

Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

El “huerto escolar” como recurso  
educativo para trabajar la alimentación  
saludable en el aula de 5 años

Trabajo fin de grado presentado por:	Jessica Sánchez Castillo
Tipo de trabajo:	Propuesta de Intervención
Área:	Ciencias Experimentales
Director/a:	Marta Curto Prieto
Fecha:	1 de julio de 2021

## Resumen

Con el presente Trabajo Fin de Grado, se pretende conseguir que el alumnado de tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil sea consciente de la importancia de llevar una alimentación saludable. Se llevará a cabo haciendo uso del huerto escolar ya que es un recurso educativo que aporta al alumno diferentes experiencias motivadoras y enriquecedoras que son las que ayudan a conseguir un aprendizaje significativo, pues el alumno a través de la manipulación, la experimentación y la observación será quién descubra poco a poco su propio aprendizaje, siendo así protagonista del mismo. Por otro lado, muchas de las actividades deberán realizarlas de forma grupal, y será entonces cuando el aprendizaje cooperativo entre en juego, ya que todos los miembros del grupo deberán aportar y se darán cuenta de que todos son esenciales para lograr el objetivo final. Con ello se intenta acercar a los alumnos a entender lo importante y lo fundamental que es llevar unos hábitos saludables en la alimentación desde los primeros años de la infancia.

**Palabras clave:** Educación infantil, alimentación saludable, huerto escolar, aprendizaje cooperativo, aprendizaje significativo.

## Índice de contenidos

1. Introducción.....	5
2. Objetivos del trabajo .....	7
3. MarcoTeórico.....	8
3.1. Huerto escolar .....	8
3.2. La importancia del huerto escolar .....	9
3.3. La alimentación en los niños.....	12
3.4 La alimentación saludable y la escuela .....	14
3.5 Aprendizaje cooperativo .....	16
3.6 La importancia de la observación, manipulación y experimentación .....	17
4. Contextualización.....	19
4.1. Características del entorno.....	19
4.2. Descripción del centro.....	19
4.3. Características del alumnado.....	20
5. Propuesta de unidad didáctica .....	21
5.1. Introducción.....	21
5.2. Justificación.....	21
5.3. Referencias legislativas.....	21
5.4. Objetivos y competencias básicas específicas.....	22
5.5. Contenidos curriculares.....	23
5.6. Metodología.....	24
5.7. Sesiones y/o actividades.....	25
5.8. Planificación Temporal .....	31
5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje.....	31
5.10. Sistema de Evaluación .....	32
5.10.1. Criterios de evaluación .....	34
5.10.2. Instrumentos de evaluación .....	35
6. Conclusiones .....	38
7. Consideraciones finales .....	40
8. ReferenciasBibliográficas .....	41

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

9. Anexos .....	44
Anexo 1. Ficha “frutas y verduras” .....	44
Anexo 2. Ficha “alimentos saludables y no saludables” .....	45
Anexo 3. Ficha “ordenar la secuencia” .....	46
Anexo 4. “Planta personalizada” .....	46

## Índice de tablas

Tabla 1. Fortalezas del uso del huerto escolar .....	9
Tabla 2. Sesiones/actividades.....	25
Tabla 3. Sesión 1 /actividad 1 ¿Qué es el huerto?.....	25
Tabla 4. Sesión 1 /actividad 2 Recordando qué es el huerto... ..	26
Tabla 5. Sesión 2 /actividad 3 ¡Nos vamgos a Ekogunea!.....	27
Tabla 6. Sesión 3 /actividad 4 ¿Qué nos ha parecido Ekogunea? .....	27
Tabla 7. Sesión 4/actividad 5 Visitamos nuestro huerto .....	28
Tabla 8.Sesión 5/ actividad 6 Vamos al mercado .....	28
Tabla 9.Sesión 6/ actividad 7 Planta personalizada.....	29
Tabla 10.Sesión 7/actividad 8 ¡Tenemos visita! .....	29
Tabla 11.Sesión 8 /actividad 9 ¡Cómo nos gustan las frutas y verduras! .....	30
Tabla 12.Sesión 8/ actividad 10 “Nuestros murales: alimentación saludable” .....	30
Tabla 13. Cronograma de actividades .....	31
Tabla 14. Criterios de evaluación /calificación .....	32
Tabla 15. Relación de criterios de evaluación /Objetivos/ Actividad .....	34
Tabla 16. Evaluación inicial.....	35
Tabla 17. Evaluación continua .....	36
Tabla 18. Evaluación final.....	36

## Índice de figuras

Figura 1.Relación de los factores provenientes del trabajo en el huerto escolar.....	11
--	----

## 1. Introducción

Hoy día, en educación, la herramienta del huerto escolar resulta muy interesante y beneficiosa para poder trabajar a través del mismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños. Cada vez son más los centros privados, concertados y públicos que disponen de un espacio dedicado al huerto en el que los niños pueden dar un paso más hacia lo natural familiarizándose y acercándose a todo lo que engloba el huerto. Jean Jaques Rousseau (1712-1778) fue pionero en fomentar una educación basada en el contacto entre el alumno y la naturaleza. En su obra *Emilio o de la Educación*, deja clara su postura, apostando por una educación relacionada con la naturaleza (Rousseau, 1762). Por ello, gracias a esta herramienta, los niños, a través de la observación, del descubrimiento, de la experimentación, manipulación... consiguen interiorizar y entender diferentes conocimientos, siendo ellos mismos los protagonistas de su propio aprendizaje

Sí es cierto que según cuál sea el entorno de un centro escolar variarán los conocimientos que pueda llegar a tener el alumnado en relación con los productos que obtenemos del huerto. En las zonas rurales, es muy común ver este tipo de actividades, los niños puede que estén más en contacto con la naturaleza e inconscientemente es algo con lo que conviven en el día a día. Por el contrario, en la zona urbana, el entorno no ayuda a tener ese contacto con la naturaleza y el saber de los niños relacionado con la alimentación suele ir más allá de pensar que esa verdura o fruta que comen en casa, simplemente podemos obtenerla en la tienda o en el supermercado, desconociendo por completo la realidad de la procedencia de los alimentos.

Por otro lado, tenemos que mencionar el problema de la obesidad infantil que se da en nuestra sociedad. Es algo que está muy presente en el día a día y a lo que no se pone remedio. Realmente, pueden ser varios los motivos que están llevando este problema a convertirse en uno de los más importantes de la infancia sin tener conciencia de lo que puede conllevar en un futuro, de las consecuencias que puede sufrir la persona con el tiempo si no se pone remedio al problema.

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014), la obesidad infantil es “una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Los datos que nos revela Morejón (2011) son que a un 16,1% de niños entre 2 y 12 años les afecta, son obesos. A su vez, afirma que, en España, la obesidad se ha llegado a multiplicar en menos de veinte años hasta tres veces más.

Sí es cierto que hoy en día, muchos de los comedores de los centros escolares disponen de profesionales encargados de realizar los menús diarios que comen los niños asegurando el equilibrio nutricional e intentando que el comedor sea un espacio en el que, según Aranceta Bartrina et ál. (2008), los niños adquieran buenos hábitos alimenticios en el mismo. Aun así, no parece que con esto sea suficiente ya que el problema persiste.

Por ello, la finalidad de esta intervención de aula es trabajar a través del huerto escolar la importancia que tiene enseñar a los niños desde bien pequeños hábitos saludables y en qué consiste una alimentación sana, que ellos mismos sean conscientes de la importancia de la misma. Enseñarles qué tipo de alimentos podemos conseguir de un huerto, cómo plantarlos, cómo cuidarlos y, sobre todo, lo beneficioso que es para la salud consumir dichos alimentos.

No podemos olvidarnos tampoco de que también se trata de una herramienta social, ya que incita y da lugar al trabajo en equipo, así como a una interacción entre docentes, familias y alumnado. Fomentando también valores de responsabilidad, de convivencia, colaboración y compromiso. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2009), estos son entre otros algunos de los beneficios que nos llegar aportar el huerto escolar.

El desarrollo de la Unidad Didáctica va enfocado a conocer la importancia que tiene llevar una alimentación saludable, saber de dónde provienen las frutas y las verduras, y cómo es el cuidado de un huerto. Cabe mencionar que cualquiera de las tres áreas que establece el currículo de Educación Infantil se pueden trabajar con esta herramienta, pero esta unidad didáctica la centraremos sobre todo en el área de “Conocimiento de sí mismo y

autonomía personal”, y dentro de la misma, en el bloque 4, los contenidos relacionados con la salud.

## 2. Objetivos del trabajo

A través de esta intervención de aula, nos proponemos conseguir los siguientes objetivos.

### 1.1 Objetivo general

- Diseñar una unidad didáctica para implementar hábitos saludables relacionados con una alimentación sana a través del huerto escolar como recurso educativo con alumnos de tercer curso de segundo de Educación Infantil, mediante una metodología basada en el aprendizaje cooperativo.

### 1.2 Objetivos específicos

- Analizar la importancia de la necesidad de llevar una alimentación saludable desde la infancia.
- Descubrir la importancia del huerto escolar como herramienta educativa.
- Determinar la importancia de introducir la alimentación saludable en el aula a través de una serie de actividades para tener mayor conocimiento de los productos que se puede encontrar en el huerto.
- Analizar las características más destacables del trabajo colaborativo y cooperativo del grupo.
- Determinar la importancia de introducir en el aula el aprendizaje significativo mediante la propia experiencia del alumno, para así poder construir su propio conocimiento a través de la experimentación y observación.

### 3. MarcoTeórico

#### 3.1. Huerto escolar

Según La Real Academia Española (RAE), hablamos del término huerto haciendo referencia a:

“Huerto” del latín *hortus*: Terreno de corta extensión, generalmente cercado,

En, qué se cultivan verduras, legumbres y árboles frutales.

