

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
“CAPITÁN SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”
SEDE PEDAGÓGICA SANCTI SPÍRITUS
FACULTAD EDUCACIÓN INFANTIL
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PREESCOLAR

Título: *Actividades desarrolladoras dirigidas a la familia de los niños y niñas del sexto año de vida con relación a la formación de hábitos nutricionales.*

Autora: **Carmen Irene Margolles Valdivia.**

Tutora: **MSc. María Vázquez Morell.**

Curso: **2010-2011**



Pensamiento

“Son las familias como las raíces de los pueblos; y quien funda una, da a la Patria hijos útiles, tiene al caer en el último sueño de la tierra, derecho a que se recuerde su nombre con respeto y cariño.”

José Martí Pérez.

Dedicataria

A la Revolución que nos liberó de la ignorancia.

A mi familia, quien con su dedicación y desvelo, me ha ayudado a descubrir la paciencia y bondad que anidan en su seno.

A las nuevas generaciones en flor, en las que depositamos la obra humana que nos ha antecedido, los que saben querer y son la esperanza del mundo, a ellos con todo mi corazón.



Agradecimientos

Escribir esta página me resulta difícil, porque son tantas las personas que colaboraron en el trabajo, que siempre queda el temor de olvidar a alguien, y además, porque me faltan los dotes de poeta.

A todas esas personas... muchas gracias

La autora



Resumen

El presente trabajo aborda aspectos relacionados con la formación de hábitos nutricionales y el rol que desempeña la familia en relación en este sentido. Por lo que se plantea como objetivo, aplicar actividades desarrolladoras dirigidas a la familia de niños y niñas del sexto año de vida con relación a los hábitos nutricionales. El mismo se aplicó en la escuela primaria Roberto Quesada del municipio Sancti Spíritus, con una población de estudio conformada por 12 familias del sexto año de vida. Para la realización del mismo se utilizaron métodos, técnicas e instrumentos científicos, del nivel teórico, el analítico- sintético y el inductivo-deductivo. Del nivel empírico, la encuesta y el pre-experimento formativo pedagógico que se aplicó en sus tres fases y del nivel matemático y estadístico el cálculo porcentual y la estadística descriptiva para ilustrar los datos obtenidos. Se valoraron los resultados obtenidos durante la investigación los cuales permitieron arribar a la conclusión de que las actividades desarrolladoras aplicadas contribuyen a que las familias se apropien de los conocimientos esenciales para formar correctos hábitos nutricionales en los niños y niñas del sexto año de vida. ____

Índice

INDICE

Pág.

I	Introducción.	1
II	DESARROLLO 2.1. Fundamentación teórica. 2.1.1 La familia y su preparación en la edad preescolar. 2.1.2 La formación de hábitos nutricionales en la edad preescolar. 2.2 Estado actual del problema a investigar. 2.3 Propuesta de solución. 2.3.1 Fundamentación de la propuesta de actividades desarrolladoras. 2.3.2 Análisis de los resultados alcanzados durante la investigación.	6 12 16 19 29
III	CONCLUSIONES	32
IV	RECOMENDACIONES	33
V	BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA	34
VI	ANEXOS	

Introducción

En la sociedad cubana la educación se considera una tarea prioritaria y dentro del sistema educacional la atención integral a todos, la enseñanza preescolar es su primer eslabón. Esta comprende a los niños y las niñas de cero a seis años y se sustenta en un currículo educativo con el fin de potenciar su desarrollo en correspondencia a las potencialidades de cada uno de ellos.

La etapa preescolar es de suma importancia en la existencia de un ser humano, por las enormes reservas de desarrollo que en ella se acumula y que en condiciones adecuada de vida y educación contribuyen al desarrollo de distintos tipos de hábitos, habilidades, sentimientos, normas morales y se perfilan los rasgos del carácter.

En este sentido las cumbres celebradas a favor de la infancia y la adolescencia abogan cada día con mayor fuerza, por la necesidad de una educación inicial y preescolar integral dada por la propia naturaleza de la niña y el niño a los que va dirigida, con el propósito de formar una personalidad sana y multilateralmente desarrollada, que sea capaz de enfrentar los retos del mundo de hoy y del futuro.

Es por ello que el Ministerio de Educación vincula estrechamente el trabajo con la educación de las niñas y los niños atendidos tanto por la vía institucional como la no institucional con la familia y la comunidad como elementos necesarios y decisivos en la formación de las nuevas generaciones, prestando gran interés a la adecuada formación de hábitos dentro de ello a los nutricionales. Para esto se establecen normativas y regulaciones para la alimentación de las niñas y los niños, que favorecen el desarrollo de hábitos alimentarios desde las más tempranas edades.

Es de señalar que la educación nutricional es un proceso mediante el cual se desarrollan las motivaciones necesarias y se organiza la formación de hábitos correctos de alimentación. Es un proceso multilateral que implica variedad de información, desarrollo, motivación y formación de correctos hábitos de alimentación, acciones que se llevan a cabo actualmente en países desarrollados y aquellos que están en vías de desarrollo, logrando un alto nivel organizativo en la realización de actividades nutricionales .

Es importante destacar que la familia durante el transcurso de toda la historia de la humanidad ha constituido el núcleo económico de la sociedad y ha servido a los

objetivos de la preparación de los niños y las niñas para determinar los roles en la misma.

Para que la familia logre una educación correcta en sus hijos debe obtener una buena comunicación a través de un proceso planificado y orientado, para que se adopten nuevas actitudes o comportamiento en el desenvolvimiento de la vida diaria, promoviendo el diálogo, el intercambio de información y una mayor comprensión en la vida familiar .

Es por ello que la familia debe estar preparada para enfrentar la educación de sus hijos.

En el grupo de preescolar de la escuela Roberto Quesada, los niños y las niñas presentan dificultades en los hábitos nutricionales, pues no ingieren viandas cocidas como la malanga calabaza, papa, ni vegetales como lechuga, la acelga, espinaca, por lo que se hace necesario reflexionar en el qué y cómo hacer para alcanzar resultados satisfactorios en la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas y estén presente las diferentes acciones que se evaluarán en las actividades conjuntas.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto es que la autora determinó fundamentar el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la preparación de la familia para fortalecer el trabajo con relación a la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida?

Para dar respuesta anticipada al problema se plantea el siguiente **objetivo**: Aplicar actividades desarrolladoras que contribuyan a la preparación de la familia para fortalecer el trabajo con la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida.

Para dar cumplimiento al mismo se formulan las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la preparación de la familia sobre la formación de hábitos nutricionales en el sexto año de vida?
2. ¿Qué nivel de conocimientos posee la familia para el desarrollo de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida?

3. ¿Qué características deben presentar las actividades para contribuir al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida?
4. ¿Qué efectividad tendrán las actividades aplicadas a la familia para contribuir a la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida?

Para lograr con éxito la presente investigación es necesario cumplir con las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en el sexto año de vida
2. Diagnóstico del estado actual de la preparación de las familias para el trabajo dirigido con la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida.
3. Elaboración de actividades desarrolladoras que contribuyan al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida.
4. Evaluación de la efectividad de la propuesta aplicada.

