

La alimentación de los castores en acampadas y campamentos



Gloria Luengo Díaz
Octubre 2010 - Agosto 2011

Escuela de Tiempo Libre y Animación Sociocultural “Insignia de Madera”
Scouts de Andalucía

Índice

pag

1. Introducción de la memoria.....	pag 3
2. Análisis de la realidad.....	pag 4
3. Objetivos del proyecto.....	pag 5
4. Metodología y actividades de tu proyecto.....	pag 6
5. Evaluación.....	pag 12
6. Conclusiones.....	pag 15
7. Bibliografía.....	pag 16

Introducción de la memoria. Tema. Justificación. ¿Por qué has elegido este tema para tu proyecto de intervención?

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual.

Una correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en su estado de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar y racionalizar, socializarse, adaptarse a nuevos ambientes y personas y, sobre todo, en su rendimiento diario.

La alimentación influye en nuestra salud y en la actividad diaria. La formación de buenos hábitos alimentarios desde niños es un excelente instrumento para prevenir futuras enfermedades y promover hábitos de consumo saludables.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria.

Durante mi trabajo como scouter me he encontrado con educandos de todo tipo: niños que tenían buenos hábitos de alimentación en casa, niños que a las acampadas traían un simple bocadillo, otros tantos a los que no les gustaban ni las frutas ni las verduras, algunos que venían a las acampadas con alimentos a base de fritos, niños que tardaban mucho comiendo en los campamentos de verano porque no les gustaba la comida, etc. Por ello me decidí a elegir este tema, y me decanté por inculcar hábitos de alimentación saludable tanto en los niños como en sus familias.

A lo largo de este proyecto veremos una serie de actividades que he ido realizando con los educandos a lo largo de la ronda. El objetivo primordial es que cuando llegue el campamento de verano los niños coman prácticamente de todo lo que se les ofrezca en el menú de campamento, ya que ahí no tienen alternativa de comer sólo lo que les gusta. Además debo añadir que el gasto energético en un campamento de verano es mayor, ya que desde por la mañana hasta la noche están en constante movimiento durante 15 días seguidos, por lo cual una buena alimentación es fundamental para su rendimiento.

Análisis de la realidad

Actualmente con la falta de tiempo y las prisas hay padres y madres que descuidan un poco la alimentación en sus hijos, y en la mayoría de los casos se recurre al camino más fácil, que es darle al niño o niña lo que más le gustan y que saben que va a consumir sin poner pegajos, dándole la tranquilidad de que el niño va “bien” alimentado. Pero después de esto cuando el niño o niña come en lugares donde no tiene más remedio que consumir lo que le ponen delante es donde comienzan los problemas.

Durante el campamento de verano me encontré con varios castores que tenían unos hábitos de alimentación saludable bastante pobres. Eran niños que no comían ensalada, no habían probado algunos de los platos que había en el menú de campamento y sin haberlos probado te decían que no les gustaba, educandos que no querían comer fruta, etc.

Tras la segunda acampada de la ronda también observé que había educandos que tanto para el almuerzo como para la cena traían un bocadillo, otros que sólo traían fritos como nuggets de pollo o croquetas, otros tantos que traían paquetes de patatas o incluso educandos con bolsas de chucherías.

Por lo tanto, con el siguiente proyecto quiero intentar acabar con estos malos hábitos de alimentación, introduciendo una dieta variada y saludable. Haré participar a las familias para que colaboren a la hora de elaborar el menú para las acampadas, introduciré actividades en las que los educandos tendrán contacto directo con los alimentos y aprenderán la importancia de los alimentos para su vida diaria y buenos hábitos a la hora de estar sentados en la mesa.