En el ámbito educativo, el huerto escolar es un espacio dedicado al cultivo de plantas, verduras, árboles y legumbres situado dentro del recinto escolar o sino perteneciente al mismo. Dentro de la agricultura urbana, los huertos escolares tienen un rol fundamental, ya que aparte de ser una herramienta educativa, son también una herramienta social, ambiental y educacional. La FAO es partidaria de fomentar la creación de huertos escolares incitando al alumnado a que tomen parte en todas las actividades del huerto: plantar, trasplantar, observar, recolectar y por supuesto consumir.

Dicha organización, en colaboración con el Ministerio de Educación del Salvador, en el manual llamado “El huerto escolar” (2009, p. 10) lo definen así:

En un lugar donde se cultivan hortalizas, granos básicos, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles, ornamentales y se da la cría de animales de corral. Está ubicado dentro del centro escolar e involucra a la comunidad educativa en la implementación. Además, es un recurso y un medio para que los docentes orienten mediante el proceso de enseñanza aprendizaje, a los estudiantes, en todo lo relacionado con la implementación, desarrollo y manejo de cultivos saludables, con el fin alimentación, educativo y recreativo.

Por otro lado, el maestro y pedagogo francés Célestin Freinet (1896-1996) hace uso del término huerto escolar como herramienta didáctica válida para la etapa de educación infantil, reconociéndola como un “método natural de enseñanza de las ciencias” (Célestin Freinet, 2016. p.668). Gracias a la observación y a la experimentación del alumnado, la educación en la alimentación y nutrición es uno de los temas que se pueden trabajar con

esta herramienta, dejando al alumno en contacto con la naturaleza y con los alimentos que proceden de la misma.

**Tabla 1. Fortalezas del uso del huerto escolar.**

El uso del huerto escolar: FORTALEZAS			
Beneficios relacionados con la salud.	Metodología activa y experimental	Aprendizaje por experimentación	Crean laboratorios vivos.

Fuente: Elaboración propia.

Botella, Hurtado y Canto (2017, p.19) consideran que el huerto escolar como un “recurso pedagógico que permite aproximar al alumnado al entorno natural diseñando experiencias interdisciplinares que contribuyen al desarrollo de las competencias básicas”. Determinan que los docentes disponen de una herramienta significativa para así poder acercar al alumnado al aprendizaje a través de un entorno natural. Hay que añadir también, que así al alumnado se relaciona, cooperando entre ellos para realizar trabajos en el huerto.

### 3.2. La importancia del huerto escolar

En la actualidad, nuestra sociedad, debido a la industrialización, está sufriendo daños y consecuencias, arruinando nuestro ecosistema. En nuestro entorno, la gran mayoría de la población trabaja en el sector de la industria, concentrándose esta en las grandes ciudades, y despoblando poco a poco los pequeños entornos rurales y, a su vez, eliminando cada vez más los huertos y espacios naturales que van quedando en los límites de las poblaciones. De esta manera, ello influye en que los niños de corta edad desconozcan cuál es la procedencia de muchas verduras, hortalizas, y frutas que comen. Un estudio realizado en Reino Unido nos aporta datos que no son muy diferentes a los de cualquier país industrializado del mundo. Los resultados obtenidos son bastante preocupantes, se realizó la entrevista a unos 13.000 niños de entre 5 y 11 años, y no tenían ni idea de dónde procede la comida o de

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

cómo crecían las verduras o frutas. Todo esto mediante la Fundación Británica de Nutrición (2019), que considera oportuno el desarrollo de programas educativos relacionados con los hábitos saludables y con la alimentación sana.

En algunos países europeos, para intentar solventar el problema del entorno rural, fue creciendo la idea de promover en los centros escolares programas educativos relacionados con la implementación de huertos escolares, con la intención de fomentar en los niños el concepto de una alimentación sana, equilibrada y variada en la que hortalizas, frutas, verduras son fundamentales. De esta manera, poco a poco, los niños van tomando conciencia de la importancia de tener una alimentación saludable frente a la comida procesada a la que están habituados. Para que los niños tomen conciencia de esa idea, es necesario que exista una complicidad con el tema por parte de las familias, docentes y el centro educativo. Decroly, O. (1871-1932), afirma que el uso del huerto escolar hace que el alumno este en contacto con el entorno natural mediante el centro escolar, eso ayuda a que se origine un modelo de vida real, adquiriendo así hábitos saludables en la alimentación mediante el acercamiento al entorno natural.

En España, una de las iniciativas está en Cataluña, en la Asociación Vida sana, apoyada esta por banco “La Caixa”. Esta iniciativa va más dirigida a lo que sería el huerto ecológico. Fuera de España, más concretamente, en Reino Unido, nos podemos encontrar con la llamada “Royal Horticultural Society” RHS (1804), que su traducción sería “El jardín de la Real Sociedad de Horticultura” en Wisley. Hace referencia a una serie de jardines botánicos, cuyo objetivo es el de alegrar la vida a los visitantes a través de las plantas allí cultivadas y, a su vez, idear Reino Unido como único lugar así en el mundo. Tiene como proyecto, el impulsar el tema de la jardinería en los centros escolares.

Ecogaia (2010) expone que se realizó una pequeña encuesta a 1300 docentes de zonas urbanas y de pequeñas aldeas rurales de Reino Unido. El objetivo de dicha encuesta era la de “conocer los beneficios académicos, sociales y físicos, que cuenten con una parcela de cultivo en el centro educativo” (párr. 1). Los resultados de la encuesta afirmaron que aquellos niños que tiene contacto en la escuela con el huerto escolar desarrollan de manera

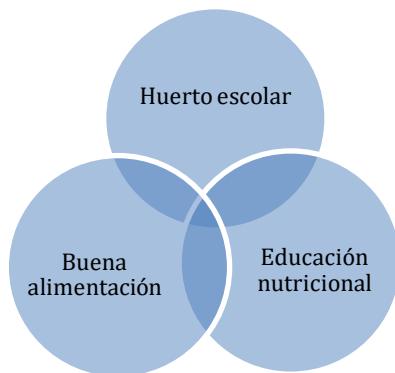
## El huerto escolar como recurso educativo para trabajar la alimentación saludable

más satisfactoria habilidades del lenguaje, de matemáticas y tendrán más desenvoltura en un futuro en la vida adulta.

Ese estudio dio también a conocer que los niños no tenían inconveniente ninguno en distinguir las diferentes estaciones del año. A su vez, tenían la suficiente autonomía para conocer cuáles son los alimentos que debemos consumir a diario. Como conclusiones, también obtuvieron que el alumno tiene mayor confianza en sí mismo, mayor autoestima, mayor responsabilidad, y mejora de su desarrollo físico y motor.

Podemos encontrar diferentes estudios alrededor del mundo, en los cuáles queda reflejada la importancia del huerto escolar. Las razones, las siguientes:

- Apoyan a los centros escolares más sostenibles (Agenda, 21,2006).
- Instrumento para promover la buena alimentación, y la educación nutricional (FAO, 2009).
- Promueve una correcta alimentación y gracias a ello el cuidado de la salud aumenta (FAO, 2010). Existe una interrelación entre el huerto escolar, la buena alimentación y la educación nutricional (Figura 1).
- Fomenta el cuidado del entorno natural, del medio ambiente (Escutia, 2009).
- Facilita el desarrollo de las habilidades de matemáticas y lenguaje, a la vez que ayuda a saber enfrentarse en el futuro a los retos que plantea la vida Royal Horticultural Society (RHS) 1804.



*Figura 1. Relación de los factores provenientes del trabajo en el huerto escolar*

(Extraído de FAO, 2010.)

### 3.3. La alimentación en los niños

Se han realizado diversos estudios relacionados con los hábitos alimenticios de los niños en nuestro país. En el año 2002, en la Comunidad de Madrid se realizó un estudio en el que Díez- Gañán et ál. (2007) reseñan la siguiente conclusión: se mostró que en la dieta existía un exceso de colesterol, de proteínas y de grasas saturadas, por el contrario, existía una carencia de fibra, carbohidratos y ciertos micronutrientes.

Por otro lado, Reverte (2013) lleva a cabo una encuesta sobre hábitos alimenticios a niños y niñas entre 5 y 6 años en Murcia. Se extraen los siguientes datos: un 48% no consume verdura diariamente, un 15% no come nada de fruta y un 78% sólo lo hace consumiendo una única pieza. El 7% no tiene el hábito de desayunar todos los días, y otro 7% reconoce comer a diario dulces. Se estudian también otros aspectos como puede ser tener la compañía de los padres en las horas de las comidas o el hecho de que los niños tengan la televisión encendida mientras comen. Los resultados que se obtienen hacen referencia a que un 41% desayuna en compañía de sus padres, un 85% o bien come o bien cena con sus padres y un 52% lo hace mientras tiene la televisión encendida.

Por otro lado, Díaz y Gómez (2001) señalan que en Europa la media de consumo calórico diario es de entre 3.000 Kcal y 3.500 Kcal. Europa, poco a poco, se va aproximando a ese dato. Otro dato es que las familias cada vez invierten menos tiempo y dinero en alimentación. Estos datos quedan reflejados en la subida que ha experimentado la comida preparada, los procesados y los congelados.

Todo ello conlleva a los cambios sociales que se han producido en las familias. El simple hecho de que ambos progenitores trabajen fuera de casa, que pasen casi más tiempo en el trabajo que en la propia casa, los niños al salir del colegio continúan con sus extraescolares, llegan a casa y toca hacer deberes... Todo ello influye, existe una falta de tiempo y de dedicación. Basulto (2017), en una de sus entrevistas, afirma que uno de los problemas que más afecta a la alimentación infantil es el poco tiempo que se le dedica a los niños. Nos cuenta que existen estudios que revelan que los niños que comen con sus padres

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

son y serán buenos comedores. Ello se relaciona con el menor riesgo que tienen esos niños de sufrir algún tipo de trastorno alimentario en el futuro. Otro dato que menciona es que es cierto que los niños que comen en el comedor del colegio tienen una alimentación más variada, ya que en esas dietas incluyen variedad de fruta, hortalizas, verduras...