Población de estudio

Esta conformada por 13 familias de niños y niñas de sexto año de vida de la escuela primaria "Roberto Quesada", del municipio de Sancti Spíritus y se caracterizan por ser preocupadas, asisten a todas las actividades que convoca el centro con buena participación. La situación económica de estas familias es buena al igual que su situación higiénica, mantienen un buen comportamiento social, político y moral ya que en su mayoría son técnicos y profesionales, de ellas hay 2 padres divorciados los cuales mantienen buenas relaciones entre ellos y con la institución ya que se interesan por el desarrollo y aprendizaje de los mismos, lo cual constituye un potencial pero tienen desconocimiento sobre la formación de hábitos nutricionales

Durante la investigación se utilizaron diferentes métodos de la investigación científica.

Métodos del nivel teórico:

Analítico-Sintético: Se evidencia en el análisis de la bibliografía, en la fundamentación teórica, en el procesamiento de datos y al arribar a las conclusiones.

Inductivo-Deductivo: Está presente en la formulación de las preguntas científicas, en la propuesta de solución y en las recomendaciones.

Modelación: Permitió elaborar las actividades desarrolladoras que contribuyen a la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida.

Métodos del nivel empírico:

Encuesta: Se aplicó a la familia en la etapa inicial y final de la investigación con el objetivo de constatar el conocimiento que poseen sobre la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas del 6. año de vida. El instrumento utilizado se encuentra en el anexo I.

Pre- experimento formativo pedagógico: Se aplicó en sus tres fases:

- 1. Fase diagnóstico:** Se realizó una revisión bibliográfica sobre la temática y se elaboró el marco teórico. Se elaboró y se aplicó la encuesta procesándose sus datos, los cuales permitieron determinar la propuesta de solución, después se elaboraron las actividades para preparar a la familia sobre la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto de vida, una vez conformadas estas se presentan en el colectivo pedagógico para su análisis y aprobación.
- 2. Fase Formativa:** Se aplicaron las actividades las cuales contribuyen a la preparación de las familias sobre la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto de vida.
- 3. Fase control:** Se aplicó nuevamente la encuesta (anexo 1) para constatar la efectividad de la propuesta de solución.

Métodos del nivel estadístico y matemático:

Cálculo porcentual: Permite el procesamiento de los datos obtenidos durante la investigación.

Estadística descriptiva: Permitió la ilustración de los resultados mediante tablas.

Durante la investigación se determinaron las siguientes variables

Variable Independiente: Actividades desarrolladoras.

Se caracterizan por ser participativas, motivantes, desarrolladoras y permiten la reflexión individual y colectiva.

Variable Dependiente: la autora la define como los conocimientos y modo de actuar que adquiere la familia para formar hábitos nutricionales en sus niños y niñas de sexto año de vida teniendo en cuenta las vías y el tratamiento a seguir en el nivel de preparación con relación a la formación de hábitos nutricionales.

Durante el desarrollo de la investigación se han consultado relevantes autores que han abordado esta temática entre los que se encuentra: Patricia Arés Muzio, María Esther Márquez Silva entre otros.

Se considera que este tema tiene gran **importancia** porque aborda una problemática muy actual como es la preparación de la familia en la formación de hábitos nutricionales.

Su **aporte** está dado en las actividades desarrolladoras que se aplican las cuales contribuyen a la preparación de la familia con relación a la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de sexto año de vida.

La **novedad científica** está dada en que las actividades que se aplican brindan conocimientos y vías de cómo proceder para formar hábitos nutricionales correctos de manera que la familia se sienta preparada en este tema.

El informe se estructura en introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Desarrollo

2.1. Fundamentación teórica.

2.1.1 La familia y su preparación en la edad preescolar.

La familia ha sido la institución social más aceptable en la historia de la humanidad. Todo hombre tiene una familia de origen y generalmente, al ser adulto crea la propia en el seno de la cual educara a sus hijos.

Carlos Marx y Federico Engels fueron grandes estudiosos que vieron la necesidad de estudiar a la familia por lo que los dos grandes estudiosos sentaron las bases para comprender su razón social de ser. Ellos vieron la necesidad de estudiar a la familia como una institución social.

Engels demostró con datos de su época que la familia es una categoría histórica que por tanto cambia, de acuerdo con las transformaciones sociales. (1969:57)

Respecto a la socialización de la educación de sus hijos Marx y Engels esbozaron la idea de que hasta entonces la educación familiar había sido la de la explotación de los hijos por los padres y plantearon que había que sustituirlas por la educación social (1969:61)

Actualmente las mayorías de las sociedades pregonizan la necesidad de brindar una atención integral a las niñas y los niños, menores de cinco años de vida por considerarse que estos primeros años de vida son básicos para el desarrollo del individuo, es decir, que se indica la necesidad de cuidados básicos y de la posibilidad de una educación inicial lo que implica la consideración del papel que corresponde a la familia y los demás agentes externos. Es por ello que se destaca el rol insustituible de la familia durante estos cinco primeros años de vida.

En la familia es donde se forman los primeros hábitos, intereses y formas de comportamiento. La formación de hábitos de vida, sueños y alimentación para muchos padres solo se relacionan con aspectos muy elementales de la salud física sin apreciar en ellos un carácter educativo.

Según lo planteado por Patricia Arés Muzzio, “es el grupo natural del ser humano. Jurídicamente, se organiza sobre la base del matrimonio, el cual suele definirse

como una institución social en la que el hombre y la mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos y procrear, alimentar y educar a sus hijos.” (2002:28)

La definición estructural de familia agrupa tres criterios diferentes: el consanguíneo el cohabitacional y el afectivo. De estas se distinguen tres conceptos fundamentales:

1. Familia: son todas aquellas personas con vínculos conyugales o consanguíneos.

En este sentido, de acuerdo a la cercanía del vínculo, se definen las llamadas familias nucleares (constituidas por padres e hijos) y las familias extendidas (incluyen además a otros miembros)

2. Familia: son todas aquellas personas que cohabitan bajo un mismo techo unidos por constantes espacios temporales.

3. Familia: son todas aquellas personas que tienen un núcleo de relaciones afectivas estables.

La familia como pequeño grupo social está determinada por el tipo específico de relaciones familiares que se forman en el marco de un sistema social determinado.

Además de esto, como pequeño grupo social la familia funciona en correspondencia con sus propias regularidades internas.

Según Arés Muzzio las funciones atribuidas a la familia cambian según el régimen socioeconómico imperante y el carácter de sus relaciones sociales.

Se puede reunir en tres grandes grupos las funciones históricamente asignadas al grupo familiar como institución social:

- Función económica, de manutención, de satisfacción de necesidades materiales.
- Función biológica, reproductora o de crecimiento demográfico.
- Función educativa y de satisfacción de necesidades afectivas y espirituales.

En cuanto a la función biológica, esta también cambia en dependencia del nivel de desarrollo alcanzado por la sociedad, su base económica, ideológica costumbres y tradiciones religiosas, así como el crecimiento demográfico.

