

# *Instituto Superior Pedagógico*

*Capitán: "Silverio Blanco Núñez"*

# **Trabajo de Diploma**

**Título: Actividades variadas dirigidas a la preparación de la familia para el correcto desarrollo de hábitos alimentarios de sus hijos.**

**Autora: María de la Caridad Alfonso Tolón.**

**Tutora: MSc Orquídea Teresa Soriano Gómez**

**Curso: 2009 - 2010**

# Pensamiento



**"La educación no es trabajo solo de la escuela, de los maestros y profesores, sino que la educación depende mucho del trabajo del hogar y de los padres".**

**Fidel Castro Rúz**

# Dedicatoria:

*Hay esfuerzos que serían infructuosos sino contáramos con el siempre necesario apoyo y cariño de un amigo, hijos y sobre todas las cosas con el imprescindible ejemplo y estímulo de una madre.*

*A la memoria de mis hijos Yaimel y Yaimely que con sus nacimientos y desarrollo posterior despertaron en mí el interés por estudiar esta licenciatura para ayudarlos en su educación futura y poder realizar mi sueño de convertirme en una profesional consagrada.*

*"A los niños y las niñas para los cuales trabajo."*

**La autora.**



# Agradecimientos:



*Agradecer es una bella manera de retribuir el esfuerzo empeñado de oros en alcanzar nuestro objetivo; es un deber y una responsabilidad dejar constancia de ellos:*

- *A Dios, por cada día de confianza por ser mi fortaleza y mi guía.*
- *A Mis amigos por su apoyo incondicional.*
- *A Mis hijos que son mi tesoro mayor.*
- *A Los que siembran y fertilizan pensando en los demás, como mi tutora Orquídea Soriano Gómez que con tanto amor y dedicación me ha sabido guiar.*
- *A Quién me inspira a dar lo mejor de si a la llegada de un nuevo día.... mis niños y niñas.*
- *Al Círculo Infantil en el que he trabajado y brindado lo mejor de mi durante diecinueve años.*

# Resumen



## **Resumen:**

El presente trabajo aborda una problemática de gran interés y de actualidad como es el papel de la institución para fortalecer el desarrollo de hábitos alimentarios en el hogar con niños y niñas de tres a cuatro años de vida por lo que se plantea como **objetivo:**

Aplicar actividades variadas que contribuyan a elevar la preparación de la familia de manera que pueda desarrollarse los hábitos alimentarios en el hogar con los niños y niñas del cuarto año de vida por lo que se plantea para su realización, se selecciono el grupo de cuarto año de vida ubicado en el círculo infantil: Los Muñequitos muestrándose diez niños.

Se exponen métodos y técnicas aplicadas como son:

**Del nivel teórico:** el analítico- sintético y el inductivo- deductivo,

**Del nivel empírico:** La entrevista, la observación y el pre- experimento formativo pedagógico.

**Del nivel matemático:** El cálculo porcentual, además tablas.

Se valorarán además los resultados obtenidos durante la investigación los cuales permitirán llegar a la conclusión de que las actividades aplicadas propiciarán que la familia contribuya al desarrollo de hábitos alimentarios en el hogar de los niños y las niñas de cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos.

# Índice





## Índice

**Introducción**.....1

### **CAPÍTULO 1. REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS EN EL DESARROLLO DE UNA CULTURA PARA EL CONSUMO DE VEGETALES** .....

1.1 Consideraciones teóricas acerca de la preparación de las familias.....9

1.1.1 Diferentes vías de preparación de la familia en la institución educativa.....15

1.2 La formación de una cultura en el consumo de vegetales en la edad preescolar.....17

1.3 El proceso de alimentación en el sexto año de vida.....21

### **CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN**.....22

2. 1 Diagnóstico inicial del problema científico que se estudió.....22

2.2 Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.....29

2.3 Valoración de los resultados obtenidos ..... 44

**Conclusiones**.....45

**Recomendaciones**..... 46

**Bibliografía**.....47

**Anexos**

# Introducción



## INTRODUCCIÓN



En Cuba revolucionaria los niños y niñas constituyen el más preciado tesoro. Se comienza su atención antes de nacer, al proporcionarle a la madre durante el embarazo las mejores condiciones que aseguran el parto feliz.

Educar adecuadamente al niño o niña desde el nacimiento, es primordial para que crezcan sanos, alegres, activos, feliz y se propicie así que su desarrollo sea más pleno.

Son los adultos quienes los ponen en contacto con los objetos y las personas que lo rodean, lo cual permite al niño o niña comenzar a distinguir sus cualidades y la relación existente entre ellos; por lo tanto el educador como los padres, ejercen una influencia educativa en ellos.

La familia durante el transcurso de toda la historia de la humanidad ha constituido el núcleo económico de la sociedad y a servido a los objetivos de la preparación de los niños y niñas para determinar los roles en las mismas.

En la nueva sociedad la familia se organiza sobre el sentido del amor recíproco, de respeto y confianza mutua, sobre la base de la unión en igualdad de derecho, libre de cálculos y perjuicios materiales, sobre la base de la responsabilidad moral, jurídica ante la sociedad por la educación de los hijos.

Con la revolución científico técnica y la urbanización de la población aumenta el papel de factores sociales constantemente vigentes tales como la mayor posibilidad de estudio, elección de la profesión de comunicación y de intensa vida cultural, todo esto influye también de manera positiva sobre el nivel de la educación familiar.

La fuerza de la influencia educativa esta en su comunión comunista, en su pureza moral, en la atmósfera de amor al trabajo y de actividad social.

Influencia directa que tiene sobre el proceso de la educación de los niños, rasgos característicos de la familia como son: Las relaciones interfamiliares, el potencial cultural y por lo tanto el nivel de cultura pedagógico que tengan los padres influyen también en el desarrollo pleno de los niños.