En este ámbito, también se puede hablar del *marketing* alimentario. Todos los compradores son esclavos de la publicidad, y en el caso de la alimentación, los niños lo son más. Teixeira (2011) cuenta en su libro la manera que tienen los niños de ver la publicidad, cómo la perciben, cómo debe de tomar una familia decisiones conjuntas a la hora de realizar la compra, cómo actuar y también cómo manejar el momento en el cuál no compraremos ciertos productos que los niños quieran adquirir. Por otro lado, cómo hacerles entender el rechazo hacia dicho producto y también saber en qué tipos de compras se tiene en cuenta la opinión de los niños.

Los malos hábitos alimenticios en los infantes pueden desencadenar a la larga en ciertas enfermedades como es la ya conocida obesidad infantil. La propia obesidad infantil puede también estar relacionada con el desarrollo de otras como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e hipertensión, entre otras. Moreno (2021), epidemiólogo y experto en la prevención de problemas nutricionales en niños, nos cuenta que las cifras siguen siendo malas. En 2020, según el estudio Aladino, se dio a conocer el dato de qué la incidencia de la obesidad infantil está estancada desde el año 2015. Un 40% de los niños y niñas de entre los 6 y 9 años de edad sufren de obesidad infantil o de sobrepeso. Deja claro que para poder combatir este problema los medios que hay que llevar a cabo son el realizar actividad física, tener un buen descanso diario y sobre todo llevar una alimentación saludable.

El tema de la alimentación infantil lleva muchos años siendo uno de los problemas de la sociedad. Pueden ser diferentes factores los que impiden que a ello se le ponga remedio, por ello, es un aspecto fundamental e importante desde la infancia inculcar esos hábitos saludables. (González, et al., 2006; Mariscal, 2006). Para que esos hábitos se consoliden, es necesario que se establezcan antes de los 11 años de edad, sería correcto empezar hacia los

3-4 años. Es en la primera infancia, cuando se debe de dar importancia a lo que se come, es en ese momento cuando el niño determinará sus propios gustos por aquello que le gusta y que no.

### 3.4 La alimentación saludable y la escuela

Los niños, hoy día, dónde mayor tiempo pasan a lo largo del día es en la escuela. Es por ello, que desde la escuela se considere importante fomentar los hábitos alimenticios saludables con ellos. En la etapa de educación infantil es primordial ofrecerles un patrón sano alimenticio. Se debe tener en cuenta que para que el tema les resulte de interés, se debe trabajar de una manera que esté alejada de la tradicional, los niños, muchos conocimientos los interiorizan a través del juego, divirtiéndose. Calle Moreno (2008), afirma que aquello que vaya relacionado con la educación alimentaria, es más eficiente si se realiza desde la práctica del alumno, hace referencia a lo que sería el cuidado o creación de un huerto, a la planificación de diferentes menús saludables y saber hacer una correcta de selección de alimentos dentro del espacio de la cocina. Por ello, el recurso del huerto escolar es ideal para ello, no sólo ayuda a que los niños quieran consumir frutas, hortalizas y verdura, sino que se puede trabajar de manera multidisciplinar, son muchas las competencias que se pueden trabajar a la vez que se fortalece el compañerismo del grupo-clase.

Ese trabajo se debe de hacer de manera conjunta, familia y escuela. Muchos centros escolares consideran suficiente trabajar de manera puntual este aspecto, pero no es suficiente. Se debe de hacer de manera continua, no basta con comer fruta a la hora del patio, que es algo ya muy común en la etapa de infantil, se debe de ir más allá, hacerlo de una manera seria y a largo plazo. A pesar de que los niños pasan mucho tiempo en el centro escolar, el papel de la familia en la alimentación es fundamental. Una red de comunicación e información relacionada con la nutrición y alimentación, Red Icean (2011), Red de Información, Comunicación, y Educación Alimentaria y Nutricional, afirma que la familia desempeña un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables de alimentación de los niños y adolescentes. Los progenitores son los que deben de trasmisir al niño esos

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

hábitos, ya que es en el hogar dónde se reciben los primeros ejemplos, y es dónde se deben de reforzar y apoyar los hábitos que van adquiriendo en la escuela día a día.

Se debe tener en cuenta que la alimentación influye tanto en la salud como en el rendimiento escolar del niño. El gobierno de España, en el año 2011, aprobó la Ley de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. En el artículo 40 de la misma, se desarrollan las medidas que se deben de implantar en la escuela y los dos aspectos en los que incide:

- 1- Elaboración de un menú saludable (que esté supervisado por profesionales), que cubra todas las necesidades nutricionales de cada etapa y que sea enviado a los padres para que estos puedan complementar el menú en el resto de las comidas del día.
- 2- La información se debe de transmitir en la escuela para que así el alumnado conozca qué es una dieta sana, y así tener opción de auto controlar la alimentación.

La FAO asigna a la escuela un papel importante en la adquisición de hábitos alimenticios saludables. La educación alimentaria y nutricional, dentro del centro escolar, crea experiencias y oportunidades de aprendizaje que ayudan a fomentar patrones alimentarios mucho más saludables. Las escuelas tienen un importante rol en el momento de crear pautas alimenticias. La programación de diferentes actividades que resulten a los alumnos divertidos y a su vez interesantes, son primordiales para poder llevar a cabo el propósito.

En la etapa de educación infantil, hoy día, se puede ver como se trabaja el “almuerzo dirigido”, que se trata de almorzar todos los niños la misma fruta el mismo día. Los niños cuando todavía son pequeños no están acostumbrados a comer todo tipo de fruta, por ello, esta actividad consiste en qué el docente avise a las familias de la fruta o verdura que tiene que traer el niño el día que se le indique. Con la colaboración de las familias, se intentará conseguir el objetivo de que el almuerzo les resulte apetecible.

Por otro lado, Asenjo (2006), en un estudio realizado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), un alto número de comedores de centros escolares no llega al mínimo de

## El huerto escolar como recurso educativo para trabajar la alimentación saludable

cantidad de alimentación equilibrada. Otra aportación es que un 68% de comedores, no pone en común con los padres información relacionada con el menú que comen los niños. Esto sí que colleva un desajuste a la hora de complementar la dieta ya que sin tener conocimiento de aquello que comen en el comedor, resulta imposible completar en casa con los alimentos que se consideren oportunos en cada momento

El recurso del huerto escolar, en el cual se les hace partícipes de las tareas, les motivará y, al mismo tiempo, les causará interés probar todo aquello que cultivan y cuidan. Ya se han mencionado anteriormente en el punto 3.2 la importancia del mismo. De hecho, se pueden señalar algunos otros autores que destacaban el huerto como recurso de la enseñanza.

- ✓ Heinrich Pestalozzi, J. (1746-1827) planteaba la idea de que los jóvenes fueran los encargados del cuidado del huerto escolar. Para poder entender los fenómenos, había que basarse en la observación del medio (Piaton, 1989).
- ✓ Friederich F. (1782-1852) incidió bastante en las creaciones de los *Kindergarten*. Estos debían de tener diferentes plantas, animales, construcciones...entre otras cosas. En ellos se llevaba a cabo el aprendizaje experimental, guiado por los docentes (Dannenmaier, 2008).
- ✓ Montessori, M. (1870- 1952). Según Dimitrios (1989), decía que en el aprendizaje del centro escolar debía estar presente la naturaleza, el entendimiento hacia la misma. De esa manera, el cuidado tanto de plantas como de animales domésticos eran fundamentales y ella optó por introducirlos como actividades en la escuela.

### 3.5 Aprendizaje cooperativo

Entendemos el aprendizaje cooperativo como aquel aprendizaje en el cual el alumno no aprende solo cuando el profesor enseña sino también cuando se da una colaboración en grupo, cuando se ayudan los unos a los otros. Es un aprendizaje basado en la interacción social (Vigotsky 1995), en el cuál, el docente guía a sus alumnos hacia unos objetivos, y éstos deben interrelacionarse en grupo, entre ellos, para conseguir alcanzar esos objetivos. Con esta idea se puede afirmar que existe una unión entre el aprendizaje cooperativo y la propia interacción social.

La definición que da Slavin (1990, citado en Joyce, 1999) al aprendizaje cooperativo es “un proceso por el cual los estudiantes trabajan juntos en grupos para dominar el material presentado inicialmente por el instructor” (p.271), por mucho que el docente sea un especialista en la materia a impartir, debe saber trasmitir a los alumnos, debe saber llegar a ellos para que lo entiendan. En este tipo de aprendizaje, la figura del docente es muy importante, ya que es una figura intermediaria entre la cultura y el alumno. El docente ayuda al alumno a que sea capaz de construir su propio aprendizaje, pero si se da la situación de que esa explicación se da entre los iguales, de uno a otro, entenderán mejor, ya que entre ellos hacen uso de un vocabulario similar, de los mismos razonamientos y mismas expresiones.

En cuanto al rol del docente, Gardner (2002) considera necesaria una formación continua. No solo debe de hacer hincapié en lo que es el aprendizaje teórico, sino que debe de introducir en el día a día a través de la creatividad toda la información obtenida. La principal prioridad del docente será aprender para aplicar.

Suárez (2010) habla de la figura del profesor como aquella que debe de dar al alumno un equilibrio entre lo que es la participación y la decisión del mismo. El docente debe de ser el que orienta, para que así el alumno pueda alcanzar el éxito en el trabajo realizado. Es quién debe de exponer los aprendizajes, controlar la cohesión de todo el grupo, su integración entre los miembros del mismo, a la vez que ayudar a desarrollar las habilidades y las capacidades de cada uno de ellos.

### 3.6 La importancia de la observación, manipulación y experimentación

Los bebés, al nacer, desde el primer momento de vida se ven con la necesidad de tener que tocar, de chupar, morder y también manipular los diferentes objetos que tengan a su alcance. Por ello, se puede decir que el hecho de que el niño manipule y explore diferentes objetos es la manera de ir construyendo gradualmente su propio conocimiento, a partir de la exploración. Según Kamii (1990), aunque nos parezca que la manipulación y la experimentación son dos conceptos muy similares, no es así, se diferencian por pequeños matices y por otro lado son dos conceptos que entre ellos se deben de complementar.

