Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas

Guía de Actividades - Medida de Acompañamiento

DIS-FRUT@ EL PESO A TU MEDIDA

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE ESPAÑA

Junta de Castilla y León

El Plan de Consumo de Frutas en las Escuelas:

Una importante iniciativa de la Unión Europea de la que se benefician anualmente más de 10 millones de niños

«En el Libro Blanco de la Comisión "Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad", de julio de 2007, se afirma que "un plan de consumo de frutas en las escuelas […] sería un gran paso en la buena dirección" y así mismo:

- Se defiende la importancia del consumo de fruta y verdura como parte de una dieta sana.
- Se destaca la necesidad de una actuación coherente a este respecto en toda la Comunidad.
- Se llama la atención sobre el papel que puede desempeñar la Política Agrícola Común en la configuración de la dieta europea y en la lucha contra la obesidad y el sobrepeso».

«Este programa voluntario proporciona frutas y verduras a los alumnos de escuelas de toda la UE, con el objetivo de fomentar buenos hábitos alimentarios entre los más jóvenes. Además de ofrecer fruta y verdura, el plan también exige a los Estados miembros participantes que definan estrategias que incluyan iniciativas educativas y de sensibilización».

Fuente: http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/index_es.htm

El nivel administrativo responsable de aplicar el Plan en España es el autonómico, fundamentalmente por razones derivadas de la distribución competencial del Estado Español, si bien la autoridad nacional establecerá un marco común, unas directrices o líneas generales, y/o desarrolla medidas de acompañamiento.

Toda esta información se encuentra en al página WEB: www.alimentacion.es

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Programa de fruta y verdura escolar

Distribución gratuita de fruta y verdura, por parte de la Consejería de Agricultura y Ganadería, en las escuelas de Castilla y León.

La Estrategia de la Fruta y/o la Verdura de la Comunidad de Castilla y León de la Consejería de Agricultura y Ganadería consiste en el desarrollo de una «Semana temática de la fruta y la verdura de Castilla y León» por producto durante el presente curso escolar. Y entre las medidas de acompañamiento la dinámica: Dis-frut@ el peso a tu medida.

DIS-FRUT@ EL PESO A TU MEDIDA ¿Por qué una guía didáctica?

Con ese objeto principal de educar a los niños/as en buenos hábitos alimenticios, a través del consumo de frutas y verduras, el equipo transdisciplinar vinculado al Centro de Interpretación Vida Rural de Castilla y León hemos diseñado esta didáctica, que siendo una Medida de Acompañamiento del Plan Fruta, precisa de una implicación de los docentes que trasciende a su propia escenificación en los colegios de Castilla y León.

Facilitamos esta sencilla guía de actividades, como apoyo para animar al docente a dar la continuidad que requiere una metodología integrada y cooperativa como la adoptada.

La alimentación: un vehículo para la educación integrada y cooperativa

La educación en alimentación y nutrición promueve la elaboración de aprendizajes significativos, en la medida que es un proceso activo, que encuentra en una actividad tan cotidiana como la alimentación la construcción de significados por y para el propio alumno, abriendo un espacio rico en interacciones con su entorno personal y colectivo o cultural, que favorece el ejercicio de la responsabilidad, el compromiso y la autonomía.

El conocimiento por los escolares del recorrido que realizan las frutas y verduras desde que se siembran en la tierra, hasta que se degustan en la mesa, tras haber pasado por el mercado, favorece un **aprendizaje integrado**, que incorpora la educación afectiva y en valores sociales y cooperativos.

Aprender jugando con manzanas, peras y zanahorias

El juego participativo es un recurso educativo fundamental en una didáctica integrada y cooperativa. Por ello, con las frutas y verduras si se puede jugar en la escuela.

Reconocido como el medio tradicional y natural de aprendizaje de los niños, dadas su cualidades para facilitar su interacción social, el fomento de la curiosidad por descubrir su entorno, el juego es además un derecho.