Con la posibilidad que se brinda a la población, de manera que pueda incorporarse al trabajo, la madre trabajadora en muchos casos tiene el privilegio de incorporar a su hijo al ambiente educativo de una institución infantil.

La institución infantil desempeña también un papel trascendental, pues reconvirmando positivamente el desarrollo de su personalidad, los educa en todo momento, pero con la diferencia de que su acción, se produce de manera planificada, conciente y sistemática, propiciando además la posibilidad de ayuda a la familia.

Precisamente con el fin de vencer las dificultades de la educación familiar, es que se perfecciona constantemente el sistema de educación político ideológico, laboral y moral en los colectivos docentes y laborales, de forma tal, que con la ayuda de la instituciones infantiles y escuelas, se eleve la cultura general y pedagógico de los padres y estos cada vez más deben reconocer profundamente su deber social y cívico ante el país, el pueblo y manifestar un real interés por las cuestiones de la educación de sus hijos.

### **Situación Problemática:**

En estos momentos mediante el proceder pedagógico se ha observado que el trabajo desplegado en este sentido no esta al nivel deseado , en muchas ocasiones la familia desconoce los aspectos esenciales del desarrollo del niño o niña, no siempre se les informa de las actividades que se pueden realizar en el hogar, entre otros aspectos por lo que es necesario reflexionar en el qué y cómo hacer para alcanzar resultados satisfactorios en la educación de los niños y las niñas con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios y de está manera fortalecer mucho más la relación el círculo y la familia, todo esto precisamente permitió arrojar el siguiente problema científico en el cuarto año de vida del Círculo Infantil : "Los Muñequitos".

**Por eso se declara el siguiente problema:** ¿Como contribuir a la preparación de la familia de manera que puedan desarrollar los hábitos alimentarios?

Constituye el **objeto de investigación:** La preparación de la familia

Se considera el **campo de acción:** La preparación de la familia acerca del desarrollo de hábitos alimentarios correctos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior es que se plantea el siguiente **objetivo:** Aplicar actividades variadas que contribuyan a elevar la preparación de la familia de manera que puedan desarrollarse los hábitos alimentarios con los niños y niñas del cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos.

Dando respuesta a este objetivo se plantean las siguientes **Preguntas científicas:**

1. ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos permiten aseverar la importancia que tiene la preparación de la familia con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios correcto?
2. ¿Cuál es el nivel que alcanza la preparación de la familia del cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos acerca del desarrollo de hábitos alimentarios?
3. ¿Qué características deben tener las actividades variadas que permiten la preparación de la familia de los niños del grupo de cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios?
4. ¿Qué resultado se alcanza con la aplicación de la propuesta de solución diseñada?

#### **Tareas Científicas:**

1. Determinación de los fundamentos teórico- metodológico que aseveran la importancia de la preparación de la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños y niñas del cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos.
2. Diagnostico del estado actual en que se encuentra la preparación de la familia de cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos acerca del desarrollo de hábitos alimentarios.

3. Elaboración de propuesta de actividades variadas encaminada a elevar el nivel de preparación de la familia de los niños de cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios correcto.
4. Validación de la efectividad de los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta de solución diseñada.

### **Conceptualización y operacionalización de las variables.**

**Variable Independiente:** Actividades variadas.

**Actividades:** Según la Dra. V. González Maura (1995:17), son aquellos procesos mediante los cuales el individuo respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad adoptando determinadas actitudes hacia la misma.

**Variable dependiente:** Preparación de la familia acerca del desarrollo de hábitos alimentarios.

La variable dependiente fue comprobada teniendo en cuenta las siguientes dimensiones:

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
1. Nivel de conocimiento acerca del desarrollo de hábitos alimentarios.	1.1 Conocimientos sobre que es un hábito alimentario. 1.2 Conocimientos acerca de cómo desarrollar correctos hábitos alimentarios
2. Nivel de proceder para desarrollar hábitos alimentarios.	2.1 Forma en que se asimila la importancia de desarrollar hábitos alimentarios. 2.2 Forma en que se desarrolla los hábitos alimentarios.

Variables Ajenas:

- La participación de la familia.
- Sistemática de las actividades.
- Preparación de los docentes para el desarrollo de las actividades.

Durante la investigación se utilizaron diferentes **métodos:**

**Como métodos generales:**

**Modelación:** Permite la elaboración de las actividades con la familia en la vía institucional.

**Genético:** Para estudiar el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños y niñas del cuarto año de vida desde el hogar y las características reales de estos, en los niños y niñas del círculo infantil: Los Muñequitos y sirve de criterio para comprobar la efectividad de las actividades variadas.

➤ **Del nivel teórico :**

**Analítico-sintético:** Con el objetivo de la revisión de la bibliografía en la fundamentación teórica, procesamiento de los datos y las conclusiones.

**Inductivo-deductivo:** Con el objetivo de la elevación de actividades variadas en la propuesta de solución y en las recomendaciones.

➤ **Del nivel empírico:**

**Observación:** Se aplicó con el objetivo de comprobar en la práctica el trabajo que realiza la familia respecto al desarrollo de hábitos alimentarios.

**Entrevista:** Con el objetivo de comprobar el nivel de conocimiento que posee la familia con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios (anexo 1).

**Encuesta:** Para conocer la sistematicidad con que la familia desarrolla un correcto hábito alimentario.

**Análisis de documentos:** Para el estudio de documentos relacionados con el tema de investigación en cuanto al trabajo con la familia, en el desarrollo de una cultura para el consumo de vegetales, así como para determinar en diferentes fuentes de

información lo que se recomienda para el consumo de vegetales y determinar regularidades para concebir las actividades al inicio del trabajo.

**Visita al hogar:** Con el objetivo de comprobar la manera en que se desarrolla el proceso de alimentación en el hogar (anexo 2).