Objetivos del proyecto

EDUCACIÓN PARA LA SALUD		
CONCEPTOS	HABILIDADES	ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable: Hábitos saludables al comer. - Diferentes alimentos. - Limpieza e higiene. - Opiniones y gusto. - Factores favorecedores y perjudiciales para la salud. - Hábitos de higiene saludables: higiene personal y buco -dental. - Normas elementales a la hora de estar sentados en la mesa. - Canciones y danzas relacionadas con los alimentos y los utensilios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los alimentos y sus propiedades. - Degustación de todo tipo de alimentos. - Iniciación en la limpieza de cubiertos y otros utensilios de comida: tazas, vasos y platos. - Utilización de los cubiertos. - Participación en la puesta, recogida y limpieza de la mesa. - Expresión de sus opiniones y gustos. - Tiene hábitos saludables a la hora de comer: boca cerrada y mastica bien los alimentos. - Aprende canciones y danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés hacia hábitos de alimentación adecuada. - Interés por adquirir hábitos a la hora de estar sentados en la mesa. - Actitud abierta hacia los diferentes alimentos, sus propiedades y sus sabores. - Gusto por expresar sus opiniones y gustos. - Interés a la hora de participar en la puesta, recogida y limpieza de la mesa. - Gusto por aprender las canciones y danzas.
INDICADORES DE EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Prueba todo tipo de alimentos. - Conoce los alimentos y sus propiedades. - Tiene buenos hábitos a la hora de estar sentados en la mesa. - Lava el plato, vaso/taza durante la acampada o campamento. - Sabe usar los cubiertos correctamente. - Expresa sus opiniones y sus gustos. - Come de manera adecuada: sin prisas masticando los alimentos, sin jugar con la comida. - Sabe las canciones y las danzas relacionadas con el tema. 		

Metodología y actividades de tu proyecto

Este proyecto se va a realizar a lo largo de toda una ronda solar, con el objetivo de que cuando llegue el campamento de verano los educandos coman de todo y lleven a cabo los hábitos aprendidos a lo largo del curso.

La programación de este proyecto ha sido planteada de una manera abierta, flexible y modificable en todo momento. He ido introduciendo diferentes actividades conforme a las carencias que he podido observar en los educandos.

A parte de trabajar el tema con actividades puntuales, estas rutinas y hábitos se han ido trabajando de una forma continua, cada vez que nos sentábamos a desayunar, almorzar, merendar o cenar los educandos se lavaban las manos antes de comer, se les pedía que masticaran con la boca cerrada y tranquilos, no se empezaba a comer hasta que estuviésemos todos juntos sentados, se lavaban los dientes después de cada comida, etc.

A la hora de trabajar este tema me han ayudado mucho los consejos de Malak, sobre todo aquel que dice “limpio y sano debes crecer”, a través de este consejo el castor aprenderá la importancia de mantenerse en un estado saludable. Así se trabajan aspectos tales como la importancia de una buena higiene personal (lavarse los dientes después de comer), de una buena alimentación (comer todo tipo de alimentos) y de una actitud positiva hacia la actividad física (participar en todos los juegos de forma alegre y asumiendo sus limitaciones).

Aunque el consejo citado anteriormente ha sido el más trabajado durante el proyecto, también se ha trabajado parte de los demás consejos como “cada cosa tiene su lugar”, “escuchando se aprende”, vivimos en el bosque cuídalo”, y “todos necesitamos tu ayuda”. En el día a día de los castores estos consejos están muy presentes, por lo que en las actividades de mi proyecto también debían estarlo.

Estos consejos han sido una herramienta dirigida a que el castor adquiera buenos hábitos para relacionarse con su entorno de manera que busque a través de ellos el camino para ser un buen castor. Son un importante instrumento para abordar los ámbitos educativos trabajados en el día a día de la sección, estimulando a los educados a que desarrollen los valores que estos encierran.

Otra parte muy importante de la metodología utilizada en mi proyecto ha sido el juego. Los niños y niñas a estas edades aprenden jugando. El juego no es más que una actividad natural que favorece el desarrollo emocional, intelectual y social del educando. Por lo que es necesario dotar cualquier actividad que vayamos a realizar de un carácter lúdico, ya que ofrece importantes posibilidades para que el niño y la niña se vayan desarrollando.

A continuación detallaré las actividades concretas que he realizado a lo largo de la ronda, donde trabajaremos los objetivos marcados anteriormente.

- Al ser una actividad de principio de ronda con la presencia de nuevos castores, realizamos un juego de conocimiento básico. Este juego es conocido como **Me gusta, me gusta**.

Actividad:	Me gusta, me gusta
Tiempo:	15 minutos (Comienzo de ronda)
Materiales:	Ninguno
Descripción:	<p>Situábamos a los educandos en círculo, mirando todos hacia dentro.</p> <p>Uno de ellos comenzaba diciendo su nombre y su comida preferida, el siguiente educando tenía que hacer lo mismo pero se le añadía la dificultad de acordarse de lo que había dicho su compañero anterior. Hasta que completamos los nombres de todos los participantes y sus comidas preferidas.</p>
Indicador Evaluación:	Establece relaciones de amistad con el resto de compañeros y además nos ayuda a saber el gusto alimenticio de los educandos.

