



## ¡Con las manos en la masa!

**Eva María Alía Mata**  
**María González Gómez**  
**Manuel Morales Morales**  
**Raquel Romero Silva**

CP El Vetón. Majadas de Tiétar

*Todos somos conscientes de que están apareciendo en nuestra sociedad con mayor frecuencia enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias, etcétera, que tienen mucho que ver con una mala alimentación, a menudo excesiva o desequilibrada. Es evidente que en la escuela transcurren muchas horas de la existencia del alumno, donde, además, adquiere los conocimientos necesarios para acceder a una mejor calidad de vida. Por tanto, ¿qué hacer para ayudar a nuestros alumnos a crecer más sanos? Enseñarles lo divertido que es manipular los alimentos y lo saludable que resulta comerlos.*



## Introducción

A todos los niños les encanta experimentar, descubrir, investigar, y qué mejor manera de saciar su curiosidad que hacerles partícipes de la transformación de alimentos en platos suculentos que ellos mismos van a elaborar.

No pretendemos convertir a los niños en cotizados *chefs*, pero sí acercarlos la cocina de una manera divertida y sencilla, poniendo nuestro granito de arena para contribuir en su desarrollo. Teniendo en cuenta esto, todas y cada una de las actividades tienen un carácter lúdico y sencillo, puesto que nuestro objetivo es conseguir que el niño sea plenamente el protagonista.

## Fundamentación teórica

A lo largo de nuestra experiencia docente, hemos observado cómo los hábitos alimenticios de nuestros niños no son los más idóneos para un crecimiento sano y equilibrado. De ahí la necesidad de buscar posibles soluciones a dicha situación. Así surgió la idea de plantear un menú semanal que propiciara una dieta equilibrada, y la organización de un taller de cocina destinado a reorientar algunos hábitos poco saludables, así como a reforzar aquellos que valoran la importancia de una dieta sana y equilibrada.

Qué mejor lugar que el colegio para llevar a cabo estos propósitos y comenzar a educar a nuestros alumnos en el gusto y disfrute por el placer de comer de todo.

Nuestra labor docente consistirá en proporcionar alegres jornadas donde nuestros alumnos vivan momentos de compañerismo, risas y colaboración. Para que así, en un futuro, sean recreados como situaciones de verdadero placer a la hora de comer.

Nunca obligaremos a los niños a degustar alimentos que no sean de su agrado, pero los invitaremos a probar nuevos sabores.

Desde la etapa de Educación Infantil, sabemos que la relación entre familia y escuela juega un papel fundamental en la adquisición de capacidades, valores y actitudes. Por ello, hemos acercado este taller de cocina para nuestras familias, haciéndolas partícipes en el desarrollo de diferentes jornadas culinarias.

La gastronomía es una cultura de cada pueblo y una fuente de placer. Por ello, esta propuesta de trabajo también nos permitirá la interculturalidad gastronómica, dado que en nuestro centro convive un gran porcentaje de alumnos de origen magrebí.

## Objetivos, contenidos y actividades

- Adquirir hábitos necesarios que les permitan conseguir una buena salud e higiene.
- Acercar la vida escolar a la vida familiar.
- Favorecer la interculturalidad entre nuestros alumnos a través de la cocina.
- Adquirir hábitos de autonomía en la alimentación y la higiene, así como conocer algunas características de los alimentos y los utensilios de mesa y cocina.
- Observar los cambios a los que se ven sometidos los alimentos y realizar ellos mismos algunas transformaciones sencillas.
- Desarrollar actitudes críticas ante la publicidad de algunos alimentos y valorar los aspectos positivos de la alimentación tradicional.

En base a estos objetivos fundamentales, han surgido las diferentes actividades que componen esta experiencia educativa. Así, no solamente se han tratado hábitos relacionados con la salud, sino contenidos tales como:

- ✓ Alimentos de origen animal y vegetal.
- ✓ Combinación de alimentos para crear platos de comida.
- ✓ Gastronomía en distintas culturas.
- ✓ Colaboración para conseguir un producto final.
- ✓ Hábitos de alimentación perniciosos y saludables.

Todas y a cada una de las actividades que se han desarrollado en nuestro taller han sido lúdicas, buscando el interés del niño y suscitando en él la curiosidad por descubrir nuevos alimentos y el resultado de su combinación, consiguiendo platos divertidos y saludables.

## El momento del bocadillo

Cada día de la semana, nuestros alumnos traen un alimento diferente, favoreciendo así una dieta sana y equilibrada: lunes, fruta; martes, yogur (lácteos); miércoles, galletas y zumo; jueves, bocadillo o sándwich, y viernes, un dulce.

Ya que el trabajo de Infantil se basa en las rutinas y buscamos siempre la globalización de los contenidos, hemos creído oportuno ampliar esta actividad al área de Lenguas Extranjeras, confeccionando un cartel en inglés con los alimentos correspondientes a cada día. El protagonista de la jornada será el encargado de colocar el dibujo en el día correspondiente.



## Salvamanteles

Empleando la técnica de estampación, con tapones de pegamentos y esponjas, cada niño ha decorado un folio y pegado las letras que componen su nombre, se ha plastificado y cada día se utiliza en el momento del bocadillo, así como en "nuestra cocina". Además, cada alumno es responsable de su limpieza y colocación en su lugar correspondiente en el aula.

## Vestidos para la ocasión

Con motivo de la celebración del Carnaval en el colegio, reunimos a madres y padres de nuestros alumnos para realizar un taller donde confeccionar nuestros trajes de cocineros. De este modo, elaboramos un mandil de tela y unos gorros de cartulina y papel. El resultado fue fantástico, y a partir de entonces utilizamos nuestro traje en los talleres de cocina.