La función educativa de la familia ha sido objeto de mucho interés para la pedagogía y la psicología.

En la sociedad socialista esta es considerada como su función principal.

El proceso educativo en las familias responde también a un sistema de regularidades propias para cada familia, determinado en gran medida por las normas morales, valores, tradiciones y criterios acerca de que debe educarse en los niños.

Todas las familias de una u otra manera reconocen su papel formativo, aunque de hecho no desarrollen acciones conscientes para hacerlo, la formación de valores y procesos quedan un tanto a la espontaneidad y varían de manera considerable de una familia a otra.

La función educativa de la familia como célula básica de la sociedad debe ser cumplida, ante todo, a través del ejemplo positivo de los padres, cuya participación en la sociedad significa el mejor modelo de comportamiento para los hijos ante la vida.

Es necesario para la familia como colectividad, la cohesión concebida como la unidad de todos los miembros de la familia, es decir que se aproximen y coincidan las opiniones, los puntos de vista, las posiciones, los procederes de todos ellos sobre las cuestiones para la misma. Esta es la condición indispensable para una educación eficaz de los niños y las niñas.

Actualmente para lograr una completa educación en el niño es preciso hacerlo de forma integral, es decir, abarcando los aspectos fundamentales de la educación física, de la educación moral y de la educación estética.

Es necesario ponerse de acuerdo con respecto a qué ha de enseñárseles y la forma que se ha de emplear, así como cumplimentar esta conducta por todas los familiares para que sirva de ejemplo, no solo debe usarse de la palabra para explicar sino que esta debe ir acompañada del ejemplo del adulto y a su vez ambos, deben ir seguidos de la acción del niño y de la niña.

La institución conjuntamente con la familia juega un papel importante en la formación y desarrollo de la personalidad del niño de allí que la institución deba estrechar la relación con la familia.

La tarea fundamental de la institución en el trabajo con los padres consiste en llevar a cabo, a través de esfuerzos amistosos y conjuntos, la educación de los niños, pues ante la familia y la escuela se plantean tareas comunes.

Es necesaria la unión entre educadores y padres, ya que juntos desarrollan en el niño el intelecto, el carácter los hábitos, habilidades y forman conjuntamente el hombre del futuro.

La institución de carácter educativo está obligada hacer una fuente de divulgación de las ideas de la educación comunista. Hay que partir de estas posiciones en la organización del trabajo con los padres.

A continuación se relacionan algunas de las vías que se emplean en la educación de los niños y las niñas.

Vías fundamentales para la educación familiar.

- Visitas al hogar
- Reuniones de padres
- Entrevistas
- Consultas de familia
- Lecturas recomendadas
- Correspondencia
- Buzón
- Actividades conjuntas
- Murales, entre otros.

De estas vías donde más experiencia se ha acumulado es en la Actividad Conjunta realizada en las instituciones infantiles o Educación Familiar, por constituir entre otros aspectos:

- Una vía de relación con la familia
- Una manera de implicar a la familia en un proceso de reflexión y análisis sobre la educación de los hijos.
- Un proceso de sensibilización para el cumplimiento de objetivos comunes en cuanto a la educación de los hijos.

- Momentos de intercambio de las vivencias cotidianas en su rol de educadores.
- La posibilidad de conocer las necesidades, inquietudes que tiene la familia en el ejercicio de sus funciones.

La familia no puede estar ajena a los cambios educativos que se operan en la institución ella es la aliada en las acciones que hoy realiza la escuela cubana para alcanzar una cultura general integral. Por ello, la Actividad Conjunta vista como diálogo y acercamiento a la familia debe:

- Superar la simple transmisión de conocimientos sobre un tema que puede ser o no necesidad de la familia para su crecimiento en el orden educativo.
- Eliminar el ofrecimiento de recetas educativas desde un único proceder.
- Despojarse del rol omnipotente "es como se lo digo yo".
- No depositar culpas ni críticas en la discusión de los temas que se debaten.
- No obviar las potencialidades que tiene la familia para educar.
- No reducir el diagnóstico solo a la existencia de problemas.

Convendría sustituir las formas rígidas que en ocasiones caracterizan los encuentros de la familia y la institución, por nuevas y renovadoras formas para tratar asuntos de orden educativo, tan necesarios para ambas instituciones. Con ello se esta privilegiando la receptividad de lo nuevo, no por la negación de lo viejo, sino por la aceptación de ambos en cuanto a su validez, por su argumentación.

Estas sesiones educativas se basan en los siguientes principios metodológicos.

- Partir de las experiencias personales relacionadas con las actitudes y necesidades de los participantes.
- Propiciar el intercambio de información entre los familiares para estimular el trabajo en grupo, fomentar el diálogo y la reflexión sobre la acción; facilitar la cohesión del grupo.
- Despertar la creatividad individual y la del grupo; proporcionar recursos y estrategias aplicables en otras situaciones; permitir experimentar hechos y situaciones relevantes para poder objetivarlos y sacar de allí conclusiones.
- Exponer actividades que puedan ser ejecutadas y comprendidas por todos; alternar el suministro de información y la realización de actividades variadas y

motivadoras utilizando diferentes técnicas y estrategias según el número de asistentes.

- Priorizar el aprendizaje experimental sobre la simple acumulación de datos y normas. Las actividades deben concientizar a los participantes de sus opiniones y percepciones previas para promover, a partir de estas, si es preciso, un cambio de actitudes.
- Definir previamente el estilo, el enfoque de tratamiento de la temática objeto de análisis según los objetivos, el tipo de demanda efectuada y el tema a tratar.

El propósito de la Educación Preescolar por ambas modalidades tanto por la vía institucional como no institucional de atención educativa solo se alcanzará si la familia toma conciencia de su papel en la estimulación del desarrollo y en consecuencia cambie sus patrones educativos y se interese por perfeccionarlos, pero mucho más si también se toma en consideración sus saberes, su experiencia en la labor educativa, sus costumbres y tradiciones, que en muchos casos suelen ser valiosas y servir de ejemplo para otras familias.

Es objetiva entonces la preparación de la familia, esta adquiere diferentes formas en función de los grupos a los que van dirigidas y de sus necesidades así como el contenido a tratar, se destacan:

- Los talleres de reflexión sobre problemáticas generales del desarrollo, por grupos de edades.
- Las “puertas abiertas” en las instituciones, donde las familias observan en condiciones normales cómo se desarrolla el proceso educativo.
- Los intercambios entre las familias para transmitirse experiencias sobre problemáticas de interés.
- La biblioteca, la ludoteca de orientación familiar, donde los padres pueden tener acceso a bibliografías sobre temas educativos y obtener materiales para realizar diversos juegos con sus hijos.
- Las charlas interactivas con la familia.
- La observación de audiovisuales para enseñar a las familias su intención educativa y explicarles cómo utilizarlos en el hogar en función de la estimulación del desarrollo.

- La actividad conjunta constituye la forma organizativa por excelencia en la modalidad no institucional, aunque también suele ser muy valiosa en las instituciones. Precisamente por eso está orientada dentro de las prioridades como política educacional como la principal vía de preparación, se realiza sin los niños o con ellos de acuerdo con las condiciones y propósitos.