Actividad:	¡Fruta fresca!
Tiempo:	A lo largo de toda la ronda
Materiales:	Diversas piezas de fruta
Descripción:	<p>Esta actividad consistía en que todos los castores traerían la pieza de fruta que se les indicaba en la circular de cada salida, ya sea de fin de semana, de un día o de un campamento.</p> <p>En cada salida se les pedía una pieza de fruta diferente (manzana, pera, mandarina, plátano, melocotón,..) con el objetivo de que probasen el mayor número de fruta posible.</p>
Indicador Evaluación:	Conoce y prueba las diferentes frutas.

La alimentación de los castores en acampadas y campamentos
Gloria Luengo Díaz

Actividad:	Las golosinas malignas
Tiempo:	20 minutos
Materiales:	Bolsas de basura
Descripción:	<p>En este juego hay 3 tipos de roles diferentes: 4 educandos hacen de golosinas o de bollería (llevan una bolsa de basura puesta para diferenciarlos), 2 educandos son los encargados de representar al deporte o a la actividad física (llevan un balón en la mano) y el resto representan a la población.</p> <p>El juego consiste en que las golosinas tienen que pillar a la población. Cuando los alumnos que representan a la población son pillados solo pueden desplazarse andando muy despacio, a cámara lenta. Los encargados de hacer que los educandos que van andando vuelvan a poder correr son los que representan al deporte.</p> <p>Cambio de roles para que todos los castores representen todos los papeles.</p>
Indicador Evaluación:	Los educandos toman conciencia de que si comen alimentos no saludables (golosinas, bollería...) van a engordar y van a tener problemas a la hora de desplazarse, por lo que su calidad de vida va a disminuir.

Actividad:	Soy una taza
Tiempo:	10- 15 minutos
Materiales:	Ninguno
Descripción:	<p>Se trata de una danza donde se pueden conocer los diferentes utensilios que utilizamos para comer. Esta danza irá con diferentes movimientos y posturas que el scouter debería exagerar para que a los castores les fuera más fácil aprenderla.</p> <p style="text-align: center;">Soy una taza una tetera una cuchara un cucharón un plato hondo un plato llano un cuchillito un tenedor.</p> <p style="text-align: center;">Soy un salero un azucarero la batidora una olla express chu chu</p>
Indicador Evaluación:	Conoce los diferentes utensilios que usamos para comer, además del conocimiento de nuevas danzas y canciones.

- En la siguiente actividad les expliqué que no es bueno tomar habitualmente dulces ni chucherías, pero que en ocasiones especiales si se puede hacer. Al ser el cumpleaños de dos de los castores vamos a hacer dos tartas de cumpleaños para ellos y después nos la vamos a comer.

Actividad:	¡Feliz cumpleaños castor!
Tiempo:	30 minutos
Materiales:	-Galletas -Leche -Nocilla. -Virutas de colores para decorar -Velas. - Bandeja.
Descripción:	En primer lugar mojaremos las galletas en la leche y las iremos colocando en la bandeja. Tras dos capas de galletas pondremos una capa de nocilla, y así sucesivamente hasta completar 4 capas. Finalmente se cubre con una última capa de nocilla y se decora con virutas de colores
Indicador Evaluación:	Participa en la realización de la tarta y la degusta.

Actividad:	La danza de la fruta
Tiempo:	10- 15 minutos
Materiales:	Ninguno
Descripción:	Se trata de una danza donde se pueden conocer las diferentes frutas. Esta danza irá con diferentes movimientos y posturas que el scouter debería exagerar para que a los castores les fuera más fácil aprenderla. <div style="text-align: center;"> Mueve todo el cuerpo Vamos a bailar La danza de la fruta La que nos gusta más Manzana , pera Fresa, frambuesa Uvita por aquí, uvita por allá Plátano Sandía ¡ Y melones! </div>
Indicador Evaluación:	Conoce y aprende las diferentes frutas, además del conocimiento de nuevas danzas y canciones.

