

## **TÍTULO**

Aprendendo a alimentarnos xogando dende Infantil

## **INTRODUCCIÓN**

O proxecto Nutriescolas 0 enmárcase no Plan Proxecta da Xunta de Galicia e ten como obxectivo introducir, dende a etapa de Educación Infantil, hábitos de vida saudables a través de experiencias significativas arredor da alimentación.

A infancia é unha etapa clave para consolidar rutinas que acompañarán ao alumnado ao longo da súa vida. O xogo, a experimentación e a participación activa convértense en ferramentas fundamentais para traballar co alumnado de 3 a 12 anos.

Ademais, a implicación das familias e da comunidade local (comercios de proximidade, ecoagro, ANPA) resulta esencial para asegurar que estes hábitos teñan continuidade no fogar e no contorno inmediato.

## **OBXECTIVOS**

- Fomentar o consumo habitual de froita, verdura e auga como base dunha dieta equilibrada.
- Despertar a curiosidade polos alimentos mediante actividades sensoriais (sabores, cores, texturas, olores).
- Promover hábitos de hixiene e orde vinculados á alimentación (lavado de mans, recollida de utensilios, coidado no almorzo).
- Implicar ás familias na adquisición de hábitos saudables, reforzando a relación escola-fogar.
- Achegar ao alumnado ao coñecemento da orixe dos alimentos mediante visitas a comercios locais de Castrelo do Val (Ecoagro, Tenda do Lito) e actividades na horta escolar.
- Integrar a alimentación saudable como tema transversal en diferentes áreas e internivel (ao realizarse todas as actividades cos tres cursos de infantil)
- Colaborar coa nutricionista da comarca para realizar un obradoiro co alumnado

## **ORGANIZACIÓN, DESENVOLVEMENTO E METODOLOXÍA**

### **Organización**

- Coordinación a cargo do profesorado de Infantil.
- Colaboración da ANPA e das familias mediante receitas e participación en actividades.
- Planificación trimestral das actividades, con rexistro no diario de aula.
- Colaboración coa nutricionista da comarca

### **Metodoloxía**

- Enfoque lúdico, experiencial e manipulativo, onde o alumnado sexa protagonista da súa aprendizaxe.
- Traballo interdisciplinar, conectando a alimentación con diferentes áreas curriculares.

- Implicación activa das familias e da comunidade e dos servizos locais.
- Uso de recursos visuais e materiais manipulativos que favorezan a aprendizaxe significativa.

Proposta de receitas mensuais (concretaranse en función dos alimentos e recursos presentes no momento das actividades)

- Outubro (Samaín): Brochetas de froita de outono (mazá, uvas, mandarinas) con forma de araña, pantasma,...
- Novembro (Magosto): Biscoito de mazá e/ou castañas
- Decembro (Nadal): Árbore de Nadal de pan integral con froita.
- Xaneiro (Inverno): Torradas francesas ao forno con leite e canela
- Febreiro (Entroido): Filloas integrais recheas de froita.
- Marzo (Primavera): Espetos de queixo fresco, uvas e pan.
- Abril: Batido de froitas vermellas con iogur natural.
- Maio: Batido de plátano e cacao puro.
- Xuño: Xeado de iogur con froita natural triturada.

## **AVALIACIÓN**

A avaliación desenvolverase de forma continua, tendo en conta:

- Observación directa do profesorado sobre a participación e os hábitos do alumnado.
- Rexistro fotográfico e diario de aula, documentando receitas e actividades.
- Cuestionarios ás familias para valorar cambios nos costumes alimentarios.
- Memoria final, elaborada polo profesorado coordinador, que recollerá logros, dificultades e propostas de mellora.

Os indicadores de avaliación centraránse en:

- Maior consumo de froita e verdura no día a día.
- Valoración positiva dos alimentos frescos e de tempada.
- Implicación das familias nas actividades.
- Posta en valor da contorna local como fonte de recursos alimentarios.
- Colaboración coa experta en nutrición