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

El hecho de manipular un objeto debe de ir ligado a lo que es la experimentación. La experimentación es lo que hace que el niño tenga ganas de aprender, es la satisfacción y la pasión por ese objeto lo que hace que experimente y, por lo tanto, lo que le conlleva a ello. Para que el niño vaya poco a poco aprendiendo y creando su propio aprendizaje, es necesario ofrecerle experiencias que estén relacionadas con la vida cotidiana. Ello ayudará a la construcción de su propio conocimiento y ello desembocará en que sea un aprendizaje tanto funcional como también significativo. Vega (2012), “lo que realmente enriquece el aprendizaje, es poder relacionarlo con una experiencia, vincularlo a una imagen que evocar, eso es lo que permite integrarlo más significativamente” (p. 22).

Desde el punto de vista de la pedagogía de la confianza, tanto la manipulación como la experimentación son fundamentales para poder conseguir llegar a un buen nivel de aprendizaje. “Los conocimientos asimilados mediante la experimentación, palpando o sintiendo se fijan más fácilmente en la memoria a largo plazo” (Antero, 2015, p.111).

Por otro lado, Cabello (2011) dice que el individuo aprende de forma más efectiva cuando ese aprendizaje se hace de manera activa, en los primeros años de vida, en la etapa de infantil es primordial experimentar, manipular, fallar, ensayar entre otras acciones. Todas aquellas experiencias que de la posibilidad a los niños de manipular y experimentar son esenciales para aprender las diferentes disciplinas.

## 4. Contextualización

El centro educativo dónde se llevará a cabo la UD se encuentra en una localidad de la provincia de Guipúzcoa, llamada Erreteria. Es una villa situada en la zona oriental de la comarca de San Sebastián, tan solo a unos 7 kilómetros de la capital Guipuzcoana. Actualmente tiene una población de unos 39.500 habitantes y se divide en quince barrios. El centro educativo es de carácter religioso y perteneciente a la red de concertados.

### 4.1. Características del entorno

La zona del casco histórico del municipio es la más extensa de los 4 municipios que componen la comarca. Erreteria fue fundada en el año 1320, cuando el Fuero de San Sebastián fue entregado a Alfonso XI. El caso histórico mantiene a día de hoy su estilo medieval, conservando en sus calles el trazado, adoquines, manzanas... Erreteria tenía una industria activa, gracias a ello tiene mucha variedad de comercio y hostelería. En la zona natural de la Villa, podemos encontrarnos con el Fuerte de San Marcos, desde el cual se divisa toda la comarca. No podemos olvidarnos de las Cuevas de Aitzpitarte.

### 4.2. Descripción del centro

El centro educativo se encuentra en el centro del municipio. A su alrededor podemos encontrar supermercados, parques, estación de tren, zonas verdes y bloques de viviendas. Como bien se ha mencionado anteriormente, su identidad es cristiana, centro religioso. Cuenta con dos líneas por curso, abarca desde los 2 años hasta los 16 años, es decir, las tres etapas educativas: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El número de alumnos matriculados es más o menos de 700. Es un centro plurilingüe, dónde la lengua principal es el euskera, seguida del castellano, inglés y francés.

La pedagogía por la que se opta es una pedagogía personalizada, creadora y activa, en la cual el alumno se desenvuelve en un clima de libertad, confianza y respeto. Se busca dar respuesta a aquellos problemas o carencias que pueda tener el alumnado: sean familiares, económicas, de conducta... todos aquellos factores que lleven hasta llegar al

## El huerto escolar como recurso educativo para trabajar la alimentación saludable

fracaso escolar. La acción educativa va más allá de las aulas y del horario escolar, también se realiza a través de extraescolares y de actividades complementarias.

El nivel socioeconómico de las familias es medio-alto. El alumnado matriculado en el centro es de todas las zonas del municipio, gracias a su ubicación se accede fácilmente desde cualquier barrio, bien sea andando o bien en medio de transporte.

El colegio tiene dos grandes edificios. Uno de ellos para infantil y primaria y el otro para la ESO. Dispone de biblioteca, laboratorio, aula de psicomotricidad, aula de música, laboratorios, aula de tecnología, gimnasio, sala polivalente, dos espacios cubiertos para los días de lluvia, parque para los alumnos de infantil, cancha de baloncesto, fútbol, balonmano... Tiene mucho patio exterior para el disfrute de los alumnos.

En centro tiene cocina propia, en la cual se elaboran diariamente los menús para los alumnos que se quedan a comer en el centro y al lado de la cocina está el comedor donde come el alumnado.

### 4.3. Características del alumnado

La UD se va a llevar cabo con los alumnos de una de las aulas de 5 años. En la misma hay 25 alumnos entre niños y niñas, más o menos la misma cantidad entre ambos aproximadamente. El grupo es bastante homogéneo, no se encuentran grandes diferencias en cuanto a capacidades intelectuales, sociales, motrices y cognitivas. No se da la situación de que se requiera ninguna atención especial para ningún alumno. Cada alumno lleva su propio ritmo de aprendizaje, cada uno tiene su propia forma de aprender y de ser, el ritmo madurativo del grupo es similar, por lo que no se presenta dificultad alguna para poder adquirir los conocimientos.

El ambiente de las aulas es acogedor, clima cálido, y las relaciones entre los alumnos son positivas, siempre teniendo en cuenta que existen diferentes lazos de afinidad con unos y con otros.

## 5. Propuesta de unidad didáctica

### 5.1. Introducción

La UD está destinada a trabajar la alimentación saludable desde la primera infancia a través de la herramienta del huerto escolar. Se llevará a cabo con los alumnos del aula de 5 años. Lo que se pretende trabajar a través de la misma es concienciar al alumnado de lo importante que es llevar a cabo una alimentación sana y que tengan conocimiento de todos los productos que podemos adquirir del huerto haciéndoles partícipes del mismo.

La metodología que se llevará a cabo será participativa y activa, basada principalmente en el aprendizaje cooperativo. El propio alumno será quién a través de la experimentación sea el protagonista de su aprendizaje. El docente será quién guíe al alumno en el aprendizaje, pero siempre dejándole que sea él mismo quien explore, manipule, experimente y observe.

Se llevarán a cabo diferentes actividades, algunas dentro del aula, otras fuera en el huerto escolar del colegio y se realizarán dos salidas fuera del recinto escolar.

### 5.2. Justificación

En la UD se hará uso del recurso educativo del huerto escolar, ya que es un medio que ayuda al niño a relacionar su aprendizaje con el entorno natural. El poder trabajar un tema como la alimentación saludable a través del mismo genera mayor interés en el niño, ya que él es el protagonista de su aprendizaje mediante la experimentación, el descubrimiento y la observación.

### 5.3. Referencias legislativas

En el momento en el que se desarrolla una UD se debe de seguir la legislación vigente. De esta manera, la UD se rige por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Por otro lado, debemos de mencionar también el Real Decreto 1630/2006 de 29 de diciembre en

el que se establece el currículo básico de la Educación Infantil, las enseñanzas mínimas del segundo ciclo.

La UD se llevará cabo en la Comunidad Autónoma del País Vasco, por lo que debemos de mencionar a nivel autonómico el Decreto 237/2015 por el cual se establece el currículo de Educación Infantil de dicha comunidad (Heziberri, 2020).

#### 5.4. Objetivos y competencias básicas específicas

En este apartado se mencionan los objetivos de la UD, tanto el general como los específicos y las competencias que se llevarán a cabo.

##### Objetivo general

- Concienciar al alumnado de la importancia de llevar una alimentación saludable mediante el recurso educativo del huerto escolar.

##### Objetivos específicos

O1. Conocer el huerto y los alimentos que nos da siendo conscientes de los beneficios que nos aporta el mismo.

O2. Despertar el interés de los alumnos hacia el huerto aprendiendo así a valorarlo y cuidarlo de forma responsable y respetuosa.

O3. Aprender de qué manera se cultivan y cuidan las diferentes frutas, hortalizas, verduras y plantas.

O4. Promover en el alumnado hábitos saludables relacionados con la alimentación.

O5. Conocer los diferentes establecimientos en los que se pueden adquirir alimentos sanos.

O6. Disfrutar de las salidas realizadas fuera del centro junto al resto de compañeros respetando las normas de convivencia.

O7. Ser capaz de expresar sus ideas, sentimientos y emociones a la vez que respetar y escuchar las de los demás.

O8. Fomentar el trabajo en grupo cooperando y colaborando con el resto de compañeros respetando siempre las ideas u opiniones de los demás.

#### O9. Expresar los conocimientos adquiridos a través de las artes plásticas.

Las competencias básicas específicas son aquellas que el niño desarrolla mediante los ámbitos de: “Construcción de la propia identidad y conocimiento del medio físico y social” y “Construcción de la propia identidad y de la comunicación y representación”

- Comunicación lingüística y literaria (CLL): Conocer aquel vocabulario relacionado con el huerto escolar, y con la alimentación trabajada. Y ser capaz de relatar las propias vivencias, emociones y sentimientos relacionados con las actividades.
- Competencia matemática (CM): Identificar las diferentes cantidades y los diferentes tamaños de los alimentos y de las semillas utilizadas.
- Competencia científica y tecnológica (CCT): Saber hacer uso de material digital para la visualización de videos y canciones.
- Competencia social y cívica (CSC): Respetar al resto de compañeros de clase para poder realizar las actividades que se deban de realizar en grupos. Y manifestar una actitud de respeto en todo momento tanto dentro del grupo clase como aquellos lugares a los que se haga una salida.
- Competencia artística (CA): Realizar artes plásticas relacionadas con el tema a trabajar (alimentación saludable).
- Competencia motriz (CM): Manipular, experimentar a través de las manos. Todo lo relacionado con el agarre de objetos, saber utilizar diferentes utensilios. Hacer uso correcto de la motricidad fina en las actividades que lo requieran.