### **Prueba Pedagógica o situación Pedagógica:**

Se aplicó el pre- experimento formativo pedagógico en sus tres fases:

**Fase diagnóstica:** Se estudiara la bibliografía que sustenta teóricamente la investigación, se elaboran los instrumentos y se aplicarán.

**Fase formativa:** Se declara y aplicara la propuesta de soluciones al problema presentado.

**Fase de control:** Se aplicaran nuevamente los instrumentos para validar la efectividad de la propuesta de solución.

### ➤ **Del nivel matemático:**

**Cálculo porcentual:** Con el objetivo de procesar lo resultados obtenido durante la investigación.

Además se utilizaron tabla y gráficos para ilustrar los resultados obtenidos.

### **Población y muestra:**

Para la realización de este trabajo se tomó como **población** a todas las familias del cuarto año de vida del círculo infantil “Los Muñequitos” con hijos de 3-4 años del Consejo Popular “Jesús María” que representa un 26% como **muestra** intencional a 26 familias que representa un 100 %.

**La importancia que se le concede a este trabajo esta determinada:** por abordar un tema muy importante y de actualidad como es el trabajo con la familia en la sociedad por lo que su aporte esta dado en actividades que se proponen, las cuales permitirán el establecimiento de relaciones positivas entre la familia y la institución.



Por lo que su **aporte** está dado precisamente por actividades variadas dirigidas al desarrollo de correctos hábitos alimentarios en los niños y niñas del cuarto año de vida del Círculo Infantil: Los Muñequitos.

La **novedad científica** radica en la concepción de las actividades variadas para la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura para el consumo de vegetales en las niñas y los niños.

La **significación práctica** radica en la aplicación de las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias, acerca del desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales, además de los procedimientos y las formas de elaboración de estos para una mejor aceptación por las niñas y los niños.

### **Definición de término:**

La familia: Según la Dra. Patricia Ares:

"La familia es la categoría histórica, su vida y sus formas están condicionadas por el régimen económico social imperante y por el carácter de las relaciones sociales en su conjunto".

También la familia según Ares:

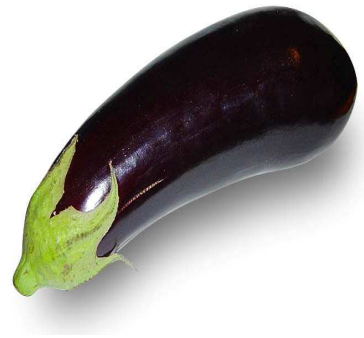
Son todas aquellas personas con vínculos conyugales y con sanguíneos donde la familia constituye una identidad y estabilidad en que están presente e íntimamente entrelazado, el interés social y el interés personal, donde se puede considerar la familia como un sistema abierto, o sea como un conjunto de elementos ligados entre sí.

**Visita al hogar:** constituyen una forma nada descartable, por lo alentador que puede resultar que los educadores se personen en la casa de aquellos niños que están atravesando una situación difícil, motivada por una enfermedad o situación familiar, y en otros casos para conocer más sobre la familia, los métodos educativos que se emplean y satisfacción de las necesidades básicas. Consideramos que dichas visitas se deben anunciar y es preciso estar atentos a la disposición de los familiares

para recibir a los visitantes. Siempre deben tener un enfoque positivo y humano, brindando la colaboración que sea posible en los casos que la requieran.

**Actividad Conjunta:** Constituye una vía directa de relación con la familia y tiene como objetivo fundamental preparar a la misma en los contenidos, hábitos y habilidades que cada niño debe lograr según su edad.

# Desarrollo:



## **CAPITULO I**

**1.1-** Reflexiones teóricas acerca de la preparación de las familias para el correcto desarrollo de hábitos alimentarios

### **1.1.1 - Papel de la familia en la educación de los hijos:**

La familia es la primera escuela y los padres los primeros educadores. Es necesario capacitar, especialmente a los más jóvenes para que, con amor eduquen correctamente a sus pequeños.

De forma amena y sencilla la institución acerca a la familia al conocimiento de cómo puede favorecerse el desarrollo de sus niños y niñas de lo que puede y debe lograrse en cada momento y posibilita evaluar, como el niño avanza.

Se debe recordar que la familia tiene el pleno derecho, aún conociendo la importancia de que las niñas y niños conozcan y se desarrollen más sanos e inteligentes, de no aceptar a la persona que los va a orientar, si esta no establece la relación de respeto, cortesía, responsabilidad que ella merece y no se demuestra estar preparado para que la tarea se realice.

La participación entusiasta de la familia con sus hijos y la institución dependerán en gran medida del grado de conocimiento que se logre del interés y motivación que despierte en los niños y niñas y su familia.

En la institución se trabaja de acuerdo con la edad que los niños y niñas tienen mediante el siguiente procedimiento: atención individual ó grupal. En el presente trabajo se hace referencia a la atención individual que realiza el educador.

La atención individual de las niñas y los niños de tres a cuatro años es directamente dirigida por el educador. La familia constituye la primera red de apoyo que posee el individuo, a través de toda su vida y por tanto, se reconoce que está instancia ejerce una función amortiguadora ante las tensiones que generan la vida cotidiana.

Es el más afectivo espacio nuevo o puntal de contención que tiene el individuo para tolerar exigencias provenientes del propio y de otros grupos instituciones de la vida social en la cual se encuentra inmerso, desempeña un gran papel en las niñas y los

niños y constituye el primer escalón social en la vida del hombre y de la primera escuela en la vida de los niños y las niñas.

La familia como primera célula ejerce una gran influencia sobre la personalidad en formación, la que se mantiene toda la vida de manera constante. Ocupa un papel determinante en el desarrollo de las niñas y los niños. Pues allí es donde todos forman sus primeros hábitos, intereses, forma de comportamiento, factores que resultan esenciales para el proceso de desarrollo.