Actividad:	Gymkana de los alimentos saludables
Tiempo:	1 hora 30 minutos
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - 2 botes - 4 manzanas - Uvas - 10 huevos. - 7 cucharas - Alimentos: Fresa, pimiento verde, cebolla, pimienta, azúcar, jamón cocido, lechuga. - Juego de King: Manta, plato, taza, tenedor, cuchara, cuchillo, cacerola, cantimplora, sartén, cucharón. - Puzzle. - Cuerda de pita. - Harina. - 1 bandeja.
Descripción:	<p>En esta actividad dividimos a los castores en 4 grupos, y tenían que superar diferentes pruebas. Una vez finalizada cada prueba, debían responder correctamente una adivinanza y se les daba una pieza de un puzzle que entre todos tenían que completar al final de la gymkana.</p> <p><u>Prueba nº 1:</u> Junto con otro grupo tenían que competir. Se colocaban dos botes vacíos y los castores tenían que coger agua con su boca, transportara y echarla en el bote. El equipo que más agua conseguía en el bote era el ganador.</p> <p><u>Prueba nº 2:</u> Carrera de relevos. En esta carrera los educandos tenían que transportar un huevo con una cuchara sin que se les cayese.</p> <p><u>Prueba nº3:</u> En esta prueba se les tapaba los ojos a los castores, les dábamos a probar diferentes alimentos y tenían que adivinar de qué alimento se trataba.</p> <p><u>Prueba nº4:</u> Juego de Kim. Debajo de una manta colocamos diversos objetos relacionados con la comida (plato, taza, tenedor, cuchara, cuchillo, cacerola, cantimplora, sartén, cucharón,...) los niños tenían que observarlos durante 60 segundos y después recordar que objetos habían podido ver.</p> <p><u>Prueba nº5:</u> En esta prueba se colgaba una manzana en el aire y sin tocarla con las manos dos componentes del grupo tenían que comérsela en 1 minuto.</p> <p><u>Prueba nº6:</u> En una bandeja con harina se escondían varias uvas, cada componente del grupo tenía que sacar una uva de la bandeja.</p> <p>Una vez terminada la gymkana debían reunirse y montar las piezas del puzzle que se les había ido entregando en cada prueba. El puzzle era la pirámide de los alimentos.</p>
Indicador Evaluación:	Conoce los alimentos y participa activamente en las pruebas de la actividad.

La alimentación de los castores en acampadas y campamentos
Gloria Luengo Díaz

Actividad:	La gran pirámide.
Tiempo:	45 minutos
Materiales:	Puzle de la pirámide de los alimentos.
Descripción:	<p>Después de la gymkana establecimos un breve diálogo con los educandos sobre lo que podían ver en el puzle que habían realizado anteriormente en la gymkana de los alimentos. Les hablamos de la importancia de llevar una dieta equilibrada y sana, además de lo importante que es para nuestro cuerpo hacer deporte y tener unos hábitos saludables.</p> <p>En los mismos grupos de la actividad de la gymkana, cada miembro del grupo tenía que elegir un grupo de alimentos de la pirámide alimenticia y hacer una pirámide humana colocando cada grupo de alimentos en su lugar correspondiente.</p>
Indicador Evaluación:	Expresa sus opiniones y gustos, y participa activamente en la actividad.

Actividad:	Cocinero, cocinero.
Tiempo:	1 hora
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Palitos de pinchito. - Diferentes frutas: fresas, manzanas, melocotón y plátano. - Sirope de fresa y sirope de chocolate. - Cuchillos
Descripción:	<p>Esta actividad se desarrolló en una acampada que se llama “El cerdo”. Se trata de una acampada en la que participa todo el grupo y se compran dos cerdos con los que se hacen hamburguesas, pinchitos, filetes, chorizo, etc. Cada sección elabora diferentes platos: la manada hace saladitos, la tropa se encarga de los postres y la unidad y el clan de la carne del cerdo.</p> <p>Hicimos un recorrido por la acampada y observaremos a las demás secciones en la realización de su trabajo, íbamos explicando a los castores como lo van haciendo, que alimentos utilizan, etc.</p> <p>Después de esto los castores elaboraron su propio plato, unas brochetas de fruta. Los scouts cortamos la fruta y los castores tenían que ponerla en un palito y echarle sirope de fresa o chocolate.</p> <p>Al día siguiente los padres venían a la acampada y los castores repartieron sus brochetas.</p>
Indicador Evaluación:	Conoce y aprende la elaboración de los platos.