Por lo que a las educadoras les corresponde un importante trabajo en las instituciones preescolares. Ellas al tratar de establecer la unidad y la interacción de las influencias educativas sobre el niño, entre la familia y el círculo infantil, realizan las instrucciones pedagógicas de los padres.

2.1.2 La formación de hábitos nutricionales en la edad preescolar.

En la edad preescolar la educación nutricional ofrece muchas ventajas, pues en estas edades aún no se encuentran completamente desarrollados los hábitos alimentarios, por lo se puede trabajar con ellos para formarlos correctamente, no solo por la conveniencia de garantizar su salud, sino por lo difícil que resulta cambiarlos cuando se fijan incorrectamente.

Una vez iniciada una educación nutricional se debe prolongar durante toda la vida. Se debe tener en cuenta que mediante su aplicación se contribuye a la satisfacción de las necesidades nutricionales, no solo desde el punto de vista cuantitativo, sino también cualitativo.

La educación nutricional es la promoción y establecimiento de prácticas alimentarias y nutricionales adecuadas. Tiene el objetivo de promover y establecer prácticas alimentarias y nutricionales acorde con la composición de la dieta en diferentes grupos de la población, la cual se puede hacer llegar mediante una adecuada divulgación acerca de los principios básicos de alimentación.

La educación nutricional no constituye una serie de procedimientos que pueden adoptarse rápidamente, es un proceso lento, en constante evolución mediante el cual de modo continuo el individuo está aceptando o rechazando informaciones, actitudes y prácticas nuevas en relación con la alimentación.

La etapa preescolar es favorable para que los niños y las niñas eliminen los hábitos eventuales incorrectos de alimentación. El suministro de un menú preparado convenientemente, contribuye a cultivar correctos hábitos de alimentación en el niño y la niña. Es necesario enseñar al pequeño a comer porciones de todos los alimentos que se sirven en la mesa.

Para analizar los aspectos relevantes relacionados con la educación nutricional se hace imprescindible, primeramente la definición de conceptos como nutrición humana y educación o enseñanza.

Nutrición humana: Ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo.

No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos y de poblaciones enteras que sufren de malnutrición. La organización mundial de la Salud (OMS) y algunos países están dando indicaciones precisas en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada.

Enseñanza o Educación: Presentación sistemática de hechos, ideas, habilidades y técnicas a los estudiantes. A pesar de que los seres humanos han sobrevivido y evolucionado como especie por su capacidad para transmitir conocimiento, la enseñanza (entendida como una profesión) no aparece hasta tiempos relativamente recientes.

Por lo que se puede definir a la **educación nutricional** como la encargada de formar en los niños y las niñas ideas, hábitos, habilidades relacionadas con la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila.

¿Qué es el alimento?

Se refiere a todo producto que al ser digerido aporta al organismo energía y nutrientes, los cuales servirán para mantener la vida, crecer, desarrollarse, defenderse y realizar todo tipo de actividad.

¿A qué se llama nutrientes?

Son las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. Estos nutrientes pueden ser energéticos, los que aportan energías al organismo, tales como proteínas, grasas y carbohidratos y no energéticos, no aportan energía, tales como: vitaminas y minerales.

Según el nutriente principal y la función que realiza en nuestro organismo, los alimentos se clasifican en: constructores y reparadores, energéticos y reguladores.

Los alimentos constructores y reparadores son fuentes de proteína animal (carnes, vísceras de res, pescado, cerdo, pollo, huevos, la leche y sus derivados.) y vegetal (las leguminosas.) desempeñan un papel importante en los diferentes períodos del crecimiento y desarrollo humano.

Los energéticos aportan la mayor parte de calorías que requieren las células para mantener su actividad vital. Entre estos alimentos están: los sacáridos (viandas, cereales, azúcares y las grasas (mantequilla, manteca de cerdo, aceite de origen vegetal).

Entre los alimentos reguladores las frutas y los vegetales. Son importantes para el organismo porque tienen una gran incidencia en el crecimiento y desarrollo físico, capacidad de trabajo, en el nivel inmunológico del organismo y el estado de salud.

Se considera una dieta balanceada aquella que sea: suficiente; por la cantidad de alimentos que contiene para cubrir las necesidades calóricas. Completa, por suministrar todos los nutrientes necesarios según los requerimientos diarios. Debe ser variada, por contener diferentes grupos de alimentos de distintos colores, textura y sabor. Adecuada, en correspondencia con las características del niño y la niña: edad, estado físico y preferencias. Y debe ser equilibrada, en la proporción o balance de nutrientes que aportan calorías.

Es importante para una adecuada educación nutricional:

- Distribuir los alimentos que son ingeridos en un día, en diferentes comidas: desayuno, merienda, almuerzo, merienda y comida en horarios fijos.
- *Velar porque se satisfagan las exigencias de proteínas, por la intensidad de los procesos de crecimiento y desarrollo.*
- Ofrecer frutas y vegetales todos los días o siempre que sea posible.
- Evitar el exceso de grasa de origen animal.
- *Evitar la ingestión de una dieta exagerada.*
- Familiarizar al niño y la niña con las variedades de alimentos existentes, enseñarlos a comerlos todos.
- Fomentar desde las edades más tempranas los hábitos alimentarios y de mesa.

Las horas de las comidas deben resultar agradables para los niños y las niñas siempre en el horario establecido para no hacerlos esperar. Durante el proceso la educadora y las auxiliares brindarán la atención requerida encaminando su trabajo a que ingieran la totalidad de los alimentos.

La educación nutricional no constituye una serie de procedimientos que pueden adoptarse rápidamente, es un proceso lento, en constante evolución mediante el cual de modo continuo el individuo esta aceptando o rechazando informaciones, actitudes y prácticas nuevas en relación con la alimentación.

La etapa preescolar es favorable para que los niños y las niñas eliminen los hábitos eventuales incorrectos de alimentación. El suministro de un menú preparado convenientemente, contribuye a cultivar correctos hábitos de alimentación en el niño y la niña. Es necesario enseñar al pequeño a comer porciones de todos los alimentos que se sirven en la mesa.

En la edad preescolar se educan con éxito los hábitos y costumbres morales. Estos constituyen la base necesaria, sin la cual no es posible formar rasgos más complejos de la personalidad. De ahí la importancia de la educación en estas primeras edades.

Gracias a la formación del hábito la conciencia del hombre se libra de la necesidad de controlar los distintos movimientos que forman la acción, concentrándose en sus objetivos y condiciones de cumplimiento.

La formación de los hábitos, se debe y es posible gracias a peculiares procesos que tienen lugar en la corteza cerebral durante la actividad del niño y la niña.

¿Qué es un hábito?

Es la asimilación por medio de los ejercicios, del modo de actuar, es decir son acciones que se realizan con automatización parcial de los elementos que la integran, son acciones que por repetirse, las realizamos sin necesidad de dirección, conocimiento o voluntad.

De acuerdo a lo planteado por Patricia Arés Muzio.