Juan E. Pestalozzi concibió la educación desde el punto de vista social "el objetivo de la educación es preparar a los hombres para lo que se debe ser en la sociedad, solo por la obra de la educación, se alcanzara la naturaleza humana"

Su pedagogía esta concebida en función de la familia de la escuela popular, de la muchedumbre, desamparado de la comunidad de hombres de la vida social. Brindó gran atención a la elaboración de tareas de contenido y los métodos de evaluación del niño con la familia.

En la familia cubana actual la mayoría de los padres trabajan, lo que implica que el contacto afectivo con los hijos sea relativamente pequeño, fenómeno universal de los países de mayor desarrollo socio-económico en el momento actual. Situación actual que exige que este tipo sea adecuadamente utilizado en la comunicación con los menores.

Es importante no solo ver lo positivo en la experiencia de la educación familiar si no también apoyarla y sobre esta base dirigir la atención de los padres hacia las tareas no resueltas aún, la educación de los niños y las niñas.

Un gran papel en la educación de los niños y las niñas lo desempeña el modo general de la familia, de la igualdad de los cónyuges, y las interrelaciones correctas entre los miembros de la familia, el tono general de benevolencia, el respeto mutuo y preocupación, de la laboriosidad, el orden general y las tradiciones familiares, y la unidad en las exigencias de los adultos al niño. La vida familiar debe organizarse de manera que se satisfaga y desarrolle de un modo más completo no solo las necesidades mentales si no también necesidades espirituales.

La función educativa de la familia ha sido objeto de atención para la pedagogía y la psicología. El proceso educativo en la familia a pesar de ser estimulado por la sociedad en sentido general responde también a un sistema de regularidades propia

para cada familia determinada en gran medida por las normas morales, valores, tradiciones y criterios acerca de que debe educarse los niños y las niñas.

Todas las familias de una u otra forma reconocen su papel formativo, aunque de hecho no desarrollan acciones conscientes para hacerlo. Los modos de comportamiento y el sistema de comunicación entre sus integrantes constituyen modelos de conducta a seguir por los niños y las niñas.

La educación de la personalidad integral a la que aspira la sociedad socialista representa un proceso realmente abarcador, el cual comienza desde el mismo instante del nacimiento de las niñas y los niños, incluye formaciones psicológicas complejas como modo de comportamiento, intereses actitudes, sentimientos, normas, valores, principios y una concepción científica del mundo. Ello exige del educador como individuo, madurez psicológica, nivel cultural, un acto sentido de la responsabilidad ante los deberes familiares y la sociedad, así como la disponibilidad de métodos educativos eficaces.

Se establece que la familia deberá estimular normas de funcionamiento familiares, cuya actividad colectiva propicia la formación de los valores que promueven la sociedad socialista.

La investigación y la dilucidación de las funciones familiares deben conducir a puntos de vistas fructíferos y recomendaciones preventivas. Además la función educativa de la familia actual en la sociedad impone por lo tanto, altas exigencias morales y sociales. Contribuir a su cabal cumplimiento constituye no solo una necesidad si no también un reto para las ciencias psicológicas.

Las funciones familiares no pueden alcanzarse como si fueran diferentes para la familia y para la sociedad, porque las funciones que ellas cumplen en relación con la sociedad se alcanzan, al mismo tiempo que desarrollan sus vínculos con la comunidad, estos son:

➤ La función educativa: es la que adjudica a la familia el papel primordial de educar a las jóvenes generaciones.

- La función económica: es la encargada de dar manutención, de satisfacer a las necesidades material. La familia como sustento económico de sus miembros.
- La función biológica: es la reproductora o de crecimiento, es decir, suele atribuirse a la familia nuclear, en específico a la madre.
- La función de satisfacer las necesidades físicas: esto quiere decir que no se puede ignorar que cuando las necesidades físicas no están satisfechas el funcionamiento familiar se altera, de eso depende inclusive la supervivencia familiar, en particular, la especie en general. La familia garantiza alimentación, seguridad, cuidado y desarrollo de hábito etc.
- La función de satisfacción familiar: se entiende por esto al grado o la manera en que los miembros de la familia se sienten satisfechos respecto al cumplimiento de las funciones familiares

### **1.1.2- Diferentes vías de preparación de la familia en la institución educativa.**

El educador puede seleccionar una u otra, en diferentes momentos y circunstancias. Estas se describen a continuación.

**Entrevistas o despachos:** es el diálogo entre la educadora y alguno o algunos de los familiares de los niños para analizar de manera conjunta aspectos relacionados con las características de los menores. Se aclara que en esta vía no se debe centrar la atención en aspectos negativos del niño, sino indagar sobre las posibles influencias que pueden estar afectando su desarrollo, para de manera conjunta buscar soluciones.

**Visitas al hogar:** constituyen una forma nada descartable, por lo alentador que puede resultar que los educadores se personen en la casa de aquellos niños que están atravesando una situación difícil, motivada por una enfermedad o situación familiar, y en otros casos para conocer más sobre la familia, los métodos educativos que se emplean y satisfacción de las necesidades básicas. Consideramos que dichas visitas se deben anunciar y es preciso estar atentos a la disposición de los familiares para recibir a los visitantes. Siempre deben tener un enfoque positivo y humano, brindando la colaboración que sea posible en los casos que la requieran.

**Reuniones de padres:** es el encuentro que tiene sistemáticamente la dirección de la institución y/o las educadoras de un grupo o ciclo con los familiares de las niñas y los niños con el objetivo de tratar aspectos organizativos de carácter general y / o específicas del año de vida.

**Actividades Conjuntas:** constituye una vía directa de relación con la familia y tiene como contenido fundamental preparar a la misma en los contenidos, hábitos y habilidades que cada niño debe lograr según su edad, la que debe desarrollarse teniendo en cuenta sus tres momentos.

