PROYECTO:

“Cocinar, comer sano y divertirse”

Por un futuro mejor

CURSO ESCOLAR 2008-2009

AMPA Colegio Mateo Escagedo Salmón

Blog: www.apamateoescagedo.wordpress.com

Federados de FAPA Cantabria

TEMPORALIZACIÓN

El taller de cocina se llevó a cabo durante el curso escolar 2008-2009, en horario escolar y según horario planificado por las profesoras de infantil de todos los cursos y dentro del calendario escolar que la Consejería de Educación marca para esta comunidad.

LUGAR DE REALIZACIÓN DEL PROYECTO

El taller de cocina se realizó en las instalaciones del comedor en el C.P. Mateo Escagedo Salmón, de Cacicedo de Camargo, Cantabria.

DESCRIPICIÓN DEL PROYECTO REALIZADO

Antecedentes

Con la reforma del sistema educativo español contenida en la LOGSE y el desarrollo de la normativa posterior se establece la obligatoriedad de la participación de los padres y madres en la educación de los hijos como elemento primordial, no sólo enriquecedor sino necesario, dentro del proceso de enseñanza/aprendizaje de los niños para la formación de una personalidad equilibrada afectiva y social.

Esta participación tiene como finalidad hacer también responsables a los padres y madres del desarrollo de las capacidades de los sujetos de la educación, que son sus hijos en el medio en que viven.

La preocupación por la alimentación infantil en las edades tempranas está hoy patente en los medios de comunicación de todos los países de nuestro entorno inmediato. Implicar a los padres y madres en esta tarea y darles protagonismo es el objetivo.

La buena relación entre la familia y escuela favorecerá la consecución de un desarrollo integral de los alumnos. Para ello, desde el A.M.P.A. planteamos la necesidad de una formación nutricional adecuada, para los hijos, padres y madres de este centro, que promueva su interés en los aspectos que puedan favorecer la concienciación de que una alimentación sana hoy, es necesaria para la salud de mañana.

Los tiempos en que vivimos exigen cada vez más la necesidad de alimentarse deprisa y con comidas no del todo recomendables, y sería de gran utilidad que los padres proporcionasen a sus hijos no sólo una alimentación infantil sana, si no que además fomentaran la necesidad de conservar nuestra cultura gastronómica, y que las recetas de cocina tradicional se sigan transmitiendo de padres a hijos, algo que hoy en día ya presenta carencias en los matrimonios y familias jóvenes.

El objetivo de este proyecto era el proporcionar a los niños de hoy estos conocimientos, por el futuro de las familias de mañana.

Destinatarios:

Este proyecto de actividad extraescolar de cocina iba dirigido a los alumnos de infantil y de las aulas de 2 años y a sus padres y/o madres de este centro, y se realizó bajo la tutela de Gloria (profesora de 3º de infantil) y Francisco Bonilla (presidente del A.M.P.A.).

Contenidos del proyecto

El proyecto se componía de los siguientes contenidos:

1. **La Pirámide de los alimentos y su clasificación**
2. **La Dieta Mediterránea.**
3. **Técnicas de cocina para niños.**
4. **Cocinar.**
5. **Emplatado y decoración.**
6. **Muestra y degustación de lo aprendido.**

Estos a su vez se desarrollaron en las siguientes actividades:

Actividades

- ✓ Juegos educativos e interactivos sobre la Pirámide de los Alimentos
- ✓ Conocer y clasificar los alimentos por grupos
- ✓ Aprender a manejar los utensilios de cocina con seguridad.
- ✓ Aprender métodos de cocina y cocción segura para niños.
- ✓ Cocinar platos de la Gastronomía Cántabra, sanos y divertidos.
- ✓ Cocinar platos de la Dieta Mediterránea y aprender a comer bien jugando.
- ✓ Realizar platos de nueva creación, desarrollando su imaginación y creatividad.
- ✓ Taller de chocolate con un Chef renombrado de la región.
- ✓ Experimentar con los distintos materiales y alimentos.
- ✓ Realizar talleres de cocinas temáticas
- ✓ Conocer los principales platos nacionales e internacionales
- ✓ Realizar un Buffet degustación y fiesta de clausura, poniendo en práctica lo aprendido.