“La influencia sistemática que ejercen los adultos sobre el niño con el objetivo de formar hábitos que respondan a normas de conducta social, es lo que denominamos educación y formación de hábitos y costumbres morales. (2002:36)

Como es conocido la formación de un hábito exige la realización diaria de determinadas acciones o conductas hasta llegar a su total automatización. Cuando estas acciones resultan tan necesarias al pequeño que no puede prescindir de su cumplimiento, entonces constituyen costumbres.

En las primeras edades la formación de hábitos adquiere una enorme significación por cuanto constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad les plantea a los niños y las niñas. Los hábitos constituyen tanto una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de cualidad es en la personalidad.

Para educar hábitos correctos en los niños y las niñas desde su nacimiento es imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto, en correspondencia con la edad de los mismos, para que se formen los estereotipos dinámicos que constituyen la base fisiológica de este proceso.

Ellos requieren de una secuencia determinada desarrollando estímulos que deben producirse en una secuencia determinada en un mismo orden y en un mismo sentido. Así ocurre con el sueño, la alimentación y los demás hábitos, lo cual

demanda de una exigencia estable y consciente que intervienen en la educación del niño y la niña.

Es de suma importancia comenzar lo más temprano posible la labor pedagógica encaminada a formar hábitos en los niños y las niñas de cero a seis años.

La necesidad del refuerzo (repetición de las estimulaciones) es particularmente en el niño y la niña preescolar y aunque su intensidad puede ir disminuyendo con la edad, no se puede descuidar este aspecto, lo que requiere además de la acción mancomunada de los educadores y padres.

La formación de hábitos tiene su base fisiológica en la formación de los estereotipos dinámicos.

-Enseñar a aceptar los alimentos y a degustarlos.

La etapa preescolar es un período de consolidación de todos los hábitos aprendidos en los años anteriores.

2.1.3- Estado actual del problema a investigar:

Para comprobar el estado actual en que se encuentra la población de estudio se aplicó una encuesta con el objetivo de comprobar la preparación que posee la familia con relación a los hábitos nutricionales en los niños y las niñas del 6. año obteniendo como resultados los siguientes.

Pregunta 1. ¿Qué es un hábito?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	9	No respondieron nada.	69.2
	4	Respondieron que es todo lo que se hace diariamente y espontáneamente.	30,7

Pregunta 2. ¿Cuáles son los hábitos que usted conoce para trabajar la educación nutricional en el hogar?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	5	Respondieron enseñar a comer a los niños y las niñas.	38.4
	4	Respondieron que es la variedad de alimentos que se le ofrecen al niño.	30.7
	4	No responden nada.	30.7

Pregunta 3 ¿Qué vías usted conoce para formar hábitos nutricionales en los niños y las niñas?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	3	Ofrecerle variedad de alimentos	23
	4	Utilizar correctamente los cubiertos sin derramar alimentos.	30.7
	6	No responden nada.	46.15

Pregunta 4 ¿Qué dificultades se le presentan para la formación de hábitos nutricionales en sus niños y niñas?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	9	No ingieren los alimentos	52.9
	2	Se ofrecen con poca frecuencia los vegetales, porque no les gustan.	35.3
	2	No responden nada.	11.7

Pregunta 5-¿Insiste usted para que sus niños o niñas ingieran todos los alimentos incluyendo los vegetales y viandas?

Encuestados	SÍ	%	No	%	A veces	%
13	4	30.7	8	61.5	1	7.6

Pregunta 6-Le proporciona al niño vegetales y viandas en su menú.

Encuestados	SÍ	%	No	%	A veces	%
13	3	23	4	30,7	6	46.15

a) ¿Cuáles?

Cantidad	Respuestas	%
6	Tomate, lechuga, habichuela y malanga.	46.15

b) ¿Cuáles acepta?

Cantidad	Respuestas	%
4	Tomate.	30.7

Pregunta 7-¿Usted come vegetales y viandas?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	2	15,3	11	84,6

a)-¿Cuál le desagrada más?

Cantidad	Respuestas	%
3	Rábano, acelga, espinaca, remolacha.	23

Pregunta 8 ¿Considera usted importante la realización de actividades que propicien la formación de hábitos nutricionales?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	4	30,7	9	69,2

Pregunta 9-¿Se siente usted preparado para trabajar la formación de hábitos en el hogar?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	4	30.7	9	69.2

En el análisis de los resultados obtenidos se pudo comprobar que existen dificultades, la familia carece de preparación en cuanto al trabajo a realizar con los niños y las niñas para formar hábitos nutricionales específicamente los vegetales y las viandas, pues la mayoría no tienen en cuenta utilizar diferentes vías, ni actividades que propicien el desarrollo y formación de hábitos nutricionales como por ejemplo la utilización de títeres, En lo relacionado con la aceptación de los alimentos se debe señalar que los niños rechazan los vegetales y las viandas hervidas porque no se le ofrecen en el hogar específicamente la acelga, espinaca, rábano, boniato, papa entre otros.

Teniendo en cuenta todo esto, es que la autora considera necesaria la presente investigación por lo que se busca una vía de solución a la problemática planteada.

2.3- Propuesta de solución.

2.3.1- Fundamentación de la propuesta de actividades desarrolladoras.

La presente propuesta consta de cinco actividades que están encaminadas a la preparación de la familia con el objetivo de lograr una mejor preparación de ellas

respecto a cómo desarrollar en sus niñas y niños la formación de hábitos nutricionales.

Para su elaboración se tuvieron en cuenta diferentes aspectos los cuales se relacionan a continuación:

- Dificultades detectadas durante la aplicación del diagnóstico.
- Caracterización de la familia.
- Nivel de preparación y creatividad por parte de la educadora para impartir las actividades con la familia.

Se sugiere que para lograr y fortalecer el trabajo con la familia y darle cumplimiento a estas actividades se presta atención a los siguientes aspectos:

- Interiorizar la importancia que tiene realizar un trabajo conjunto entre el círculo infantil y la familia para contribuir al desarrollo de la niña y el niño.
- El fortalecimiento del trabajo con la familia depende, en gran medida, de la habilidad que tengan los docentes para organizar el trabajo de un modo significativo, convincente y comprensible.
- Deben buscar vías, procedimientos u otras variantes para interactuar con la familia, que unidos a sus iniciativas y creatividad garanticen la participación activa de estas y fortalezcan mucho más el trabajo en este sentido.
- Debe garantizar en todo momento la preparación, seleccionando ejemplos y consejos precisos.

Estas actividades se fundamentan desde varios puntos de vista que a continuación, se relacionan:

Desde el punto de vista filosófico, la familia es una categoría histórica, su vida y forma concreta de organización están encaminadas por el régimen económico social imperante, por el carácter de las relaciones sociales en su conjunto. Esta conclusión que hoy resulta ineludible, es uno de los más grandes aportes del materialismo al estudio de las relaciones familiares y humanas en general.

Desde el punto de vista pedagógico, las actividades desarrolladoras ofrecen a las familias aspectos teóricos y prácticos, además mediante las mismas se les explica los métodos y procedimientos más adecuados para la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas.