#### 5.5. Contenidos curriculares

Los contenidos son aquella selección que ayudará al alumno a lograr los objetivos que se hayan propuesto en la UD con la finalidad de lograr el desarrollo integral de cada alumno. Los contenidos que se desarrollan en esta UD están diseñados para que los alumnos

trabajen la alimentación saludable a través del huerto escolar. Los especificaremos por áreas:

Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

1. Expresión de las propias emociones y sentimientos.
2. Vocabulario nuevo: concepto del huerto y alimentos.
3. Hábitos saludables alimenticios.

Área de conocimiento del entorno:

4. Entorno: huerto escolar, mercado y espacio “Ekogunea”.
5. Cuidado y respeto de los entornos visitados.

Área de Lenguaje: Representación y comunicación:

6. Alimentos saludables del huerto.
7. Representaciones sobre las experiencias vividas.

## 5.6. Metodología

Las actividades se desarrollarán dentro del aula, o en la zona del huerto escolar. En las dos salidas que se realizarán también se desarrollarán las actividades en los lugares que se visitan. Se llevarán a cabo siempre de manera participativa y activa, con la intención de que los alumnos sean protagonistas de su propio aprendizaje, a través de la experimentación, de hacer las cosas, aprenden.

Gran parte de las actividades se llevarán a cabo por grupos, mientras que otras se harán de manera grupal, todo el grupo, dónde se llevará cabo la puesta en común.

Antes de cada sesión, el docente revisará el material que se utilizará para así tener previamente todo preparado. Es importante que el docente antes de cada sesión explique bien lo que van a realizar los alumnos, cómo lo van hacer, qué material van a utilizar y qué normas se establecerán, de esta manera, los alumnos ya tendrán una idea y sobretodo tener claro las normas que deberán ser comprendidas.

El docente en todo momento será un guía en el aprendizaje, les explicará que deben de ir haciendo en todo momento (por ejemplo, a la hora de tener que plantar en el huerto), pero siempre dejando al alumno que explore, manipule, observe y experimente, para así poder crear el mismo situaciones nuevas de aprendizaje.

En definitiva, la metodología de esta UD será activa y, por supuesto, también abierta a posibles cambios que puedan surgir debido a las necesidades que pueda tener un alumno en un determinado momento y por tema meteorológico también.

### 5.7. Sesiones y/o actividades

La UD se dividirá en 10 actividades, esas actividades se realizarán en 8 sesiones. Dos de ellas serán actividades de apertura, las siguientes seis de desarrollo y las dos últimos serán las de cierre. Casi todas las actividades son de una única sesión, quitando dos de ellas que las dividiremos en dos sesiones.

**Tabla 2. Sesiones/actividades**

Sesiones	Actividades									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sesión 1	X	X								
Sesión 2			X							
Sesión 3				X						
Sesión 4					X					
Sesión 5						X				
Sesión 6							X			
Sesión 7								X		
Sesión 8									X	X

Fuente: Elaboración propia

Actividades de apertura

**Tabla 3. Sesión 1 /actividad 1 ¿Qué es el huerto?**

Actividad 1. ¿Qué es el huerto?
Objetivos: 01,02,04,07

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

**Descripción:** Se sentarán todos en corro y se les hará preguntas sobre el huerto. A ver si saben qué es, si han estado alguna vez en alguno, si saben que se consigue a través del mismo... Se hará una pequeña introducción al tema. Despues, se les mostrará unas imágenes (BITS) de diferentes productos que se consiguen del huerto (frutas y verduras). A continuación, se les pondrá un pequeño video de Peppa Pig en el que nos cuentan qué es el huerto y cómo se realiza la siembra de las semillas. <https://www.youtube.com/watch?v=R0FuRZvmECs> (Sembrando en el huerto).

Para finalizar, se sentarán de nuevo cada uno en su silla y se les repartirá una ficha en la que deberán clasificar productos que se pueden adquirir del huerto.

**Materiales:** PDI, ordenador, bits de imágenes del huerto y alimentos del mismo y la ficha a realizar por el alumno.

**Duración:** 50 minutos aproximadamente

**Espacio:** La actividad se realizará en el aula.

**Agrupamientos:** La primera parte de la sesión será todos juntos en corro sentados en el suelo, la segunda parte (ficha), la realizarán de forma individual.

**Criterios de evaluación:**

- Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.
- Expresar los conocimientos previos.
- Completar la ficha (Anexo 1).

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4. Sesión 1 / actividad 2 Recordando qué es el huerto...**

<b>Actividad 2. Recordando qué es el huerto...</b>
<b>Objetivos:</b> O1,O2,O4,O7
<b>Descripción:</b> Se sentarán todos en corro y se repasarán lo visto el día anterior para comprobar que recuerdan. A continuación, se les mostrarán de nuevo las imágenes (BITS) de diferentes productos que se consiguen del huerto. Luego, se les pondrá el video sobre el huerto.
Para finalizar, se sentarán de nuevo cada uno en su silla y se les repartirá una ficha en la que deberán de colorear aquellos productos que consideren que son saludables para la alimentación.
<b>Materiales:</b> PDI, ordenador, bits de imágenes del huerto y alimentos del mismo y la ficha a realizar por el alumno.
<b>Duración:</b> 50 min. aprox.
<b>Espacio:</b> La actividad se realizará en el aula.
<b>Agrupamientos:</b> La primera parte de la sesión será todos juntos en corro sentados en el suelo, la segunda parte (ficha), la realizarán de forma individual.
<b>Criterios de valuación:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.</li> <li>- Completar la ficha (Anexo 2).</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

## Actividades de desarrollo

**Tabla 5. Sesión 2/ actividad 3 ¡Nos vamos a Ekogunea!**

Actividad 3. ¡Nos vamos a Ekogunea!
<b>Objetivos:</b> O1,O2,O3,O6,O8
<b>Descripción:</b> Por la mañana llegaremos al aula y se sentarán todos en corro. Aunque ya sabrán donde van a ir, (ya que los días previos se hablará de ello), se les recordará las normas de convivencia que se deben cumplir. Se les dirá también lo que vamos a ir a ver allí. Se cogerá el autobús en el colegio y llevará al grupo hasta Ekogunea (unos 20 minutos en autobús desde el colegio). Una vez allí, los responsables dividen el aula en dos grupos. Cada grupo irá con un responsable del centro, que será quién guía la visita. Allí verán diferentes zonas de plantado, diferentes huertos, productos que proceden del mismo, les explicarán cómo plantar... Y realizarán talleres. Uno de ellos será plantar lechugas. Los responsables regalarán a la docente una bolsa con diferentes semillas para que luego los alumnos puedan plantarlas en el huerto del colegio. Los alumnos llevarán el almuerzo y la comida, ya que se pasará el día en Ekogunea. Se volverá al colegio por la tarde, a la hora de la salida. El docente habrá sacado fotos durante la excursión.
<b>Materiales:</b> El material nos lo proporcionarán en Ekogunea. Cámara de fotos.
<b>Duración:</b> Todo el día. (9.00 a 16.30)
<b>Espacio:</b> Ekogunea
<b>Agrupamientos:</b> Toda la clase.
<b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por saber qué es y qué se hace en Ekogunea.</li> <li>- Experimentar a través de actividades manipulativas.</li> <li>- Manifestar una actitud de respeto hacia el entorno natural.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 6. Sesión 3/ actividad 4 ¿Qué nos ha parecido Ekogunea?**

Actividad 4. ¿Qué nos ha parecido Ekogunea?
<b>Objetivos:</b> O4,O7,O8,O9
<b>Descripción:</b> Se sentarán todos en corro y se hablará sobre la excursión del día anterior. Se pondrán las fotos en la PDI para ir recordando todo lo que se hizo e ir poniendo en común lo que más les gustó y lo que menos les gustó. Qué fue lo que más les llamó la atención. Una vez se haya hecho la puesta en común y haber sacado conclusiones de la salida, a cada alumno se le repartirá un folio en el que deberán plasmar a través de un dibujo aquello que más les haya gustado de Ekogunea. Para finalizar, de uno en uno, deberán de explicar su dibujo al resto de compañeros.
<b>Materiales:</b> PDI, las fotografías tomadas, folios, lápices, gomas de borrar y pinturas.
<b>Duración:</b> 50 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> en el aula
<b>Agrupamientos:</b> La actividad de realizará en grupo, menos el momento de realizar el dibujo que se hará de manera individual.
<b>Criterios de evaluación:</b>

- Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.
- Comentar las fotografías expuestas.
- La capacidad de saber plasmar lo que más le ha gustado en un dibujo.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 7. Sesión 4/actividad 5 Visitamos nuestro huerto**

Actividad 5. Visitamos nuestro huerto
<b>Objetivos:</b> O1, O2, O3, O4, O8
<b>Descripción:</b> En el huerto se sentarán en corro y se les explicará las normas a respetar. Recordarán cómo plantaron la lechuga en Ekogunea. El docente, paso a paso, realizará de nuevo una nueva plantación de lechuga. Después, a cada alumno se le entregará una ficha en la que deberán de ordenar los pasos que hay que seguir para realizar una plantación en el huerto. Después, se pondrán por parejas y a cada pareja se le dará una semilla de lechuga (de las que regalaron los de Ekogunea) para plantarla en el huerto. El docente estará atento en todo momento por si alguien necesita ayuda.
<b>Materiales:</b> Ficha (pasos a seguir para plantar), semillas, guantes, utensilios del huerto. (disponibles en el huerto).
<b>Duración:</b> 50 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> Huerto escolar
<b>Agrupamientos:</b> La ficha de manera individual y la plantación por parejas.
<b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar de manera activa, experimentar y manipular.</li> <li>- Manifestar una actitud de respeto y responsabilidad en el huerto.</li> <li>- Cooperar con el compañero.</li> <li>- Completar la ficha. (Anexo 3)</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 8.Sesión 5/ actividad 6 Vamos al mercado**

Actividad 6. Vamos al mercado
<b>Objetivos:</b> O4,O5,O5,O8
<b>Descripción:</b> Al llegar a clase, se sentarán en corro y se les explica dónde se va a ir. Se les recuerda las normas que se deben cumplir y respetar. La salida será al mercado del pueblo, se visitarán principalmente los puestos donde se venden frutas y verduras. Se podrá conversar con los dependientes, haciéndoles preguntas de todo aquello que quieran saber (de dónde traen las frutas y verduras, qué frutas son de temporada, cuál es la fruta o verdura qué más se vende...etc.). Se comprará diferente fruta para hacer el día siguiente una macedonia para el almuerzo.
<b>Materiales:</b> Cámara de fotos
<b>Duración:</b> 1 hora y media.
<b>Espacio:</b> Mercado de la localidad.
<b>Agrupamientos:</b> Toda la clase.