Actividad:	Dientes sanos y limpios.
Tiempo:	5 -10 minutos.
Materiales:	Cepillo y pasta de dientes.
Descripción:	Colocamos a los castores en dos filas, una en frente de la otra. Con el cepillo de dientes de la persona que tenían en frente tenía que cepillarle los dientes, es decir, se lavaban los dientes mutuamente.
Indicador Evaluación:	Participa en la actividad y es consciente de la importancia de la higiene buco-dental.

Actividad:	El abrazo de las verduras
Tiempo:	15 minutos
Materiales:	
Descripción:	En este juego se colocaba un castor en medio del campo y todos los demás en una fila a cierta distancia. El castor de en medio era la verdura y los demás las golosinas. Los castores tenían que pasar al otro lado del campo sin ser pillados por la verdura. Con el objetivo de que finalmente acabasen todos en medio convirtiéndose en verdura.
Indicador Evaluación:	Los educandos toman conciencia de que si comen alimentos no saludables (golosinas, bollería...) van a engordar y van a tener problemas a la hora de desplazarse, por lo que su calidad de vida va a disminuir.

Evaluación

La evaluación es una herramienta fundamental en el proyecto educativo ya que permite verificar si estamos consiguiendo aquello que nos propusimos. La evaluación sirve para revisar el proceso educativo tanto en la sección como en la progresión personal y orienta y optimiza las futuras actuaciones.

La primera fase de la evaluación de este proyecto ha sido la inicial. En esta fase mi objetivo era conocer la situación en la que se encontraban los castores ante el proyecto que se planteaba.

La segunda fase de este proyecto era la formativa. En esta fase me dediqué a observar a los castores dentro de las diferentes actividades y de esta manera conocer el desarrollo que se estaba dando en su proceso educativo.

La tercera y última fase de este proyecto fue la fase sumativa. Se trata de actividades que planteé al final del proyecto para saber si realmente se habían cumplido los objetivos que me había planteado al principio del proyecto.

He de añadir que para el proceso de evaluación no sólo me he basado en las actividades que se han ido realizando, sino también en la observación continua de sus hábitos en las reuniones y acampadas. Corrigiendo en el momento ciertos hábitos y animando al castor a probar todas las comidas.

Las actividades finales para evaluar el proyecto fueron las siguientes:

Actividad:	¡Castores a cocinar!
Tiempo:	2 horas
Materiales:	
Descripción:	<p>Para esta actividad pedí a los castores que trajesen una receta de casa. También informé a los padres para que la receta que buscasen fuera fácil de hacer y sana.</p> <p>En la siguiente reunión leímos las recetas que habían traído, e hicimos una votación entre todos para elegir la que más nos gustaba.</p> <p>En la acampada del fin de semana siguiente hicimos la receta y la degustamos.</p>
Indicador Evaluación:	Ha tomado conciencia de lo importante que es llevar una alimentación saludable y disfruta participando en la actividad.

Actividad:	Cuéntame un cuento
Tiempo:	45 minutos
Materiales:	Un gorro de cocinero
Descripción:	<p>Colocamos a los castores en un círculo y uno de los scouts se situó en medio y con el gorro de cocinero comenzó a contar una historia relacionada con los alimentos saludables y el deporte.</p> <p>En un momento de la historia el scout tenía que parar de relatar la historia para que la continuase uno de los castores y así sucesivamente hasta que todos participaran contando una parte de la historia.</p>
Indicador Evaluación:	Interés hacia los hábitos de vida saludables y escucha atenta.

La alimentación de los castores en acampadas y campamentos
Gloria Luengo Díaz

Actividad:	La carrera alimentaria
Tiempo:	30 minutos
Materiales:	Cartulina Folios con los alimentos
Descripción:	<p>Hicimos 2 equipos y se hizo una carrera de relevos. Cada grupo tenía una cartulina con la pirámide de los alimentos vacía y en otro lado teníamos una caja con los alimentos en papel.</p> <p>Los castores se colocaron en dos filas lejos de las cartulinas. Tenían que ir corriendo hacia el lugar donde se encontraban los alimentos, coger uno de ellos y colocarlos en la cartulina que les correspondía. Después de esto tenían que volver a la fila y darle una palmada al siguiente de la fila, continuando el juego.</p>
Indicador Evaluación:	Conoce los alimentos y participa alegremente en la actividad