«Es necesario que las escuelas aprovechen los juegos como medio para enseñar porque atraen a los niños y, con ellos, éstos se esfuerzan mucho más para aprender…sólo el 29,6% de la escuelas han realizado experiencias educativas con juegos y el 42% lo incorporan dentro de su proyecto educativo».
«Para un niño, es mucho más atractivo aprender jugando y, al contrario de lo que podemos pensar, se esfuerza y aprende mucho más, y es precisamente lo que tendrían que aprovechar las escuelas».

Gonzalo Jover: *La presencia del juego y el juguete como recurso pedagógico en los colegios de educación primaria.* Observatorio del Juego Infantil.

EN LA TIERRA: *PLANTA Y MULTIPLICA*

El Huerto Escolar, un excelente recurso educativo porque:

- Es una fuente de motivación para que los escolares planifiquen, colaboren, tomen decisiones y asuman responsabilidades y compromisos individuales y colectivas.
- Facilita la conexión de diversas áreas del currículo. Conocimiento del Medio, Lengua y Educación Artística con materias transversales: Educación Ambiental, Educación para la Salud, Educación para la Convivencia, materiales bilingües, etc.
- Representa un espacio común donde toda la comunidad educativa interactúa (alumnado, profesores, padres y otros colectivos), permitiendo aunar los recursos y esfuerzos hacia una tarea común.
- Promueve que los escolares respeten y se interesen por su entorno escolar, familiar y social, favoreciendo entre el alumnado la adquisición de hábitos saludables.
- Incorpora conocimientos sobre la horticultura, alimentación, consumo, y costumbres tradicionales. Este aspecto cobra especial interés en regiones con una tradición agraria tan marcada como Castilla y León. Además, de esta forma se intenta que los escolares conozcan con más detalle y de forma divertida y participativa el mundo rural.
- Responsabiliza en los hábitos cotidianos. El alumno llega a comprender que los vegetales y frutas que come provienen de la tierra y nos vinculan culturalmente a ella.

Desarrollo y aprendizaje:

- **Construir un huerto requiere tres sencillos materiales: Tierra, agua y plantas o semillas.**
- **El tamaño del huerto no es lo importante. Tampoco la edad.**

Unas sencillas macetitas pueden servirnos para iniciarnos en el aprovechamiento de todo el potencial educativo de este recurso.

Se recomienda que los niños documenten y registren todas las acciones asociadas al huerto. La planificación inicial de los cultivos a introducir, lleva a un instructivo proceso de debate y documentación a cerca de los cuidados y exigencias de cada cultivo, abriendo la participación de toda la clase sobre las tareas que requiere y las responsabilidades que cada niño asume.

Mediante una simple tabla como la que adjuntamos podemos orientar el cultivo, y afianzar los conocimientos, la sensibilización y el compromiso de los niños, personal y colectivamente. El empleo de los pesos y medidas en esta tabla facilita el seguimiento de la evolución de las plantas, y permite autoevaluar el resultado final de la misma.

Tareas /Cultivo	Zanahoria	Cultivo B…….	Cultivo C…….
Fecha siembra/plantación			
Riego:Volumen-frecuencia			
Temperatura ambiente			
Medida - Mes 1 - Mes 2 - Mes 3			
Recolección: Fecha: Peso/medida			
Evaluación Final			

¿Qué hemos aprendido/enseñado?

1. El complejo proceso de cultivo para obtener alimentos como las frutas y verduras, resulta sencillo de comprender para los escolares cuando son ellos mismos los que lo realizan.
2. El cultivo requiere conocimientos tradicionales, que han pasado de unas generaciones a otras, enseñándonos el modo adecuado de trabajar la tierra para obtener de ella nuestra alimentación, y ser responsables en el cuidado de la misma.
3. Cuando se cultivan en clase frutas y verduras estamos ayudando a trasmitir y conservar esos saberes tradicionales. Pero además incentivamos la responsabilidad en su consumo, creando la preocupación por conocer su origen y el compromiso ambiental y social de sus productores.
4. Las cantidades de alimentos obtenidas con el cultivo, en peso y medida, no son tan importantes como las calidades de los mismos, y nuestra satisfacción por el trabajo colectivo realizado, en un proceso participativo.