Objetivos generales:

QUE LOS ALUMNOS, PADRES Y MADRES

- ➢ Participen de las actividades que se programan en el centro escolar de sus hijos interactuando con el espacio escolar, en beneficio de sus hijos y de ellos mismos.
- ➢ Obtengan conocimientos gastronómicos y valores nutricionales, fomentando el interés de los niños y concienciando a los padres, de la importancia de una buena alimentación
- ➢ Facilitar a los niños y padres el contacto con el mundo de la cocina y sus productos, a través de juegos y recetas infantiles.
- ➢ Conocer mediante juegos los distintos alimentos, establecer sus parámetros de calidad y clasificarlos por grupos. Aprender a comprar según los parámetros de

calidad establecidos

- Aprender a compartir y trabajar en equipo.
- Conocer y cocinar La Dieta Mediterránea con recetas para toda la familia.
- Aprender técnicas básicas de decoración y emplatado.
- Desarrollar su capacidad creativa.
- Aprender a comer sano de forma divertida.
- Desarrollar los sentidos tales como olfato y gusto, descubriendo los sabores, degustando cada día los platos cocinados.
- Conocer los platos típicos de nuestra gastronomía.
- Enseñar a buscar la información necesaria, en distintas fuentes documentales.
- Aprender a cocinar respetando las normas básicas de seguridad e higiene.
- Establecer contacto con los cocineros importantes de nuestra región.
- Implicar a toda la Comunidad Educativa del centro en el proyecto.
- Establecer relaciones de cooperación con diferentes administraciones públicas para la realización de visitas a las fábricas de Bimbo y Nestlé.
- Utilizar estos conocimientos en beneficio de sus hijos, de la Asociación y de ellos mismos.
- Celebrar la semana cultural del centro escolar Mateo Escagedo como punto final en la conclusión del proyecto, elaborando un Buffet de degustación basado en lo aprendido.

METODOLOGÍA UTILIZADA

El grupo de clase se divide en 4 grupos de trabajo con su correspondiente responsable (madre o padre) que tutela y dinamiza el taller. Lo más importante es que los niños/as manipulen, toquen y vivencien la actividad.

La presencia de los padres y madres ofrecen a los niños otros modelos educativos diferentes al maestro y a su familia por lo cual enriquecen su manera de desenvolverse dentro y fuera de la escuela.

A la vez los padres y madres se dan cuenta de las diferencias individuales de cada niño y niña, de la dificultad o facilidad de atender individualmente a cada uno y de valorar el trabajo educativo.

PAPEL DEL AMPA EN EL PROYECTO

El AMPA ha sido el dinamizador del proyecto con la propuesta y elaboración del mismo así como con la coordinación de las diferentes fases para su ejecución, que según la tarea a desarrollar, se han realizado a través de: comisiones de la asociación, reuniones de profesoras del ciclo de infantil y reuniones con los padres, es decir en cada fase del proyecto se han implicado los padres, los niños y las profesoras de infantil. Tanto es así que podría decirse que en el desarrollo de proyecto “Cocinar, comer sano y divertirse” se ha implicado la mayor parte de la comunidad educativa del centro.

Se realizaron varias reuniones con los padres para ponerles al corriente de la labor a realizar y de la capacidad del proyecto que queríamos llevar a cabo durante el curso. En dichas reuniones se recogieron también las ideas y aportaciones de los padres. Se explicaron el número total de niños, que ascendió a 175, cómo se iban a repartir los grupos, con qué tipo de utensilios se iba a trabajar en la cocina, se concretaron días y horas de trabajo, se confirmaron los cursos y el COMPROMISO de los padres. Se concretaron los talleres de realización y ya con el material comprado y organizado, se fue asignando a los padres voluntarios las fechas y horarios para la realización de los mismos. Se confirmo que todos los utensilios, horno, complementos, etc. estuviesen preparados de modo que no faltase nada para la receta específica a elaborar en cada jornada del programa.

OBJETIVOS EDUCATIVOS BUSCADOS

- **Conocimiento de sí mismos y autonomía personal.**
  - Adquisición de hábitos higiénicos en la alimentación.
  - Realización de movimientos adecuados para gozar de una buena salud.
  - La utilización del sentido del gusto para diferenciar sabores.
  - Interiorización de la necesidad de llevar una alimentación sana y equilibrada.
  - Adquisición de autonomía en el proceso de alimentación.

- **Conocimiento del entorno.**
  - Reconocimiento de los distintos tipos de alimentos y de su repercusión en el desarrollo del organismo.
  - Reconocimiento del origen de los alimentos (vegetal y animal).
  - Identificación de los utensilios que se emplean en el proceso de alimentación (cubiertos y útiles).