Para su planificación y desarrollo se tiene en cuenta el diagnóstico de cada familia para que las estrategias de preparación respondan a los intereses y necesidades de ellas.

**Correspondencia hogar–institución** es un valioso mecanismo de comunicación entre los educadores y los familiares, que permite estrechar vínculos con aquellas familias cuyo lugar de residencia esté alejado del círculo infantil o no sean ellas las que lleven al niño al círculo. Los temas que se aborden pueden estar relacionados con la necesidad de establecer una comunicación más sistemática y la solicitud de algún tipo de colaboración.

Existen documentos que establecen la preparación a la familia como una prioridad. Así se evidencia en los objetivos del Ministerio de Educación donde se hace referencia a lograr un trabajo preventivo, a partir del diagnóstico oportuno de los alumnos y la familia, que propicie una atención diferenciada y sistemática de conjunto con los padres y la comunidad.

En la enseñanza preescolar se hacen precisiones acerca del papel de la familia en la institución su participación en todas las actividades y su papel protagónico partiendo del consejo de círculo y las diferentes organizaciones políticas y de masas.

El círculo infantil es la vía para la información y orientación adecuada a la familia, acerca del desarrollo adecuado de las niñas y los niños desde las edades tempranas, que en ocasiones se agravan por no conocer los mejores métodos para solucionarlos.



Los problemas relacionados con la alimentación del niño, absorben lógicamente la atención de la familia sobre todo en el primer año de vida, muchos padres se muestran preocupados y con cierta angustias ante distintas conductas que muestran sus hijos a la hora de las comidas, ya sea porque apenas ingieren los alimentos o porque al contrario comen con exceso, en otros casos sus hijos rechazan algunos alimentos o tienen tendencia a comer siempre un solo tipo.

## **1.2 La formación de una cultura en el consumo de vegetales 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 que se puede trabajar con las niñas y los niños desde las edades más tempranas tanto en la institución como en el hogar para formarlos correctamente definidos y no solo por convivencia de garantizar su salud.

Al estar incluido el proceso de alimentación en el proceso educativo tenemos en cuenta que una incorrecta formación de hábitos alimentarios pueden dañar aspectos educativos que se consideran en esta etapa. A la hora del almuerzo y las comidas es propia para enseñar al niño a buenos hábitos alimentarios para esto es fundamental que se preparen los alimentos de una forma agradable a la vista para que las niñas y los niños se sientan estimulados al probarlos, recordándoles que con las propiedades nutritivas que poseen pueden crecer sanos y fuertes.

La primera crisis del desarrollo está en el propio momento del nacimiento donde las niñas y los niños pasan de un medio realmente estable, en el cual todas sus necesidades son natural y directamente satisfecha a un medio totalmente diferente, cambiante, en el cual debe desarrollar una existencia independiente.

Desde este mismo momento el niño comienza asimilar adquisiciones que cuantitativamente van mejorando y perfeccionando sus primitivas destrezas motrices y procesos psíquicos, procesos de la apropiación de la experiencia social que se posibilita por la acción del adulto que lo entiende y lo pone en contacto con

el mundo de los objetos que le rodean, actividad conjunta en el cual se le va dando el proceso de humanización a este período de la vida humana, es a lo que generalmente se ha denominado lactancia que concluye a los doce meses con la presencia de la crisis del primer año de vida, luego sucede un período de dos años, la edad temprana con su crisis de los tres años y luego la edad preescolar propiamente dicha que concluye con la crisis de los seis y siete años.

La **edad preescolar** es aquel periodo de la vida que comprende desde el nacimiento hasta la crisis de los seis y siete años en que las niñas y niños se convierten propiamente en un escolar.

Desde este punto de vista la edad preescolar y naturalmente la educación preescolar se ha enfocado como una etapa preparatoria para la escuela, en la que hay que garantizar el desarrollo de hábitos y habilidades específicas para el aprendizaje escolar incluso para el desarrollo intelectual físico, moral y estético de los niños de esta edad.

La educación nutricional es un proceso multilateral encaminado a la formación de correctos hábitos de alimentación, ya que este se ha de iniciar desde el nacimiento de las niñas y los niños, continuarse en el círculo infantil y prolongarse durante el período escolar.

Las niñas y los niños deben aprender a consumir todo tipo de alimentos, es necesario alimentarse adecuadamente para que las funciones que tienen lugar en nuestro organismo se realicen naturalmente cuando los niños juegan, corren, caminan, etc. En las células de los tejidos ocurre un continuo desgaste y consumo de energías, ya que se encuentran en constante desarrollo, por lo que necesitan sustancias que le permiten crecer y desarrollarse adecuadamente, las sustancias que necesita el organismo para realizar esas funciones se encuentran en los alimentos que ingieren diariamente.

El período de edad preescolar ofrece amplias ventajas para el desarrollo del trabajo, ya que en esta etapa los rasgos de personalidad, los hábitos personales y las preferencias alimentarias no se han establecido plenamente.

Para que el estado de nutrición sea satisfactorio cada persona tiene que ingerir una cantidad apropiada de macro nutrientes mantener una buena salud y hábitos higiénicos .

El estado nutricional depende que se tenga conocimientos suficientes de las dietas idóneas teniendo en cuenta los hábitos alimentarios para prevenir los problemas de desnutrición y enfermedades no transmisibles, relacionadas con la alimentación, se debe tener presente, que al ofrecerle los vegetales preferiblemente crudos y las frutas en estado natural, porque a sí se aprovechan sus vitaminas y minerales, es importante no comentar delante de las niñas y los niños los alimentos que no son de nuestros gusto, hay que brindarlos con agrado, hay que estimularlos y celebrarlos cuando lo ingieran.

Es de gran importancia enseñar a las niñas y niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por las costumbres; pero no se les debe de obligar a comer, si existe el

rechazo, se insistirá nuevamente al cabo de algunos días, hasta lograr acostumbrar a las niñas y niños al sabor.