Desde el punto de vista psicológico: propone ejemplos sobre el cuidado que debe tenerse para la educación de los niños y las niñas así como la formación de hábitos que deben adquirir en esta etapa.

En el orden metodológico, cada una de las actividades que se proponen se acompaña el proceder metodológico que les proporcionan a las familias el qué hacer y cómo proceder en cada actividad.

Las actividades se estructuraron manteniendo una relación entre sí.

- Título de cada actividad.
- Objetivo.
- Vía
- Materiales a utilizar.
- Proceder metodológico.

ACTIVIDAD No. 1

Título: "Hortalisin nutrición"

Objetivo: Orientar a los padres sobre aspectos relacionados con la educación nutricional para contribuir al desarrollo y crecimiento físico de sus niños y niñas.

Vía: Taller

Medios: Muñeco de cartón formado por vegetales.

Proceder metodológico: Para iniciar esta actividad se partirá ubicando en el salón un muñeco de vegetales con el objetivo de que los padres depositen sus dudas e inquietudes en relación con el tema a tratar. Se colocará con quince días de antelación a la fecha correspondiente de realizar la actividad.

Luego el día de la actividad se procederá a realizar el taller se le orienta a un padre que seleccione una tarjeta y le de lectura para que el resto de las familias vayan participando y se le irá dando respuestas a cada una teniendo en cuenta los aspectos más significativos que influyen en la salud de los niños y las niñas.

Para el desarrollo de la misma se invitará al médico de la familia más cercano a la comunidad donde está situada la escuela quien cerrará la actividad con una

conferencia sobre la formación de hábitos nutricionales y su importancia en la edad preescolar.

Para finalizar se solicita que la familia realice la evaluación de la actividad y se autoevaluarán según su participación.

Se le orienta la próxima actividad a realizar

Se sugiere que esta actividad se realice en la reunión de padres.

Durante este momento se propiciará el debate de manera que toda la familia se apropie de los conocimientos esenciales al respecto.

ACTIVIDAD No. 2

Título: Importancia de los vegetales y viandas.

Objetivo: Comprender la importancia que tienen los vegetales y las viandas en la alimentación teniendo en cuenta las vitaminas y propiedades que estos presentan.

Via: Intercambio de conocimiento

Medios: Marcadores o títeres de vegetales y viandas en una cesta de cartón o cartulina y papelógrafo..

Proceder metodológico: Para iniciar la actividad se tendrá puesto en una cesta diferentes títeres de vegetales y viandas en los cuales aparecen por detrás las diferentes propiedades y vitaminas que aportan los mismos, los padres deben seleccionar uno y luego podrán intercambiar acerca de la importancia de estos vegetales y viandas, después que expliquen y comenten sobre el tema se autoanalizarán teniendo en cuenta el proceder de ellos en el hogar y se les dará la posibilidad a los padres de intervenir y dar criterios sobre otros vegetales y viandas que no se hayan representado y sean de interés y de gran relevancia para la nutrición.

Se seleccionara un padre que irá anotando en el papelógrafo.

Estos títeres pueden ser confeccionados por la familia y realizar actividades semejantes con sus hijos e hijas en el hogar para estimularlos al consumo de vegetales y viandas.

Para concluir la actividad se solicita a un padre que evalúe la participación de las familias y precise mediante las categorías de B-R-M como evaluación de la actividad realizada.

Aquí pedirá al resto de las familias sus criterios al respecto. Se sugiere que esta actividad se realice en el tercer momento de la actividad conjunta.

La coordinadora orientará la próxima actividad a desarrollar.

ACTIVIDAD No. 3

Título: Conociendo sobre vegetales y viandas

Objetivo: Intercambiar sobre cómo trabajar desde el hogar el consumo de vegetales en los niños y las niñas de 6. año de vida.

Medios: Tarjetas ilustradas con vegetales y viandas

Vía: Taller

Proceder metodológico: Previamente los padres han sido orientados acerca del tema a desarrollar por lo que se propiciará que las familias expresen las actividades realizadas en el hogar y los resultados obtenidos.

Para ello se les propone a las familias seleccionar tarjetas que tendrán la ilustración de un vegetal o vianda y se dará la posibilidad de que cada padre explique lo que ello proporciona al organismo del niño, como lo han trabajado en el hogar y de qué forma lo consumen.

Se dará un tiempo y luego harán su exposición en sesión plenaria propiciando el debate entre ellos.

Durante el mismo la conductora de la actividad prestará atención a las intervenciones que realicen las familias de manera que pueda enfatizar o precisar cualquier cuestión que no quede clara sobre el tema abordado.

Se orienta a la familia de manera general, cómo continuar la acción educativa en el hogar, utilizando las mismas tarjetas para que el niño y la niña comprendan la importancia de ingerir estos vegetales.

Para finalizar se le sugiere a los padres que mediante una palabra evalúen la actividad realizada y luego se le dará un papelito a cada padre en el cual aparece el nombre de otro padre que sería a quien le toca a evaluar.

Se sugiere que esta actividad se realice en la reunión de padres y finalmente se dan las orientaciones para la próxima actividad.

ACTIVIDAD No. 4

Título: Enseñando desde el hogar.

Objetivo: Intercambiar sobre cómo enseñar a los niños y las niñas a consumir vegetales y viandas.

Medios: según iniciativas de los padres.

Vía: Intercambio de conocimiento

Proceder metodológico:

Cada padre previamente orientado vendrá preparado para demostrar como interactuar con su niña o niño sobre el consumo de vegetales y viandas.

Para dar inicio a la misma la coordinadora que estará al frente de la actividad aprovechara el segundo momento de la actividad conjunta para que las familias demuestren de forma individual cómo proceden con sus hijos al respecto. Esto puede hacerse seleccionando previamente las familias que van a participar mientras los otros observan y harán anotaciones para luego debatirlo.

En esta actividad los padres podrán utilizar diferentes materiales según sus gustos en los que favorecerán formar en sus hijos hábitos sobre el consumo de vegetales y viandas.

Una vez finalizado este momento se sugiere a las familias formar tres equipos que puede señalizar como A, B, C.

El grupo A tendrán a su cargo señalar lo positivo y lo negativo que vio en lo demostrado por la familia, el grupo B será el encargado de evaluar a las mismas y el grupo C evaluará finalmente la actividad expresando lo que esto represento para ellos.

Finalmente se orienta la próxima actividad a desarrollar.

ACTIVIDAD No. 5

Título: Consumiendo vegetales y viandas.

Objetivo: Identificar los ingredientes acorde a la receta que se ofrece para reforzar la variedad de vegetales y viandas para la nutrición de niñas y niños.

Vía: Intercambio de conocimiento

Materiales: Platos elaborados, tarjetas con recetas escritas y tarjetas con frases.

Proceder metodológico: Con anterioridad las familias se han preparado al respecto de manera que se garantice con calidad la actividad.

Para iniciar la misma cada padre comenzará diciendo el nombre de su receta y los ingredientes que estas contienen, así como el modo de elaboración y mostrará su plato.