Actividad:	Sketch de los alimentos
Tiempo:	1 hora y 30 minutos
Materiales:	
Descripción:	<p>En esta actividad dividimos a los castores en grupos y les pedimos que se retirasen durante 30-45 minutos a elaborar un sketch que tuviera relación con la salud y la buena alimentación.</p> <p>Por la noche nos reunimos en una velada y cada grupo expuso su sketch a los demás.</p>
Indicador Evaluación:	Ha tomado conciencia de lo importante que es llevar una alimentación saludable y disfruta participando en la actividad.

Actividad:	Los sentidos
Tiempo:	45 minutos
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Gusto: queso, leche, aceite, manzana, mandarina, naranja, jamón cocido y huevo - Olfato: Pescado, pimienta, limón, tomate, chocolate, chorizo, ajo, zumo de naranja. - Tacto: Melocotón, pimienta, pera, agua, lechuga, plátano, azúcar, aguacate
Descripción:	<p>En esta actividad los castores debían pasar por varias pruebas que tenían relación con el gusto, el olfato y el tacto, tres sentidos muy importantes a la hora de conocer los alimentos y degustarlos.</p> <p>1ª prueba, el olfato: Se les tapó los ojos y tenían que adivinar por</p>

	el olor de qué alimento se trataba. <u>2ª prueba, el gusto:</u> Se les tapó los ojos y tenían que adivinar por el sabor de qué alimento se trataba. <u>3ª prueba, el tacto:</u> Se les tapó los ojos y tenían que adivinar por el tacto de qué alimento se trataba.
Indicador Evaluación:	Conoce los alimentos y participa activamente en las pruebas de la actividad.

Conclusiones

Finalmente, hay que ver si el proyecto que he realizado a lo largo de la ronda ha dado sus frutos y si las conclusiones son positivas y han servido para que mi colonia progrese en el ámbito de la alimentación y los hábitos saludables.

El objetivo primordial de este proyecto era que los castores tuvieran un contacto más cercano con los alimentos y que de cara a un campamento de navidad o de verano los educandos, además de adquirir buenos hábitos en la mesa, también comieran todo tipo de alimentos.

Tengo que decir que me siento muy realizada en este aspecto, ya que en el campamento de verano, los niños se lavaban las manos antes de comer, lavaban sus platos y cubiertos correctamente, se lavaban los dientes después de cada comida, sin tener siquiera que decírselo, ya que esta actitud salía de ellos mismos.

En relación a comer todo tipo de alimentos, se dio el caso de una castora que comía bastante mal en el campamento de verano. Esta castora ha faltado a muchas reuniones y salidas. Hablando con los padres después del campamento, reconocieron que la niña es muy mala a la hora de comer y además le gustan mucho los fritos y la pasta.

El resto de castores ha acogido muy bien el proyecto y se puede decir que los objetivos han sido cumplidos.

Quiero destacar que durante las actividades los niños y niñas han estado muy participativos, les han gustado mucho las actividades en las que ellos mismos tenían que cocinar, sobre todo la actividad de las recetas, que salió a pedir de boca. También quiero destacar la colaboración de las familias, que estuvieron muy acertados a la hora de ayudarles a buscar recetas.

En general, ha sido un proyecto muy divertido, donde lo hemos pasado bien tanto los scouts como los castores. El trabajo realizado ha sido muy positivo ya que se ha notado la mejoría en todos los aspectos. Aunque tengo que decir que se trata de un trabajo continuo, diario, que hay que trabajarlo tanto en casa como en el colegio y en los scouts.

Bibliografía del proyecto

- Juego de las golosinas malignas:
<http://educacionfisicafrangarcia.blogspot.com.es/2011/12/la-alimentacion-en-educacion-fisica.html>
- La nutrición saludable en niños y adolescentes:
<http://www.fundaciondiabetes.org/div/libros/alimentacionninos.pdf>
- Para elaborar los objetivos y la metodología:
http://issuu.com/scout_es/docs/libro_castores
- Este enlace ha sido utilizado para realizar la introducción de la memoria del proyecto: <http://www.planetamama.com.ar/nota/la-alimentaci%C3%B3n-de-los-ni%C3%B1os>