Estos alimentos que contribuyen a reparar las células desgastadas a formar y construir los tejido se le denominan alimentos constructores, que están constituidos básicamente por proteínas, tanto de origen vegetal como animal, el niño desde muy pequeño aprende a sentir el gusto de los alimento que requiere y si se desarrolla en un ambiente donde no tenga hábitos alimentarios correctos seguirá comiendo los mismos toda la vida.

Los vegetales son una rica fuente de variados nutrientes que incluyen vitaminas, minerales y fibras dietéticas y otras clases de principios biológicos activos, constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes, que protegen al organismo contra el efecto dañino de las radicales libres generados en algunas patologías como el cáncer. Además poseen un gran valor nutritivo, pertenecen a los alimentos de mayor cantidad de vitaminas y minerales que se pueden aportar al organismo.

La mayoría de los vegetales tiene bajos contenidos en nutrientes energéticos, Hidratos de carbono y grasas. El valor nutritivo de estos alimentos reside en su riqueza en vitaminas como A, B, y C, y en sales minerales. En la células de los

tejidos ocurren un continuo desgaste y consumo de energía, ya que las niñas y los niños se encuentran en constante desarrollo, por lo que necesitan sustancias que le permitan crecer y desarrollarse adecuadamente.

Por lo que uno de los objetivos fundamentales que se debe complementar en las niñas y niños desde las edades más tempranas es una correcta alimentación, ya que los principios de la Revolución Cubana están estrechamente relacionados con la cultura, una vez iniciada la educación nutricional, debemos prolongarlo durante toda la vida tanto en el hogar como en la institución, que tiene como finalidad la protección y mejoramiento de la salud de las niñas y niños como la información y capacitación a la familia para lograr un mejor desarrollo en la formación de hábitos alimentarios.

Por todo lo antes expuesto se le concede gran importancia a la nutrición y alimentación del consumo de vegetales en las niñas y niños desde las edades más tempranas, ya que ha sido poco motivado en el hogar, por lo que responde a una necesidad actual encaminada a la familia.

Crudos o correctamente cocinados, los vegetales aportan al organismo vitaminas y minerales que no siempre podemos obtener de otros alimentos en cantidades adecuadas, por eso es conveniente aprovechar su temporada e incluirlo frecuentemente en la alimentación.

Para una correcta manipulación de los vegetales se debe tener en cuenta los siguientes requisitos:

- El lavado de los vegetales será siempre minucioso en especial aquellos que van a ser consumidos crudos, en caso de los vegetales de hojas verdes, estos deben ser lavados hoja por hoja.
- Después de lavarlos y escurrirlos, conserve los vegetales de hojas en una bolsa de nylon u otro material plástico.
- Para conservar su valor nutritivo, cocínelos solo el tiempo necesario.
- Para conservar el color verde de los vegetales se deben cocinar destapados.
- No se debe añadir bicarbonato al agua para cocinar los vegetales.

Las verduras y hortalizas desempeñan en el organismo una función reguladora, estimulando y regulando las reacciones químicas que se producen en el mismo.

Una buena nutrición apoya decididamente la ingestión diaria de vegetales tanto crudos como cocidos, es la mejor manera de garantizar aportes vitamínicos de la dieta, por lo que los vegetales ocupan un lugar importante en la nutrición del hombre, vegetales como: zanahorias, tomates, acelgas lechugas, pimiento rojo o verde. Todos proporcionan todas las vitaminas C y gran parte la vitamina A que se necesita, además de conocer importantes cantidades de hierro, calcio, niacina y riboflavina.

### **1.3- Los hábitos alimentarios. Característica de los niños de tres a cuatro años.**

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 y que la sociedad le plantea al niño y la niña.

Los hábitos constituyen, tanto una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de cualidades de la personalidad.

Para educar hábitos correctos en las niñas y los niños desde su nacimiento, resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte de los adultos, en correspondencia con la edad de los mismos, para que se formen los estereotipo dinámicos, que constituyen las bases psicológicas de este proceso. Ello requiere de una secuencia determinada de estímulo que deben producirse en un mismo orden y en un mismo sentido. Así ocurre con el sueño, la alimentación y los demás hábitos los cual demanda una exigencia estable y consistente por todos los adultos que intervienen en la educación de los niños y las niñas.

Al igual que otras formaciones psicológicas los hábitos están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo, o sea aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica. Por ello ante el educador o la familia de las niñas y los niños en estas edades, pueden surgir las siguientes interrogantes: ¿Qué hábitos crear y en que momento? ¿Cómo hacerlo?

La formación de hábitos desde el punto de vista evaluativo, vemos que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados períodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan el niño y la niña.

### **Hábitos que se deben formar en nuestros niños y niñas en las edades tempranas y preescolares.**

- Enseñarle a comer las comidas sólidas por si mismo.
  - Comer solo lo mismo lo sólido que lo líquido, aunque se derrame algo.
  - Enseñarle usar el pan en las comidas.
  - Comer todos los alimentos.
- 
- Enseñarle el uso correcto de los cubiertos.
  - Masticar y tomar los alimentos sin hacer ruido con la boca. Sentarse correctamente en la mesa, no mezclar las comidas para aprender a diferenciar los sabores.

Es importante enseñar a los niños y las niñas a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprenda a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, pero en ningún caso se le debe obligar a comer un determinado alimento, si existe rechazo se insistirá nuevamente al cabo de algunos días hasta acostumbrarlos a sabores diferentes.

Los alimentos se le dan al niño y a la niña en el primer año de vida mezclados ordenado y adecuadamente de forma tal que se una la proteína con el plato.

A partir de tercer año de vida los niños y las niñas ingerirán por si solo los alimentos y los adultos, docentes o padres les ofrecerán ayuda u orientaciones verbales en los casos que lo requieran.