Una vez finalizado este momento debe el mismo preguntar qué beneficio reporta este para el organismo del niño y allí se prepara el debate de manera que con ello se vaya consolidando los conocimientos recibidos y se intercambien las recetas de los participantes.

Así se hará sucesivamente y al final se le entregará a los padres una tarjeta que tendrá escrito una frase para que entre todos formen una idea en la cual se cerrará la actividad.

Enseñando a consumir vegetales y viandas desde las edades tempranas se estará contribuyendo al fortalecimiento del organismo y la salud.

Luego se invitará a la familia a degustar los diferentes platos que se han elaborado con vegetales y viandas. Seguidamente se aplicará la técnica del PNI.

Se sugiere para esta actividad se realice en un momento educativo.

Recetas:

1- Acelgas con leche.

Ingredientes:

1 Kg de acelga

1 taza de leche

1 cucharada de harina

1 cucharadita de limón

1 cucharada de aceite

Modo de preparación por pasos:

- 1- Lavar las acelgas con abundante agua.
- 2- Cortar en trozos pequeños las hojas y las pencas.
- 3- Ponga la olla al fuego con taza y media de agua, incorpore las acelgas y cocine a presión durante 3 minutos.
- 4- En una cazuela ponga la cucharada de aceite y fría las acelgas polvoreándola con la harina, remueva, vierta la leche, acerque al fuego y de un ligero hervor.
- 5- Fuera del fuego añada la cucharada de limón.

2- Arroz con Quimbombó.

Ingredientes:

- 1 libra de tomate
- 2 tazas de arroz
- 1 libra de quimbombó
- ½ tazas de cebolla
- 1 taza de calabaza picada
- ¼ taza de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de zumo de naranja agria
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de agua

Modo de preparación por pasos:

- 1- En una olla eche el aceite, fría la cebolla y el ajo hasta dorarlos un poco y agregue el tomate. Fría esto un poco y eche el arroz bien lavado y revuelva.
- 2- Eche 3 tazas de agua hirviendo, la calabaza picada y el quimbombó (cortado en ruedas), agregue sal, naranja agria y tape la olla.
- 3- Cocine a presión durante 8 minutos.

3- Berenjena en olla de presión.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de agua.

2 berenjenas medianas.
4 cucharadas de aceite.
2 cucharadas de jamón.
½ taza de cebolla.
2 cucharadas de limón.
1 diente de ajo.
½ cucharada de sal.
4 cucharadas de puré de tomate.

Modo de preparación por pasos:

- 1- En una olla eche el aceite y todos los ingredientes bien picaditos y fríalos ligeramente. Luego vierta el puré de tomate, el agua y las berenjenas.
- 2- Tape la olla y deje cocinar a presión con candela baja durante 5 minutos.

4- Papas Estofadas

Ingredientes:

1kg de papas
6 cucharadas de aceite
2 cebollas
1 taza de agua
1 cabeza de ajo
Sal a gusto

Modo de preparación por pasos:

- 1- Pele y corte las papas y la cebollas.
- 2- Ponga la olla al fuego lento con el aceite. Cuando esté caliente, incorpore todos los ingredientes, fría y añada el agua.
- 3- Tape y deje cocinar durante 6 minutos. Deje enfriar y abra la olla.
- 4- Ya puede servir caliente.
- 5- Dulce cabello de ángel.

Ingredientes:

2 kg de calabaza
El peso de la pulpa en azúcar

1 ralladura de limón y canela

Modo de preparación por pasos:

- 1- Corte la calabaza en trozos grandes, quítele las semillas y las hebras póngala en la olla a presión.
- 2- Cierre y cocine durante 15 minutos.
- 3- Después de cocinada, saque los trozos de calabaza y separe la pulpa de la corteza. Lave bien al chorro de agua fría y envuelva en un paño blanco para escurrir y estrujar.
- 4- Déjela escurrir, ponga en la olla agua añada limón, canela y su peso en azúcar.
- 5- Cierre la olla y hierva durante 10 minutos.

A continuación se presentan algunos platos:



2.3.2- Análisis de los resultados alcanzados durante la investigación.

Una vez aplicada la propuesta de solución se aplicó nuevamente la encuesta y los resultados fueron los siguientes:

1-¿Qué es un hábito?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	1	No respondieron nada.	
13	12	Respondieron que es todo lo que se hace diariamente y espontáneamente, con sistematicidad.	

2-¿Cuáles son los hábitos que usted conoce para trabajar la educación nutricional en el hogar?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	8	Respondieron enseñar a comer a los niños y las niñas.	61,5
	5	Respondieron que es la variedad de alimentos que se le ofrecen al niño.	38,4
		No responden nada.	

3-¿Qué vías usted conoce para formar hábitos nutricionales en los niños y las niñas?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	1	Ofrecerle variedad de alimentos	7,6
	11	Hacer cuentos, canciones.	84,6
	1	No responden nada.	7,6

4-¿Qué dificultades se le presentan para la formación de hábitos nutricionales en sus niños y niñas?

Encuestados	Cantidad	Respuestas	%
13	6	Que aunque aún tiene dificultades ya comen algunos	46,15
	7	Han obtenido logros pues han probado ya vegetales y viandas	53,8

5-¿Insiste usted para que su niño ingiera todos los alimentos incluyendo los vegetales?

Encuestados	SÍ	%	No	%	A veces	%
13	9	69,2	-	-	3	23

6-Le proporciona al niño vegetales y viandas en su menú.

Encuestados	SÍ	%	No	%	A veces	%
13	8	61,5			4	30,7

a) ¿Cuáles?

Cantidad	Respuestas	%
5	Tomate, lechuga, habichuela, col y malanga.	38,4
8	Acelga, espinaca, remolacha, boniato, papas.	6

c) ¿Cuáles acepta?

Cantidad	Respuestas	%
13	Tomate, lechuga y papa.	100

7-¿Usted come vegetales y viandas?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	7	53,8	5	38,4

a)-¿Cuál le desagrada más?

Cantidad	Respuestas	%
6	Rábano, remolacha, espinaca	46,15
3	Col, lechuga y boniato	23
4	Espinaca y acelga	30,7

8-¿Considera usted importante la realización de actividades que propicien la formación de hábitos nutricionales?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	13	100	-	-

9-¿Se siente usted preparado para trabajar la formación de hábitos en el hogar?

Encuestados	SÍ	%	No	%
13	13	100	-	-

Al analizar los resultados obtenidos se pudo constatar que existen avances en la preparación de la familia, la misma se siente preparada en cuanto al trabajo a realizar con los niños y las niñas para formar hábitos nutricionales específicamente los vegetales y viandas, pues la mayoría conocen cómo utilizar diferentes vías y actividades que propicien el desarrollo y formación de hábitos nutricionales como por ejemplo utilizan títeres, narran cuentos, adivinanzas y en algunos caso canciones. En

lo relacionado con la aceptación de los alimentos se debe señalar que los niños ya no rechazan con mayor frecuencia los vegetales y las viandas, aunque todavía hay que seguir trabajando.