EN EL MERCADO: *ACIERTA Y COMPRA*

El Juego de Mercado es un excelente recurso educativo porque:

- Los mercados tradicionales de alimentos, en los que adquirimos los diferentes productos para nuestra alimentación, resultan de un enorme atractivo para los niños. Muy especialmente cuando ellos pueden participar jugando a comparar, eligiendo, o pesando estos alimentos.
- Ayuda a crear en clase un ambiente en el cual el juego y el trabajo sean dirigidos con el fin de facilitar el desarrollo físico, mental, y moral deseable.
- Introduce desde la escuela en la compra de frutas y verduras mediante juegos va a estimular no solamente su gusto por estos alimentos, sino la comprensión de las relaciones de intercambio, y su responsabilidad en las compras.
- Incorpora competencias en conocimientos físicos tan básicos como tamaño, volumen, masa y peso. Igualmente en otros conceptos económicos como valor y precio de las cosas.

Desarrollo y aprendizaje:

El tipo de juego que proponemos para representar el mercado son **juegos** vinculados a mercados de frutas y verduras **para pensar** sobre los siguientes temas:

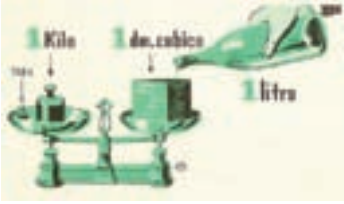
- pesos y medidas,
- compras y ventas.

Para jugar al mercado, lo primero que tendremos que hacer es recrear en la clase el ambiente de un mercado. Para ello simplemente tendremos que repartir los papeles de los actores que lo forman: los vendedores, en nuestro caso fruteros o verduleros, y compradores, e introducirles en el argumento de negociación de cada uno de ellos, que viene dado por el precio que los vendedores quieren poner a sus frutas y verduras, y la disposición de los compradores en pagarlo.

La unidad o moneda de cambio en vez de ser el dinero, que es un concepto abstracto para el niño, será algo que ellos puedan ganar colectivamente, como por ejemplo adivinanzas o acertijos.

En la dinámica emplearemos adivinanzas y acertijos de tipo matemático, ingenio, lógica o gráficos. También les pediremos acierten el sentido de frases o dichos populares que contengan lecciones sobre los temas mencionados, y acertando «ganarán su moneda de cambio», para comprar manzanas, peras o zanahorias en este particular mercado.

Pesas y medidas:
Jugar a adivinar el peso de las cosas es más que divertido



Los juegos de adivinar simplemente lo que pesan las frutas y verduras son instructivos y animan a su implicación en el papel que asumen en el juego. Los niños pueden ganar sus adivinanzas acertando cual es la que más pesa de dos peras, manzanas o zanahorias, primero tomando cada pieza por separado, y luego tomando cada una en una mano, de forma que jueguen a imitar una balanza, y con ello tener más precisión.

La misma enseñanza de los útiles empleados para pesar, como romanas, balanzas o dinamómetros ayuda a complementar el juego. Antes de utilizarlos, los niños pueden examinar estos útiles, y por ejemplo observar en la balanza que cuando los platillos están vacíos, se sitúan al mismo nivel.

El simple ejercicio de pesar frutas y verduras diferentes permite introducir en la diferencia que existe entre tamaño y peso. Así como entre peso y masa. Hay una ilustrativa relación que guardan pesos y masas de los alimentos con el espacio. En la Luna, por ejemplo, se puede explicar por qué todo es menos pesado que en la Tierra, pero tiene la misma masa.

Otros ejercicios pueden animar a realizar cálculos «para no dejarse engañar» por las unidades de medida que emplean los mercados. Las etiquetas con el precio y la cantidad pueden confundir, por ello es aconsejable enseñar a comparar en las mismas unidades, como por ejemplo a cuanto sale el precio por kilo.

La historia de las pesas y medidas es otro de los temas que pueden ser abordados. La curiosa historia de la arroba @, en la actualidad asociada a la era de internet, pero que tiene su origen en un símbolo empleado desde muy antiguo como unidad de masa, y que equivalía a unos 11,5Kg. Igualmente de las medidas antropométricas, como la cuarta, el pie, la braza o la vara castellana, que equivalía a cuatro cuartas, unos 82 cm.