Resulta muy importante que tanto los docentes como los padres controlen la introducción de estos utensilios y estimulen a los niños y las niñas en forma agradable con voz adecuada a que hincieran todos los alimentos, se debe evitar agobiar al pequeño con señalamiento y no obligar a los niños y las niñas zurdos a comer con la mano contraria. En el cuarto año de vida además se introducirá el tenedor.

A partir del cuarto año de vida se comenzará a trabajar el hábito de brindar los alimentos para que ellos durante las meriendas o los procesos de alimentación dirán "gusta" a cualquier persona que llegue. El adulto servirá de modelo diciendo precisamente la frase y estimulará a los niños y las niñas a repetirlas para que se convierta en una acción familiar y la incorpore a su vocabulario.

La alimentación del niño tiene variados objetivos:

Satisfacer las necesidades fisiológicas de alimentación que tiene el organismo, asegurar una actitud positiva hacia el proceso, así como en la formación de hábitos higiénicos - culturales y nutricionales en los niños. Esto se logra con la introducción de los diversos alimentos a su dieta, siendo esta balanceada, lo que le permitan conocer distintas consistencias, olores, colores y temperatura.

A la hora de la comida deben resultar agradables para todos, siempre en el horario establecido para no hacerlo esperar. Una buena alimentación es indispensable desde las edades más tempranas y así lograr que los niños y las niñas tengan un crecimiento y desarrollo correcto.

La etapa preescolar es favorable para que los niños eliminen los hábitos incorrectos de alimentación. El suministro de un menú bien elaborado contribuye a cultivar correctos hábitos de alimentación en los niños por lo que deben mantenerse la variedad en la dieta y es necesario enseñar al pequeño a ingerir todos los alimentos ofertados.

Por la importancia que tiene una dieta balanceada para el correcto crecimiento y desarrollo del niño, su bienestar y salud, orientar y dirigir correctamente su alimentación desde las edades tempranas debe ser una constante preocupación de padres y educadores, por lo que ellos para lograr este objetivo deben elevar su cultura alimentaria y conocer cuáles son los principios de una dieta balanceada, los alimentos más beneficiosos para la salud, aquellos con más bajo contenido de grasas, alto contenido de calorías, azúcar así como las fuentes adecuadas de fibras dietéticas.

De igual forma deben ser capaces de asociar correctamente los factores principales de la dieta, de los que se conocen o se sospecha que estén relacionados con enfermedades cardíacas, carias dentales y arteriosclerosis. De los conocimientos que tengamos de esos principios y el empeño de vincularlos a través de la adopción y la enseñanza diaria depende que logremos un niño bien alimentado, un adulto más saludable y culto en materia de nutrición, que ejercerá un mayor control sobre su propia salud. Bouzá Aguiar Vivian y otros (1984) " La alimentación en el hombre". Ministerio de Educación.

En los niños y niñas de tres a cuatro años de vida se inicia un ciclo muy importante ya que el desarrollo socio –moral adquiere una connotación revelante. La conducta de los niños y las niñas cambia al existir nuevas situaciones sociales: como son la comunicación con los adultos y sus compañeros mediante los juegos y las interrelaciones que se establecen.

En esta etapa de desarrollo de los niños y las niñas se propician y estimulan las interrelaciones infantiles, la formación de emociones, sentimientos, cualidades, nociones y representaciones morales, hábitos culturales y normas de comportamiento social, y las actividades laborales de todo tipo.

Esta etapa está caracterizada fundamentalmente por un mayor énfasis en el desarrollo del proceso cognoscitivo, especialmente la percepción y el lenguaje mayor desarrollo de la atención, imaginación, pensamiento actuando directamente con los objetos.

También amplía sus relaciones con otros adultos y con los coetáneos continuando existiendo un predominio de lo afectivo sobre lo regulativo. Un inicio de equilibrio entre lo afectivo, de forma tal, que exista un mayor control de su actuación, esto le



permite un mayor nivel de independencia en la actuación de su vida cotidiana y la posibilidad de elegir qué y con quien hacerlo.

## **CAPÍTULO II. Fundamentación de la propuesta de solución**

### **2. 1 Diagnóstico inicial del problema científico que se estudió.**

Durante la etapa inicial de la investigación se aplicaron diferentes instrumentos, para comprobar el estado actual del problema a investigar a continuación se relaciona los resultados alcanzados en cada uno.

Se entrevistaron 26 familias y se obtuvieron los siguientes resultados:

Aspecto 1. ¿Conoce usted alguna bibliografía que hable de los hábitos alimentarios?

Cantidad	Evaluación	%
16	No	61,5
10	Si	38,4

2. ¿La educadora le ha dado orientaciones sobre los hábitos alimentarios de sus hijos?

Cantidad	Evaluación	%
5	Nunca	19,2
17	Siempre	65,3
4	A veces	15,4

3. ¿Sobre que aspecto te ha orientado la educadora?

Cantidad	Evaluación	%
Que ingieran los alimentos.	16	61,5
Degustar los alimentos.	10	38,4

4. ¿Mediante que vías recibe usted estas orientaciones?

Vías	Cantidad	%
Actividad Conjunta	20	76,9
Charlas	15	57,6
Orientaciones	12	46,1

5. ¿Qué importancia le atribuye usted al desarrollo de hábitos alimentarios en su hijo?

Cantidad	Evaluación	%
15	Mucha	57,6
11	Poca	42,3
-	Ninguna	

6. ¿Qué acciones realizas con tu hijo en el hogar para propiciar una buena alimentación?

Acciones	Cantidad	%
Narrarle un cuento	15	57,6
Cantarle una canción	8	30,7
Recitarle una poesía	3	11,5

7. ¿Te sientes preparado para enfrentar la labor educativa sobre la alimentación de tu hijo en el hogar?