Como se puede apreciar los padres han adquirido dominio en cuanto a que la educación nutricional es mucho más que comerse los alimentos, por lo que aprovechan el tiempo cuando estos están en la casa para darle tratamiento a este tema tan importante en el desarrollo y crecimiento del niño, esto se evidencia en la aceptación de los vegetales y viandas dentro de su alimentación.

Conclusiones

- ⇒ La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de edad preescolar permitió comprender la necesidad de orientar a la familia al respecto por la importancia que reviste este tema para el desarrollo físico y mental de los niños y las niñas.
- ⇒ Los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial evidenciaron que las familias no se encontraban preparadas para asumir el trabajo dirigido con la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas de 6. año de vida, ya que la mayoría no tienen en cuenta utilizar diferentes vías, ni actividades que propicien esto por lo que se manifiestan insuficiencias en los niños y las niñas al aceptar los vegetales y las viandas hervidas, pues el trabajo en el hogar no es sistemático.
- ⇒ Las actividades desarrolladoras se caracterizan por ser participativas, motivantes, desarrolladoras y permiten la reflexión individual y colectiva.
- ⇒ La investigación realizada garantizó el cumplimiento del objetivo propuesto mediante las actividades desarrolladoras, que una vez aplicada demostraron su efectividad, pues se pudo apreciar que las familias se apropien de los conocimientos esenciales para fortalecer la formación de hábitos nutricionales, lo cual se evidencia en los resultados alcanzados en la etapa final de la investigación

Recomendación

- ⇒ Aplicar la propuesta de solución en otros contextos similares para enriquecer la misma a partir de la experiencia adquirida en el quehacer diario.

Bibliografía

Arias Beatón, G. (2000) Educación familiar a nuestros Hijos, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Castro Ruz, F. (1981) Discurso pronunciado en el acto de graduación del, Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunce Doménech. Editorial Impresora Gráficas: Ministerio de Educación.

Colectivo de Autores. (1998) Programa Educación Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de Autores: (2000) La formación de hábitos en las niñas y los niños de 0 a 6 años La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de Autores: (2002), Los vegetales en la nutrición humana. En Universidad para todos La Habana. Editorial Política.

Colectivo de Autores: (2005) Folletos Vegetales y Cereales Integrales. Sancti Spíritus. Educación Para la Salud.

Constitución de la República de Cuba (1999). La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Legaspi de Arismendi, A. (1997) Pedagogía Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y educación.

López López, M y López Hurtado J, (2002) La calidad de la educación en la primeras edades. Cuba: CELEP. UNESCO. Revista Reflexiones.

Mendoza, Martínez F. (2000) La Formación de Hábitos en las niñas y los niños de 0 a 6 años La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Mora Llanos, L (2002), La Formación de hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Peña, M. Molina, V. (1998) Guías Alimentarias y Promoción de la salud. América Latina. OPS/INCAP.

Placencia Concepción, D. Moisés Hernández Fernández. Otros. (2000) Nutrición y Salud. La Habana. Instituto de nutrición e higiene de los Alimentos. Centro de colaborador de la OMS.

Porrata C, Monterrey P, Castro D, (2004) Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. Ciudad de La Habana: Ministerio de Salud Pública. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos.

Anexos

ANEXO 1

ENCUESTA

Objetivo: Constatar el conocimiento que posee la familia sobre la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas del sexto año de vida.

Estimado papá...

Necesitamos que responda a estas preguntas y sea lo más sincera que pueda, ya que esto contribuirá a la preparación de la familia en lo relacionado con la formación de hábitos nutricionales.

Muchas gracias.

1-¿Qué es un hábito?

2-¿A que se llaman hábitos nutricionales?

3-Le proporciona al niño vegetales y viandas en su menú.

Sí----- No-----

a) ¿Cuáles?

b) ¿Cuáles acepta?

4-Marque con un número los alimentos que le ofrece a los niños en orden de prioridad.

---leche
---malanga
---carne
---pollo
---pescado
---calabaza
---yuca
---boniato

---tomate
---pe pino
--- calabaza
---lechuga
---pan
---habichuela
---rábano

---berenjena
---zanahoria
---plátano fruta
---col
---espinaca
---nabo

5-¿Insiste usted para que sus niños o niñas ingieran todos los alimentos?

Sí ----- No----- A veces-----

6-¿Usted come vegetales y viandas?

a) ¿Cuál le desagrada más?

7-¿Qué vías usted conoce para formar hábitos nutricionales en los niños y niñas?

8-¿Considera usted importante la formación de hábitos nutricionales en niños y niñas de estas edades?

Sí----- No----- ¿Porqué?

9-¿Se siente usted preparado para fortalecer desde el hogar la formación de hábitos nutricionales?

Sí----- No-----

10-¿Ha recibido usted actividades para estar preparados sobre este tema?

a) ¿Cuáles?

ANEXO 2

Estado comparativo de los resultados alcanzados en la aplicación de la encuesta:

Preg.	Encuestado	Inicial		Final	
		Respuestas	%	Respuestas	%
1	13	4	30,7	12	92,3
2	13	4	30,7	8	61,5
3	13	3	23	11	84,6.
4	13	2	35,4	7	53,8
5	13	4	30,7	9	69,2
6	13	3	23	8	61,5
7	13	2	15,3	7	53,8
8	13	4	30,7	13	30,7
9	13	4	30,7	13	30,7

ANEXO 3

Estado comparativo de los resultados de la encuesta

Preguntas	Antes		Después	
	Respuesta	%	Respuesta	%
1	26 No 8 Sí	76,4 23,5	6 no 28 lo que hace diariamente y con sistematicidad	17,6 82,3
2	18 enseñar a comer 10 la variedad de alimentos 6 No responden	52,9 29,4 17,6	14 enseñar a comer 16 variedad de alimentos 4 no responden	41,2 47,1 11,7
3	18 Ofrecer variedad de alimentos 10 Utilizar correctamente los cubiertos. 6 No responden	52,9 29,4 17,6	20 Ofrecer variedad de alimentos 10 realizar actividades para estimularlos. 4 No responden.	58,8 29,4 11,7
4	18 No ingieren los alimentos. 12 Se ofrecen con poca frecuencia. 4 No responden.	52,9 35,3 11,7	8 Todavía les cuesta trabajo ingerir los alimentos. 4 No responden. 22 No tienen dificultades	23,5 11,7 64,7
5	6 Sí 18 No Responden 10 A veces	17,6 52,9 29,4	22 si 1 no 11 a veces	64,7 2,9 32,3
6	10 Sí 20 No 4 A veces	29,4 58,8 11,7	24 si 1 no 9 a veces	70,5 2,9 26,4
7	20 Si 14 No	58,8 41,2	28 si 6 No	82,3 17,6
8	4 Sí 30 No	11,7 88,2	30 Si 4 No	88,2 11,7
9	4Si 30 No	11,7 88,2	30 Si 4 no	88,2 11,7
10	4 Si 30 No	11,7 88,2	4 No 30 Si	11,7 88,2
a)	1 Buzón del saber 2 talleres 1 Charla Educativa 30 No responden	2,9 5,8 2,9 88,2	1 Videos 4 Charlas Educativas 9 Buzón de saber 20 Talleres	2,9 11,7 26,4 58,8