## Nuestro recetario

Antes de elaborar el plato, trabajamos en clase en pequeños grupos, las recetas:

- ✓ Buscando en revistas.
- ✓ Libros de cocina.
- ✓ Investigación en Internet.
- ✓ Preguntando a la familia.

Descubriendo su particularidad a la hora de redactarlas, vamos escribiendo los ingredientes que necesitamos para la elaboración de nuestros menús, y redactamos de este modo nuestro recetario; el cual irá acompañado de imágenes de alimentos y la cantidad necesaria para su elaboración.

## Mamá, papá: ¡Vamos a cocinar!"

Una vez realizado nuestro recetario, vemos la necesidad de informar a los padres con una nota en la que se concreten los ingredientes que deberán traer los niños para la ejecución de los platos.

## "Con las manos en la masa"

Por último, llevamos a la práctica la receta elaborada. Para su ejecución, contamos con la colaboración de los padres. En cada sesión participarán tres padres, alternándose para favorecer la implicación de todos, haciéndoles partícipes de la riqueza de una jornada laboral. Los platos que hemos ido degustando han sido los siguientes:

1. Setas de otoño
6. Bizcochos rellenos
2. Postre de mlocotón
7. Sándwich variados
3. Tartaletas de mermelada y zumo de naranja
8. Macedonia de frutas
4. Trufas de chocolate (blanco y negro)
9. Licuado de frutas
5. Galletas de coco

El Taller de cocina está ubicado fuera del aula, creando en la sala de usos múltiples un rincón, donde hemos instalado el material necesario para las actividades.

## Actividad setas de otoño

Este menú surgió porque en el patio descubrimos setas y, puesto que estábamos en época otoñal, aprovechamos esta situación para crear nuestro propio paisaje de otoño.

Los ingredientes utilizados fueron los siguientes:

- ✓ Un huevo cocido
- ✓ Una lata de atún
- ✓ Medio tomate
- ✓ Una bolsa de maíz
- ✓ Mayonesa
- ✓ Una lata de guisantes

En primer lugar, los niños pelan los huevos, los parten a la mitad, separando la yema de la clara. En una fuente, se mezclan la yema y el atún. Acto seguido, vamos rellenando la mitad del huevo con esta mezcla.

En una bandeja, echamos los guisantes y el maíz, simulando, de este modo, la hierba y las hojas secas.



Sobre esta base, colocamos los huevos ya rellenos y, por último, partimos un tomate a la mitad y lo ponemos encima del huevo, formando así la seta. Para decorarla, los niños untan su dedo meñique en mayonesa y dibujan pintitas al tomate. ¡Listo para comerlo!

## Salimos a cocinar

Aprovechando la existencia de un curso de cocina en el pueblo, nos ponemos en contacto, a través del Ayuntamiento, con el coordinador del taller, para contemplar la posibilidad de compartir una jornada culinaria, acordando con el cocinero qué actividad se adaptaría más a las características de los niños. Así, determinamos que la más adecuada será la elaboración de dulces típicos de Navidad: trufas de chocolate (negro y blanco), bizcochos rellenos de crema y galletas de coco.

## Metodología

El modo de llevar a la práctica esta actividad ha sido intentar despertar en el niño la curiosidad por descubrir nuevos sabores, olores y texturas, buscando que todo el proceso se lleve a cabo en un ambiente relajado y cálido en el que nuestros alumnos se sintieran cómodos, planteando actividades divertidas y lúdicas, trasladando los contenidos tratados a otros campos de aprendizaje, globalizando nuestra enseñanza y, en definitiva, buscando que el aprendizaje sea significativo.

## Evaluación

La evaluación ha estado dirigida tanto al proceso de enseñanza y aprendizaje como al grado de implicación de las familias.

En el proceso de aprendizaje, previamente hemos tenido en cuenta cuáles eran los conocimientos que los niños tenían respecto a los alimentos, hábitos de higiene, elaboración de platos... Partiendo de este punto, hemos ido valorando los nuevos conocimientos. La evaluación se ha llevado a cabo mediante la observación

directa y sistemática de las actividades.

En cuanto a la evaluación de la enseñanza, hay que destacar la buena coordinación de todos los maestros implicados en el taller, valorando positivamente la estructuración de los contenidos, puesto que responden a los objetivos planteados, adaptándose a las características de los alumnos.

Respecto al grado de implicación de las familias, cabe destacar la buena predisposición y participación de las mismas, que han propiciado diferentes momentos de encuentro interculturales.

## Conclusión

Los componentes de este proyecto nos atrevemos a afirmar que para que el niño se vaya habituando a comer de todo y eduque el paladar, es necesario que se varíe tanto el alimento como la preparación de éste lo más posible. La aportación del maestro consistirá en inculcarles desde los primeros años hábitos saludables que les permitan aplicarlos en su vida cotidiana con más facilidad y eficacia, sobre todo si se les da la oportunidad de participar de forma activa en su alimentación y, por supuesto, si se cuenta, coordina y colabora, en todo momento, con los padres, pues son ellos los máximos responsables de su alimentación. En definitiva, introducir buenos hábitos en la población escolar.

El doctor Grande Covián señala: "La experiencia docente nos ha demostrado que el niño alimentado de forma inadecuada es un alumno distraído, apático y poco brillante".

## Bibliografía

Entre la documentación utilizada para dar forma a este proyecto, destacamos:

- *La cocina de los más pequeños*. Cocina en forma. Todo Libro.
- *Recetas para bebés y niños*. Colección Mi bebé y yo. Editores Sfera.
- *Recetas sugeridas por padres y madres*.