Compras y ventas: *«Lo barato puede salir caro»*

Para introducir algunas reglas de funcionamiento de las compras y las ventas en los mercados tradicionales, resulta muy apropiado el enfrentarles a problemas a través de sencillas adivinanzas, como la siguiente:

¿Qué es más caro, 1 kilo de zanahorias por 2 €, o 100 kilos de zanahorias por 100 €?

Las respuestas pueden ser muy diferentes. De un lado matemáticas, para las que en precio total 100 kilos son más caros, si bien por kg resultan ser más baratos. De otro lado, razonadas, que introducen a la complejidad de la toma de decisión, al contemplar aspectos como si nos gustan las zanahorias o no, y de si nos vamos comer o no esos 100kg.

Una importante lección de estas reglas es que siempre los alimentos más caros que compramos son aquellos que no vamos a consumir, o que al consumirlos nos puedan dañar la salud.

Los pesos y medidas, aunque originalmente vinculados a los aspectos materiales de objetos o personas, tienen una importante aplicación didáctica vinculada a los aspectos inmateriales o culturales, que podemos mostrar a través de frases o dichos populares:

Vale lo que pesa/ Con la vara que midas serás medido/Eres más pesado que un saco melones/

EN LA MESA: *COME Y CRECE*

Comer en el aula, puede resultar una experiencia muy educativa, porque:

- Introduce el tema de la nutrición en el currículum escolar.
- Enseña el efecto beneficioso que sobre nuestra salud tiene el mantener una dieta rica en frutas y verduras.
- Facilita la comprensión del metabolismo de nuestro organismo. Aspectos como seguridad alimentaria, equilibrio alimentario, vitalidad, dinamismo, conservación y cuidado de la salud…resultan esenciales para comprender.

- Capacita al escolar para tomar decisiones informadas al elegir sus alimentos.
- Permite conectar todas nuestras actividades con la energía y nutrientes recibidos en la alimentación.
- Muestra la alimentación como un acto social. Valores como la amistad, el compartir, la cohesión familiar…se ven potenciados, desde su propia reflexión.
- Muestra la alimentación como un acto de responsabilidad. Valores como la solidaridad, la justicia social...se descubren y refuerzan a través de la educación en la alimentación. Enfrenta al alumno a problemas como el hambre en el mundo, el desigual e injusto reparto de los alimentos, los daños ambientales asociados a una mala alimentación...

Desarrollo y aprendizaje

Las posibilidades de jugar comiendo son tan amplias como los propios objetivos educativos que persigamos. La selección del tipo de juego, sensorial, motor, social, intelectual… va a depender de numerosos factores que el docente en cada caso debe valorar.

Destacar la idoneidad de los juegos sensoriales vinculados al consumo de frutas y verduras, con juegos como catas o degustaciones comentadas para diferenciar sabores, olores, texturas de alimentos o bebidas.

Algunos juegos pueden favorecer el desarrollo intelectual, reconociendo el atractivo que para los niños resulta imitar a los cocineros o los camareros, presentando sus recomendaciones y tomando nota de los menús. Convertir por una hora la clase en un restaurante, en el que antes de servir hay que esforzarse en aprender el menú, la carta y las recomendaciones para servir a los clientes, estimula la imaginación y la participación.

JUEGO DEL GUSANO DE LA FRUTA

Juego original de tipo motriz, diseñado para esta dinámica con una orientación integradora y cooperativa.

Se comienza entregando a todos los niños un trozo de fruta o verdura, menos a dos o tres, a los que se les denominará la primera cabeza del gusano. Se pedirá que se coloquen dispersos por la sala los niños sujetando el trozo de fruta a modo de árboles frutales, salvo las cabezas del gusano.

A continuación, cada cabeza de gusano se dirige a comer un trozo de fruta (*puede ir entonando «para crecer hay que comer... frutas y verduras»*) de modo que el niño que lo sujetaba pasa a convertirse en cabeza de ese gusano, al que se une la anterior. Este gusano de dos niños busca otro trozo de fruta que pasará a ser de tres, repitiéndose hasta que no queden frutales, y todos formen parte de uno de los gusanos.