- **Lenguajes: comunicación y representación.**
  - Conocer y utilizar el vocabulario de la salud y los alimentos.
  - Explicar acciones vividas.
  - Utilizar técnicas y recursos básicos de las distintas formas de representación y expresión para aumentar las posibilidades comunicativas (dibujo, expresión corporal…)

    Concretamente en este apartado cabe mencionar una actividad plástica, con el fin de estimular la creatividad de los niños, orientada hacia la confección de gorros de cocinero (con papel y gomets).

Los **Objetivos** principales del taller de cocina son:
- Estimular el interés por la comida sana.
- Desarrollar los proceso lógicos (asociación, clasificación…)
- Desarrollar los procesos cognoscitivos (manipular, mezclar, separar…)
- Promover el aseo.
- Obtener una recompensa rápida.
- Implicar y hacer participes a los padres de esta experiencia.

- Adquirir hábitos de higiene y salud personal.
- Conocer algunos utensilios que se utilizan habitualmente en la cocina.
- Tomar conciencia del peligro que tiene manejar algunos aparatos de la cocina sin la presencia de un adulto.
- Participar activamente en la elaboración de recetas de cocina.
- Fomentar y reconocer la importancia que tiene, tanto para el desarrollo físico como para el intelectual, una alimentación sana y equilibrada.
- Expresar verbalmente los pasos que realizamos a la hora de hacer una receta.
- Utilizar diferentes sentidos para reconocer sabores, olores, texturas.
- Implicar a las familias en una actividad realizada dentro de la escuela, colaborando con sus hijos y con los docentes.

RESULTADOS OBTENIDOS

El resultado del proyecto fue altamente satisfactorio tanto para los alumnos, como para los padres/madres voluntarios y el profesorado.

Los alumnos aprendieron que elaborar recetas de cocina y manipular alimentos puede ser muy divertido y que la comida sana es incluso más apetecible que la bollería industrial, chucherías…

Para los padres este tipo de talleres son una estupenda forma de acercarse e implicarse en la vida diaria de sus hijos en el centro escolar y disfrutar con ellos de una actividad que combina a la perfección dos aspectos muy importantes de la educación de los niños: el juego y el aprendizaje.

Para el profesorado el taller realizado supuso una buena manera de conocer el entorno más cercano del alumnado: sus familias, sus hábitos de alimentación… ya que en las diferentes culturas la cocina es un espacio en el que se establecen habilidades sociales muy importantes y además se transmiten conocimientos de todo tipo: matemáticos, lingüísticos, culturales…

Todo esto enlaza a la perfección con objetivos que para nosotros son muy importantes en la etapa infantil:
- Aprender a trabajar de forma cooperativa.
- Potenciar la autonomía a nivel cognitivo, físico y social.
- Establecer una relación de cooperación y confianza entre el centro escolar y las familias.
- Trabajar de forma coeducativo, respetando y valorando las diferencias, fomentando la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.
- Fomentar una educación de consumo responsable, reflexionando sobre la sociedad actual y sus hábitos de consumo.
- Conocer aquellos aspectos que contribuyen a mejorar nuestra educación medioambiental, hábitos de ahorro de energías, de reciclado…
- Aprender y valorar hábitos y actitudes que contribuyen a tener una vida más saludable.

VALORACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto realizado ha sido una experiencia inédita en el colegio y como ya hemos comentado anteriormente ha resultado todo un gran éxito por lo que nuestra intención es que siga realizándose en años sucesivos.

Desde aquí animamos a las asociaciones de padres de otros colegios que pongan en marcha talleres como éste, si es que no los realizan ya, porque son proyectos que unen a toda la comunidad educativa, son muy divertidos y no consumen excesivos recursos.

RESUMEN DEL PROYECTO

Para finalizar intentaremos ofrecer una visión global del proyecto realizado en unas pocas líneas.

Durante el pasado curso 2008-2009, el AMPA del colegio Mateo Escagedo Salmón de Cacicedo de Camargo (Cantabria), pusó en marcha un proyecto inédito hasta el momento, dirigido a los alumnos del ciclo de infantil: el proyecto "COCINAR, COMER SANO Y DIVERTIRSE". Para ello se contó con la colaboración de todo el profesorado del ciclo y de los padres/madres de los alumnos.

El proyecto consistió básicamente en la elaboración de recetas tradicionales y saludables en las instalaciones del comedor del propio colegio. El taller se completó con diversas actividades relacionadas para fomentar los hábitos saludables en los alumnos y de esta forma conseguir alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto y que ya han sido mencionados en puntos anteriores.

En documento aparte (anexo I) enviamos las recetas de cocina elaboradas, así algunas de las fotografías que se hicieron durante la realización de los talleres en las que se aprecia como, tanto los niños como los padres, disfrutaron enormemente de la actividad.