**Criterios de evaluación:**

- Interés por saber en qué consiste una frutería y que se vende en la misma.
- Manifestar actitud de respeto hacia el entorno.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 9.Sesión 6/ actividad 7 Planta personalizada**

<b>Actividad 7. Planta personalizada</b>
<b>Objetivos:</b> O2,O3,O8
<b>Descripción:</b> La actividad se realizará en el huerto y allí mismo se sentarán prestando atención a lo que cuenta el docente. Antes de nada, se recordarán las normas que deberán de respetar estando en el espacio del huerto. A continuación, el docente hará un repaso paso a paso de cómo se plantan las semillas en una planta (Se vio en la salida a Ekogunea). El docente vuelve a repetir el hecho mostrándoles lo que deben hacer. A cada alumno se le dará un vaso de plástico y unas semillas (fresa) que obtuvieron en Ekogunea. Echarán un poco de tierra en el vaso y esparcirán las semillas en el mismo. Al finalizar, deberán echar un poco de agua. Como decoración, cada alumno pegará en el vaso de plástico una foto de su cara, en el momento en el que la planta crezca, los tallos salientes simularán el “pelo” del niño o niña(Ver foto en anexo 4.) Se dejarán todos los vasos juntos en unas estanterías del huerto. Se irá cada dos o tres días por semana para vigilar lo todo lo que tienen plantado.
<b>Materiales:</b> Vasos de plástico, tierra, semillas de fresas y fotos (cara alumnos)
<b>Duración:</b> 50 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> Huerto
<b>Agrupamientos:</b> Toda la clase. La actividad principal se desarrollará de forma individual.
<b>Criterios de evaluación:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar a través de actividades manipulativas. (siembra)</li> <li>- Manifestar una actitud de respeto hacia el entorno natural y hacia el resto de compañeros.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 10.Sesión 7/actividad 8 ¡Tenemos visita!**

<b>Actividad 8. ¡Tenemos visita!</b>
<b>Objetivos:</b> O1, O4, O5, O7
<b>Descripción:</b> Visitará el aula una nutricionista infantil. Dará al grupo una charla sobre la importancia de introducir alimentos sanos en la dieta, cómo son las frutas y las verduras (ya que es lo que más se ha trabajado debido al recurso del huerto). Realizará preguntas y dinámicas en la que los alumnos deberán tomar parte respondiendo o preguntando todo aquello que consideren oportuno. Al finalizar, les entregará a cada uno un pequeño libro en el que queda reflejado todo lo que les ha comentado.
<b>Materiales:</b> Recursos personal: nutricionista
<b>Duración:</b> 50 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> Aula

<b>Agrupamientos:</b> Grupo entero.
<b>Criterios de evaluación:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por todo aquello relacionado con la alimentación saludable.</li> <li>- Participar y tomar parte en las actividades propuestas.</li> <li>- Mostrar una actitud de respeto hacia los demás.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### Actividades de cierre

#### **Tabla 11.Sesión 8 /actividad 9 ¡Cómo nos gustan las frutas y verduras!**

<b>Actividad 9. ¡Cómo nos gustan las frutas y verduras!</b>
<b>Objetivos:</b> O4,O8,O9
<b>Descripción:</b> Deberán traer de casa publicidad de supermercados en las que salgan alimentos. Se les dividirá en grupos de 5. Cada grupo deberá seleccionar todos aquellos productos que consideren que son sanos y que se deben consumir a menudo. Los recortarán e irán clasificándolos por grupos (verdura, fruta, hortalizas). El docente les entregará un sobre de papel en el que deberán guardar todos los recortes. En la siguiente sesión, cada grupo creará un mural relacionado con la alimentación saludable.
<b>Materiales:</b> Publicidad de alimentos, tijeras, sobres de papel.
<b>Duración:</b> 30 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> Aula
<b>Agrupamientos:</b> en grupos de 5 alumnos. (5 grupos)
<b>Criterios de evaluación:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar y tomar parte en la actividad junto al resto de compañeros mostrando una actitud de respeto y compañerismo.</li> <li>- Identificar aquellos alimentos que se consideren sanos en alimentación.</li> <li>- Clasificar por grupos las diferentes frutas, verduras y hortalizas.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

#### **Tabla 12.Sesión 8 / actividad 10 “Nuestros murales: alimentación saludable”**

<b>Actividad 10.” Nuestros murales: alimentación saludable”</b>
<b>Objetivos:</b> O4, O7, O8, O9
<b>Descripción:</b> Continuando con la actividad, en esta segunda parte de la sesión, los alumnos deberán crear unos murales. El docente entregará a cada grupo una cartulina en la que deberán pegar todos aquellos alimentos que recortaron el día anterior considerando que eran sanos para la alimentación. Los pegarán con cola de barra y deberán adornar el mural como ellos quieran. Con rotuladores, con pegatinas... Podrán poner o escribir todo aquello que quieran siempre que esté relacionado con el tema. Una vez terminen, todos los grupos mostrarán al resto el mural de cada uno de ellos, explicando todo aquello que han hecho. Pondremos los murales en el pasillo para que puedan verlos las familias y el resto de personas que pasen por el pasillo del

colegio.
<b>Materiales:</b> Recortes de alimentos, cartulinas, pegatinas, cola de barra, tijeras, rotuladores, pinturas, goma de borrar y lápices.
<b>Duración:</b> 50 minutos aproximadamente.
<b>Espacio:</b> Aula
<b>Agrupamientos:</b> en grupos de 5 alumnos. (5 grupos)
<b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar y tomar parte en la actividad junto al resto de compañeros mostrando una actitud de respeto y compañerismo.</li> <li>- Capacidad de saber reflejar a través de un mural lo aprendido.</li> <li>- Comentar al resto de compañeros el trabajo realizado.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

## 5.8. Planificación Temporal

La UD está enfocada para que tenga una duración de dos semanas. Cada actividad dura unos 50 minutos aproximadamente, exceptuando las dos en las que se realizan salidas del centro escolar. La actividad 1 y 2 van unidas, por ello tienen lugar en una misma sesión. Lo mismo sucede con las actividades 9 y 10, van enlazadas una detrás de la otra. A continuación, se muestra el cronograma de la misma.

**Tabla 13. Cronograma de actividades**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Semana 1</b>	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4	Actividad 5
<b>Semana 2</b>	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 8	Actividad 9	Actividad 10

Fuente: Elaboración propia

## 5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

Hoy día, la sociedad actual es diversa tanto del punto de vista cultural, de la orientación sexual, de la diversidad funcional, de las capacidades, del género... Tanto es así que es algo que queda reflejado en los centros escolares entre el alumnado, se da una gran diversidad y por ello debe ser valorada, para que así el proceso de enseñanza y aprendizaje sea más enriquecedor.

El centro escolar cuenta con un equipo de orientación, de apoyo y asesoramiento para los posibles casos que se puedan dar de aquellos alumnos con necesidades educativas especiales que deseen escolarizarse en el centro.

El desarrollo de la actual UD atiende a toda la diversidad que se pueda dar en los alumnos del aula de 5 años, sin olvidarnos de atender a cada uno, partiendo de la educación personalizada. En este caso no se precisa de adaptación curricular específica, ya que no se da el caso de que haya algún alumno que requiera necesidades educativas específicas. La UD se ha diseñado con total flexibilidad, si en algún momento se considera necesario tener que adaptar algo.

## 5.10. Sistema de Evaluación

A continuación se muestra la tabla de los criterios de evaluación correspondientes a cada uno de las actividades realizadas y el porcentaje de la calificación que se le dará para cada uno de ellos.