En ese momento los gusanos formados, tendrán que intentar unirse por las colas y cabezas, andando marcha a tras cada gusano, y componer un único gusano circular.

Finalmente, este gusano circular se moverá, formando las figuras de una manzana, una pera o una zanahoria (*pueden hacerlo entonando: «somos lo que comemos»: **una manzana** (todos se mueven para hacer esta forma) **una pera** (todos vuelven a moverse)... **una zanahoria** (de nuevo se mueven)... «somos lo que comemos»).*

«Jugad para poder llegar a ser serios». Aristóteles.

Los juegos motrices, son muy indicados para ayudar a relacionar la alimentación con la expresión y el movimiento, así como con el crecimiento corporal, al mostrar la relación de esos pesos y volúmenes de frutas y verduras que comemos con el peso y medida de nuestro propio cuerpo.

Un sencillo juego de saltar sobre bases representando cada una diferentes alimentos, y dispuestas formando un recorrido que denominaremos de la alimentación sana y saludable, es idóneo para explicar la importancia de comer frutas y verduras para mantener una dieta equilibrada. La regla básica del juego consistirá en hacer que quien pierda el equilibrio en el salto debe pararse a tomar un trozo de manzana, pera o zanahoria, para recuperar de nuevo el equilibrio y poder seguir recorriendo el circuito.

JUSTIFICACIÓN	El fomento de buenos hábitos alimenticios, incentivando el consumo de fruta y verdura en los niños, ofrece un escenario idóneo de trabajo en las escuelas. La educación de una alimentación saludable garantiza la incorporación de competencias básicas, al ofrecer un medio de aprender descubriendo y compartiendo los beneficios dietéticos y los valores culturales ligados a los cultivos de frutas y verduras tradicionales, como las peras, manzanas y zanahorias.
METODOLOGÍA	Dinámica activa de educación integrada y cooperativa, que desarrolla una completa combinación de recursos educativos (narrativos, taller, juegos, propuestas de salidas de campo), orientados a transmitir y fortalecen la aplicación de conocimientos y valores esenciales de todo el proceso ligado al consumo de frutas y verduras, como base para apreciar una dieta sana que al mismo tiempo contribuya a la conservación de los singulares y extraordinarios paisajes de nuestra Región.
TEMÁTICA	DIS-FRUT@ EL PESO A TU MEDIDA
DESARROLLO	El interés que para los niños tienen los pesos y medidas de las cosas, los alimentos y de ellos mismos, y animados por dos personajes que toman sus nombres del sistema de pesas y medidas tradicionales, llamados Vara y Arroba, se recrean las siguientes escenas del recorrido de las frutas y verduras desde la tierra a la mesa. En la tierra, la dinámica introduce al tema del crecimiento de las frutas y hortalizas, narrando el cambio de medida y peso desde su plantación o siembra a la recolección. Actividad 1.Taller de Huerta...Planta y multiplica. En los mercados, la dinámica introduce al peso de las frutas y verduras que se compran, y la medida de los volúmenes que ocupa la cesta de la compra. Actividad 2. Juego de Mercado (Acierta pesos y medidas de...). En la mesa, la dinámica facilita la comprensión del metabolismo de nuestro organismo y el efecto saludable que sobre él tiene seguir una dieta rica en frutas y verduras. Muestra además la mágica transformación de esos pesos y volúmenes de frutas y verduras en el peso y medida de nuestro cuerpo. Actividad 3. Juego del gusano de la fruta.
GRUPOS A LOS QUE SE ORIENTA	Educación primaria o infantil. Grupo recomendado. Una clase 20-25 niños/as.
EQUIPO DIDÁCTICO	Diseño y coordinación: Joaquín Romano Velasco. UVA. Realización: Educadores vinculados al Centro Interpretación de la Vida Rural.
Contacto	sanespina@hotmail.com

PLAN DE CONSUMO DE FRUTA EN LAS ESCUELAS
DE AVENTURAS EN CASTILLA Y LEÓN:
EL PAÍS DE LA PERA, LA MANZANA Y LA ZANAHORIA

Venid y continuad la tradición