon biscuits
Galletas de vainilla: Vainilla biscuits
Galletas de naranja: Orange biscuits
Galletas de coco: Coconut biscuits

Sexto Día: Ya vamos llegando al final de la sesión por lo tanto una vez que hemos aprendido todos los alimentos más significativos que componen la pirámide alimenticia es el momento de mostrarle a los pequeños un vídeo donde se hace un pequeño resumen de dicha pirámide y con esto pondremos realmente fin a la explicación de nuestro trabajo semanal.

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=eo_gaEPSVMQ&feature=related

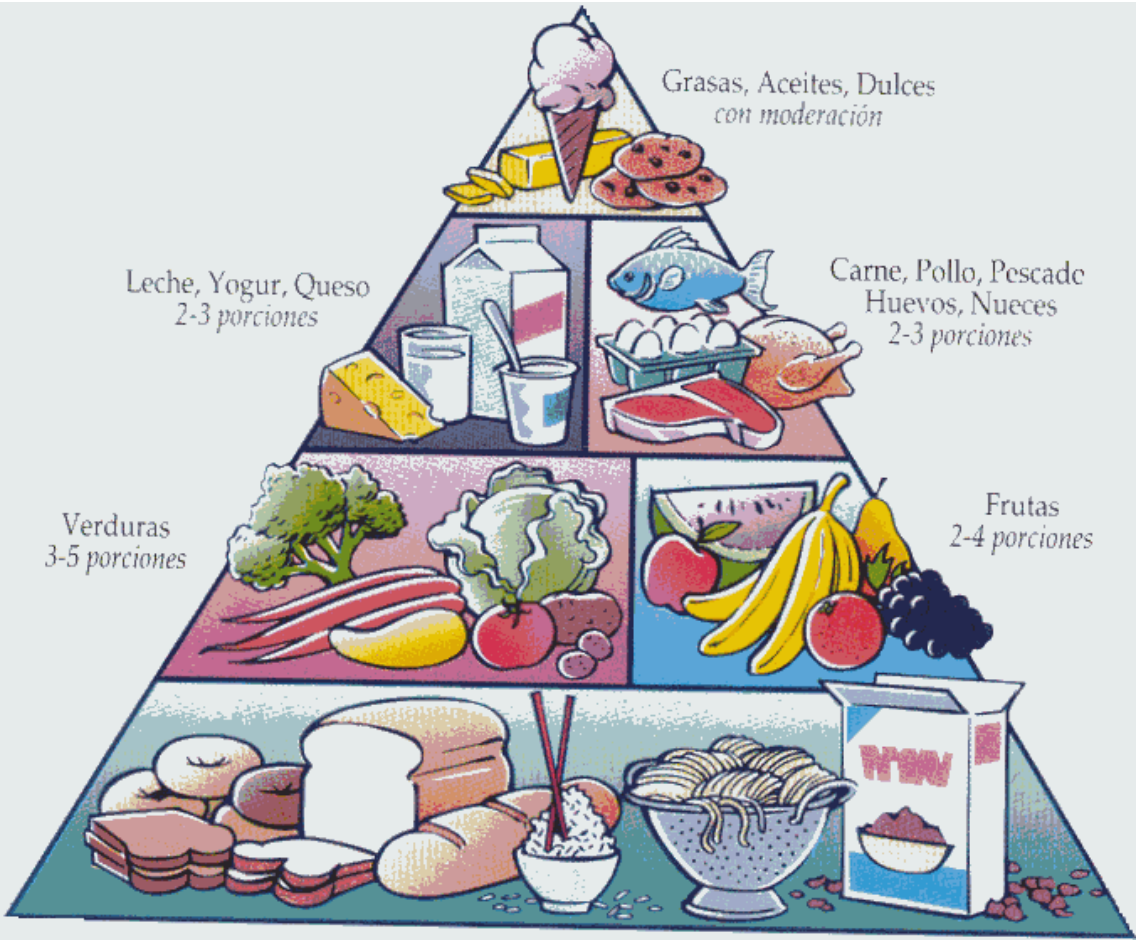
Séptimo Día: Por fin llegamos al final de la sesión y ahora es el momento de exponer todo lo que hemos aprendido en estos días. Los pequeños mostrarán gran interés

puesto que la actividad programada será bastante entretenida y las realizarán todos ellos junto a la maestra y por último enseñarán a los papás y mamás lo que han conseguido aprender sobre la alimentación.
Esta actividad está relacionada con el producto final de la sesión por lo tanto, como lo que llevamos trabajando en estos días es la pirámide alimenticia, pues lo que vamos a realizar efectivamente es una pirámide con alimentos de verdad, exceptuando el pescado y la carne, puesto que si traemos estos alimentos de verdad podrían echarse a perder y estropear nuestra linda pirámide alimenticia.
Como anteriormente la clase la dividiremos en 6 grupos diferentes formados por 4 alumnos cada uno de ellos. La maestra montará unas estanterías en el orden que mantiene la pirámide de mayor a menor. Los distintos grupos deberán traer de casa los alimentos correspondientes. A través de un sorteo le asignaremos a cada grupo el número de la fila que deberán traer y así saber que alimentos deben traer. Una vez colocado cada alimento en su lugar dichos grupos deberán asignarles todos los nombres correspondientes a estos alimentos y una vez acabada todas estas tareas reuniremos a los padres y a las madres de cada alumno para que puedan observar el trabajo realizado por sus hijos y así descubrir la cantidad de cosas nuevas que han conseguido aprender con esta secuencia.

Materiales:

-Pizzarra
-Tizas
-Maderas (para la estanteria del producto final)
-Cajas de maderas
-Alimentos de verdad y de plastico
-Vídeos relacionados con la alimentación
-Pantalla grande para dichos vídeos

Nuestra Pirámide alimenticia:



EVALUACION:

Ahora es el momento de averiguar si los alumnos han aprendido de verdad todo lo que hemos trabajado en esta semana.

PREGUNTAS:	SI	NO	NOSE
¿Debemos comer fruta a lo largo del día?			
¿Es bueno si abusamos del azúcar?			
¿Es malo abusar de las grasas?			
¿Debemos comer verduras a menudo?			
¿Es mas sano comer de postre una porción de fruta que un helado?			
¿Se debe comer arroz y pasta alguna vez por semana?			

Ahora le daremos a los pequeños un nuevo test donde calificará a la maestra, puesto que no solo son ellos los que aprenden día a día con lo que la profesora les enseña sino que todos aprendemos y corregimos errores.

Preguntas:	Si	No
¿Se ha entendido lo que ha explicado la maestra?		
¿Se explica con claridad la maestra?		
¿Te gustaría que todas las clases fuesen iguales que estas?		
¿Ha tenido paciencia la maestra al explicar este nuevo tema?		
¿Te ha parecido divertida esta secuencia?		