**Tabla 14. Criterios de evaluación /calificación**

Criterios de evaluación	Criterios de calificación
<b>Actividad 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.</li> <li>b) Expresar los conocimientos previos.</li> <li>c) Completar la ficha de manera correcta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 50%</li> <li>b) 10%</li> <li>c) 40%</li> </ul>
<b>Actividad 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.</li> <li>b) Completar la ficha de manera correcta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 50%</li> <li>b) 50%</li> </ul>
<b>Actividad 3:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Interés por saber qué es y qué se hace en Ekogunea.</li> <li>a) Participar de manera activa, experimentar y manipular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 40%</li> <li>b) 20%</li> <li>c) 40%</li> </ul>

b) Manifestar una actitud de respeto hacia el entorno natural y compañeros.	
<b>Actividad 4:</b>  a) Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.  b) Comentar las fotografías expuestas.  c) La capacidad de saber reflejar lo que más le ha gustado a través de las artes plásticas.	a) 40% b) 30% c) 30%
<b>Actividad 5:</b>  a) Participar de manera activa, experimentar y manipular.  b) Manifestar una actitud de respeto y responsabilidad en el huerto.  c) Cooperar con el compañero.  d) Completar la ficha de manera correcta.	a) 20% b) 30% c) 30% d) 20%
<b>Actividad 6:</b>  a) Interés por saber en qué consiste una frutería y que se vende en la misma.  b) Manifestar actitud de respeto hacia el entorno y hacia los compañeros.	a) 50% b) 50%
<b>Actividad 7:</b>  a) Participar de manera activa, experimentar y manipular (siembra)  b) Manifestar una actitud de respeto hacia el entorno natural y hacia el resto de compañeros.	a) 50% b) 50%
<b>Actividad 8:</b>  a) Interés por todo aquello relacionado con la alimentación saludable.  b) Participar y tomar parte en las actividades propuestas.  c) Mostrar una actitud de respeto hacia los demás.	a) 30% b) 30% c) 40%

<b>Actividad 9:</b>	<p>a) Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.</p> <p>b) Identificar aquellos alimentos que se consideren sanos en alimentación.</p> <p>c) Clasificar por grupos las diferentes frutas, verduras y hortalizas.</p>	<p>a) 40%</p> <p>b) 30%</p> <p>c) 30%</p>
<b>Actividad 10:</b>	<p>d) Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto.</p> <p>a) Capacidad de saber reflejar en grupo a través de las artes plásticas lo aprendido</p> <p>b) Comentar al resto de compañeros el trabajo realizado.</p>	<p>a) 40%</p> <p>b) 40%</p> <p>c) 20%</p>

Fuente: Elaboración propia

### 5.10.1. Criterios de evaluación

En la siguiente tabla se recogen criterios de evaluación mencionados anteriormente en cada una de las actividades, cada uno con sus correspondientes objetivos y, a su vez, con las actividades en las que se trabajan.

**Tabla 15. Relación de criterios de evaluación /Objetivos/ Actividad**

Criterios de evaluación	Objetivo	Sesión/Actividad
Tomar parte respetando el turno de cada uno y saber escuchar al resto	7, 8	1, 2, 4, 9, 10
Completar la ficha de manera correcta	1, 3, 4	1, 2, 5
Interés por saber qué es y qué se hace en Ekogunea y en los establecimientos visitados.	1, 2, 3, 4, 6	3, 6
Participar de manera activa, experimentando y manipulando.	2, 3, 7, 8	3, 5, 7
Manifestar una actitud de respeto	2, 8	3, 5, 6, 7, 8

hacia el entorno y los compañeros.		
Capacidad de plasmar ideas a través de las artes plásticas.	9	4, 10
Identificar aquellos alimentos sanos de la alimentación	4	9
Clasificación de frutas, verduras y hortalizas	1, 4	9
Interés por todo aquello relacionado con la alimentación saludable	4, 7	8

Fuente: Elaboración propia

### 5.10.2. Instrumentos de evaluación

Para evaluar la UD, se llevará a cabo un control continuo, evaluando al alumno a través de tres listas de control, divididas éstas en: inicial, desarrollo y de cierre. A continuación, se adjuntan dichas listas de control.

**Tabla 16. Evaluación inicial**

EVALUACIÓN INICIAL DE LA UD				
ALUMNO:	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Sabe qué es un huerto				
Conoce la mayoría de las verduras, frutas y hortalizas de las imágenes				
Sabe de dónde provienen y dónde se pueden adquirir				
Tiene conocimiento de qué es la alimentación saludable.				

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 17. Evaluación continua**

EVALUACIÓN CONTINUA DE LA UD				
ALUMNO:	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Muestra interés en las actividades.				
Comprende los conceptos de la UD.				
Realiza de forma correcta las actividades propuestas.				
Respeto los entornos naturales y los de fuera del centro.				
Tiene buena actitud hacia los compañeros.				
Participa de manera activa en las actividades.				
Coopera y colabora con los demás.				
Atiende a las explicaciones que se dan.				
Tiene capacidad de expresarse mediante las artes plásticas.				

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 18. Evaluación final**

EVALUACIÓN FINAL DE LA UD				
ALUMNO:	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Conoce las diferentes frutas, verduras y hortalizas.				
Sabe de dónde provienen y dónde se pueden comprar.				
Tiene conocimientos de lo qué es la alimentación saludable.				
Sabe cómo se realiza la siembra en el huerto.				
Sabe qué es un huerto.				
Tiene buena actitud y				

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

participa de manera activa.				
Realiza las actividades de manera correcta.				

Fuente: Elaboración propia

## 6. Conclusiones

Al hecho de llevar una alimentación sana desde la infancia no se le da mucha importancia, es un tema que quizás pase algo inadvertido en cuanto a la práctica dentro del ámbito escolar, por ello, esta UD está enfocada al aula de 5 años, para que así a través de diferentes actividades puedan concienciarse respecto a la importancia de llevar una alimentación sana desde los primeros años de vida.

Tras obtener diversa información de instituciones como la OMS o la FAO, podemos llegar a la conclusión del papel importante que tiene el concepto de la alimentación saludable y cómo el huerto escolar es el recurso idóneo para poderlo llevar a cabo y poder trabajar el tema con el alumnado.

En cuanto al huerto escolar, ha quedado claro que es un recurso educativo a través del cual el alumno puede experimentar, observar, manipular... Todo ello acerca al alumno más a lo que sería un aprendizaje más práctico, dejando de lado la teoría, ello hace que el alumno muestre mayor motivación, interés y curiosidad. La FAO tiene diferentes manuales tanto para familias como escuelas y facilita muchísimo la idea de poder llegar a entender el porqué del huerto es una herramienta tan beneficiosa para el alumnado.

Proyectos como RHS (1804) y Agenda 21 ofrecen variedad de recursos para que los niños desde sus primeros años de vida puedan establecer un contacto estrecho con el entorno, con la naturaleza.

Mediante las actividades propuestas en la UD, se le transmite al alumno un aprendizaje significativo. Gracias a ello, el alumno puede, a través de su propia experiencia, ir construyendo su propio conocimiento a través de su propia experimentación, observación, manipulación...

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

El alumno en todo momento llevará a cabo una metodología activa y participativa, siendo él mismo protagonista de su propio aprendizaje. El trabajado cooperativo también toma fuerza en esta UD, ya que la mayor parte de actividades están enfocadas para realizarlas en grupo, por lo que cada uno tendrá que aportar al grupo y lo que contará será la suma total de todo el grupo. Hacerles ver que en un equipo todos son importantes, todos aportan y es necesaria la participación de todos y cada uno de ellos. Idea fundamental de Vigotsky (1995), ya que relaciona la interrelación social con el aprendizaje llevado a cabo.

## 7. Consideraciones finales

Después de estos meses de desarrollo del TFG, ya estamos aquí, en los últimos apartados del mismo, y sacando de todo ello una reflexión personal. He de reconocer que el TFG conlleva horas, esfuerzo, constancia... Pero a su vez te adentras dentro del mismo y es un mundo de búsqueda, de recopilar, de indagar, de comparar, de leer, de releer... Desde un principio tuve más o menos clara la idea de querer relacionar mi TFG con el recurso educativo del huerto escolar. Y después de darle vueltas a cómo podría trabajarla, me decanté por el tema de la alimentación saludable, ya que cómo bien se ha comentado en varias ocasiones es algo que considero de vital importancia desde edades tempranas.

Hace años, estudié el grado superior de educación infantil, y fueron varios los años en los que estuve trabajando en el primer ciclo de educación infantil en un colegio. Hoy día trabajo como especialista de apoyo educativo en otro centro, llevo ya ocho cursos con el actual y estoy muy contenta, mi trabajo me gusta, es muy gratificante. Pero seguía teniendo esa espinita de querer ser maestra de educación infantil, ya que verdaderamente es la etapa que más me gusta para ejercer mi profesión. Por lo que hace cuatro años me informé y decidía dar el salto y lanzarme a la aventura y gracias a UNIR he podido conciliar mi vida personal, profesional y mis estudios de una manera sencilla y amena y por fin poder cumplir mi sueño de convertirme en maestra de educación infantil, poder trabajar en esta maravillosa y vocacional profesión.

Poder poner fin a este grado con un TFG abordando un tema que bajo mi punto de vista es muy atractivo y muy beneficioso para los niños, me hace especialmente ilusión, ya que me ha brindado la oportunidad de poder ahondar en un futuro en el desarrollo potencial personal de cada uno de los niños, enseñarles a ser ellos mismos partícipes de su propio aprendizaje.

## 8. ReferenciasBibliográficas

- Agenda 21 (2006). L'hort escolar. Guía práctica d'horticultura ecológica.  
<https://bit.ly/3cVn3bw>
- Antero Intxausti, A. (2015). *La pedagogía de la confianza: Marco general de Arizmendi Ikastola*. Mondragón: Arizmendi Ikastola.
- Asenjo, M. (2006). Los menús escolares son escasos en pescado y verduras y poco equilibrados. *ABC*. <https://bit.ly/3gSmNLs>
- Basulto, J. (2017). *Marujismo*. “Entre las cosas que más influyen en la alimentación infantil está el poco tiempo que dedicamos a los niños”. <https://bit.ly/3gQhfBb>
- Botella, A.M, Hurtado, A. y Cantó, J. (2017). El huerto escolar como herramienta innovadora que contribuye al desarrollo competencial del estudiante universitario. Una propuesta educativa multidisciplinar. *Vivat Academia: Revista de comunicación*, 139, 19-31. <https://bit.ly/3zRcbWf>
- Cabello Salguero, M.J. (2011). Ciencia en Educación Infantil: La importancia de un “rincón de observación y experimentación” o “de los experimentos” en nuestras aulas. *Revista electrónica Pedagogía Magna*, 3, 58-63. <https://bit.ly/3zGjuje>
- Calle Moreno, M.C. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Revista digital Enfoques Educativos*, 13, 10-20.
- Dannenmaier, M. (2008). *A Child's Garden: 60 ideas to make any garden come alive for children*. Nueva York: Archetype PressBooks.
- Decreto 237/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco, de 15 de enero del 2016.
- Díaz-Gañán, L., Galán Labaca, I., León Domínguez, C.M., Gandarillas Grande, A., Zorilla Torras, B., & Alcaraz Cebrián, F. (2007). Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: Resultados obtenidos en la encuesta de nutrición infantil 2001-2002. *Revista Española Salud Pública*, 81 (5), 543-558.
- Dimitrios, Y. (1989). *María Montessori*. México: Trillas.

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

- Ecogaia (2010). La jardinería escolar hace más inteligentes a los niños. *La revista del desarrollo sostenible*. Recuperado de: Ekogunea. <https://bit.ly/3vLouzM>
- El mundo ecológico (2015). El huerto escolar, sembrando educación. <https://bit.ly/3zBAgjD>
- Escutia,M. (2009). El huerto escolar ecológico. Barcelona. Grao.
- FAO (2006). Crear y manejar un huerto escolar. Un manual para profesores, padres y comunidades. <https://bit.ly/3qfJqhp>
- Freinet, C. (1973). *La enseñanza de las Ciencias*. Barcelona. Laia
- Gardner, H. (2002). La mente no escolarizada. *Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Buenos Aires: Paidós Ibérica S.A.
- González,C. y Álcañiz, L. (2006). Gordito no significa saludable. Barcelona: Grijalbo.
- Heziberri 2020. ANEXO. Currículo de la Educación Infantil.
- Joyce, W.B. (1999). On the Free-Rider Problem in cooperative Learning. *Journal of Education for Business*, 271-274
- Kamii, C. (1990). ¿Qué aprenden los niños con la manipulación de objetos? *Revista Infancia*, 2, 7-10. <https://bit.ly/35GukYU>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. BOE núm. 160. 11604 (2011).
- <https://bit.ly/3j1Keor>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín oficial del Estado, 295, 10 de diciembre del 2013.
- Mariscal, M. (2006). Nutrición y actividad física en niños y adolescentes españoles. (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Granada.
- Moreno, L.A, (2021). Es inaceptable que el 40% de la población infantil española tenga sobrepeso u obesidad. *Eroski Consumer*. (31) <https://bit.ly/3wQfbQM>
- MINED-FAO (2009). Huerto Escolar. Orientaciones para su implementación. <https://bit.ly/2Uhltu1>
- Morejón, E. (2011). Dr. Morejón: “La obesidad es la epidemia del siglo XXI, según la OMS”. <https://bit.ly/35JUz0g>
- Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura (s.f), Educación alimentaria y nutricional. <https://bit.ly/35EQomD>

El huerto escolar como recurso educativo  
para trabajar la alimentación saludable

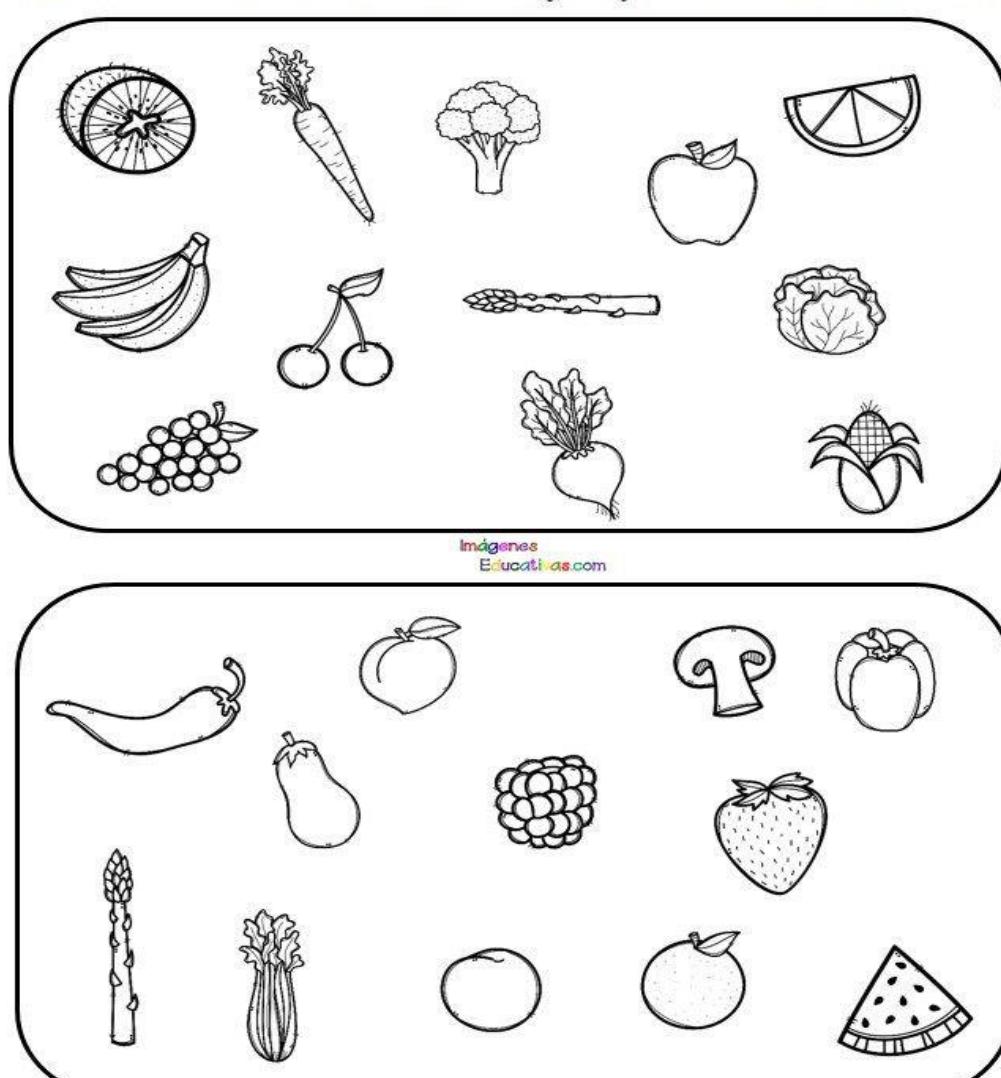
- Organización de las Naciones Unidad para Alimentación y la Agricultura (2009). El huerto escolar. Orientaciones para su implementación. <https://bit.ly/3xBDwJN>
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Obesidad y sobrepeso.* <https://bit.ly/35GoBfO>
- Pequelia(2014). Los niños saben poco del origen de los alimentos. <https://bit.ly/3cZQ71B>
- Piaton, G. (1989). *Pestalozzi.* México: Trillas.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Boletín oficial de Estado, 4 de enero del 2007, núm.4, pp.474-482.
- Red de Información, Comunicación, y Educación Alimentaria y Nutricional. (2011). *Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional.* <https://bit.ly/3xxbgba>
- Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Resumen de Emilio o De la educación, de Jean-Jaques Rousseau. En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona. <https://bit.ly/3zFGQFN>
- Suárez, C. (2010). *Cooperación como condición social de aprendizaje.* Primea edición en lengua castellana. Barcelona: VOC
- Teixeira Alvés, C. (2011). *Los niños consumistas, ¿cómo convertirlos en compradores responsables?* Barcelona: Erasmus ediciones.
- The Royal Horticultural Society (2019). <https://bit.ly/3iTdhKV>
- Vega, S. (2012). Ciencia 3-6: *Laboratorios de ciencias en la escuela infantil.* Barcelona: Grao.
- Vigotsky,L. (1995). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Obras escogidas. Madrid: Visor.

## 9. Anexos

### Anexo 1. Ficha “frutas y verduras”

 Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

Agrupa de dos en dos. Rodea y colorea:  
las verduras de color verde y la fruta de color naranja.



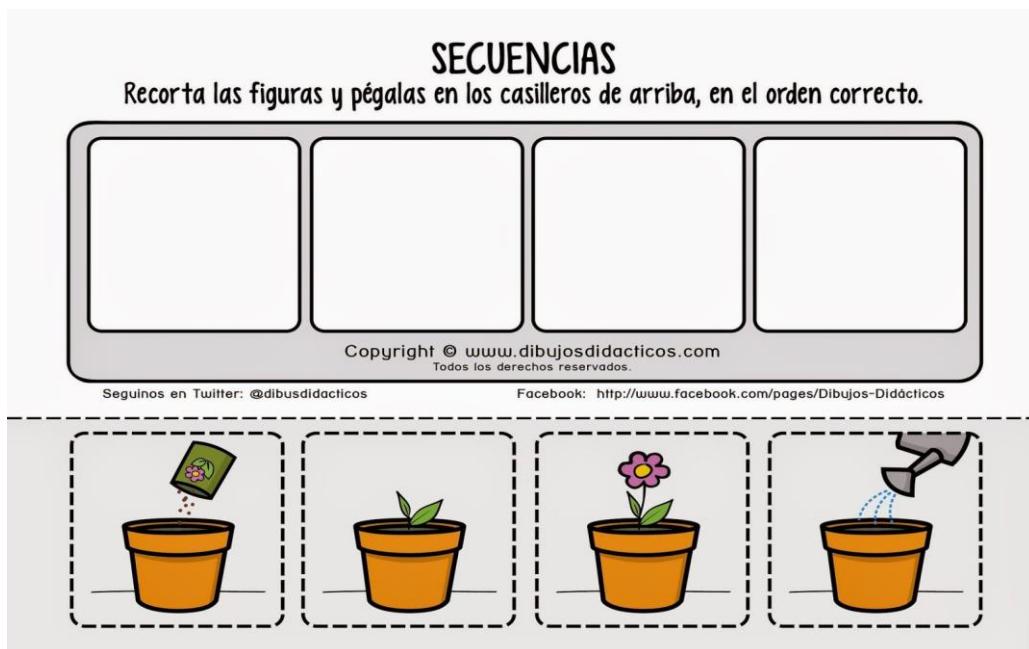
<https://bit.ly/3wMukIM>

Anexo 2. Ficha “alimentos saludables y no saludables”



<https://bit.ly/3gRrSnh>

Anexo 3. Ficha “ordenar la secuencia”



<https://bit.ly/3vJfxqT>

Anexo 4. “Planta personalizada”



<https://bit.ly/3vLt2pQ>