Cantidad	Evaluación	%
10	Si	38,4
14	No	53,8
2	No se	07,6

Al realizar este estudio para conocer el nivel de preparación de la familia en cuanto ha una correcta alimentación que se tomaron como muestra para la exploración, se tuvo en cuenta el nivel de conocimiento que adquirió la familia sobre el desarrollo en cuanto a la alimentación; pues este aspecto podía ser un obstáculo para cumplir con los objetivos perseguidos en la investigación.

Para diagnosticar la muestra seleccionada, se partió del diagnóstico que posee la autora de la propuesta. Además se aplicó una Entrevista (anexo 2) Comprobar la preparación que recibe la familia sobre el desarrollo de la niña y el niño mediante la actividad conjunta para constatar las dificultades, la que proyectó los siguientes resultados:

Al finalizar la etapa de investigación a 26 padres encuestado 20 desarrollaron correctos hábitos alimentarios con sus hijos en el hogar lo cual representa un 76,9%.

De este instrumento se derivan las siguientes regularidades.

Las familias presentan dificultades en cuanto al conocimiento de sobre qué son los hábitos alimentarios, cómo desarrollarlos correctamente y las formas de asimilar la importancia de su desarrollo.

Para esta investigación se aplicaron diferentes herramientas que permitieron la constatación inicial del objeto de estudio con el objetivo de comprobar que las familias propicien una correcta alimentación en el hogar.

Durante la etapa inicial de la investigación se observan las siguientes dificultades:

- ❖ Algunas familias plantean que desconocen bibliografía que hablen sobre los hábitos alimentarios y otras que tienen una pequeña noción del mismo.

- ❖ La educadora le ha dado las orientaciones sobre el tema pero la participación de los padres no ha sido mayoritaria.
- ❖ La educadora le ha dado orientaciones sobre como contribuir a una correcta alimentación de sus hijos en el hogar pero los padres no desarrollan las actividades que se le orientan.
- ❖ Muchos conocen las vías para recibir las orientaciones pero la participación de esto no ha sido suficiente.
- ❖ Los padres tienen poco conocimiento de los hábitos alimentarios por lo cual no le atribuyen importancia a este desarrollo.
- ❖ Algunos padres realizan acciones con sus hijos para potenciar una buena alimentación aunque la mayoría dejan eso al azar no insisten en desarrollarle al niño una buena alimentación. .
- ❖ Muchos padres aún no están preparados.

La propuesta de solución esta dirigida a ofrecer sugerencias diseñadas metodológicamente que propicie la preparación de la familia de las niñas y los niños de 3-4 años en el Consejo Popular de Jesús María. La misma se fundamenta desde el punto de vista pedagógico, porque se sustenta en los principios de la educación preescolar; además ofrece vías asequibles para el trabajo con las familias. En las actividades se plantean sugerencias que se ha concebido de manera que les permita a las familias apropiarse de elementos que son importantes para enfrentar la educación de sus hijos e hijas o sea demuestra en cada caso el proceder a seguir.

El sustento psicológico está dado en el diagnóstico y caracterización que se tuvieron en cuenta para diseñarla. Desde el punto de vista filosófico esta basada en la teoría marxista en el cual se plantea que para transformar la naturaleza humana de manera que reciba una preparación y se forme hábitos correctos se necesitan de una determinada instrucción y educación.

## **2.2 Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.**

### **Actividad: 1 Conferencia**

**Título:** El valor nutritivo y la fuente que poseen los alimentos en el desarrollo del organismo.

**Objetivo:** Preparar a las familias en el conocimiento acerca del valor nutritivo y la fuente que poseen los alimentos en el desarrollo del organismo.

**Vía:** Conferencia.

### **Proceder metodológico:**

El valor nutritivo de los alimentos.

Es de vital importancia conocer que existen tres grupos básicos de alimentos los constructores y reparadores, poseen nutrientes de origen animal y vegetal entre los que tenemos carnes, bicerrras huevos, leguminosas, leche y derivados, pescados, mariscos, maní, almendras. Los energéticos que sus nutrientes: son carbohidratos y grasas tales como harinas, pastas, dulces, cereales, azúcares, mieles, viandas, mantecas, tocino, mayonesa, mantequillas, grasa de pescado, aceites y los reguladores que sus nutrientes son vitaminas liposolubles, A, D, K, e hidrosolubles C, complejo B, ácido fólico, niacina, éstos alimentos son: vegetales verdes y amarillos, frutas, carnes, pescado, huevos, frijoles. Nutrientes como los minerales están presentes en el hierro, calcio, zinc, fósforo, están presentes en diversos alimentos de la dieta de gran valor nutritivo para un mejor crecimiento y desarrollo de los niños y niñas desde las edades tempranas.

¿Por qué es importante que las familias conozcan que una dieta balanceada rica en estos componentes antes mencionados adquiere un gran valor para la salud de las niñas y niños?

Los padres deben conocer el valor de una correcta alimentación de sus hijos desde el hogar, iniciándose la misma desde que se le comienzan a dar los primeros alimentos.

Para ello la educadora puede familiarizar al niño y la niña con los alimentos que se les brindan tanto en el centro como en el hogar y comunicarles a la familia que se

continúe esta motivación a la hora de los proceso de alimentación para propiciar buenos hábitos alimentarios

También los invitará a que en la próxima reunión de padres se realizará un debate acerca de un documental didáctico que observaran.

### **Valor nutritivo de los alimentos**

Carnes.	Ricas en proteínas de origen animal.
Harinas.	Contienen carbohidratos y grasas.
Vegetales verdes y amarillos.	Contiene gran cantidad de vitaminas liposolubles A, D, E, K e hidrosolubles C, complejo B.

## **Actividad 2**

**Título:** La importancia de la aceptación de los alimentación de sus niños.

**Objetivo:** Conversar sobre la importancia de los alimentos que deben ingerir sus hijos.

### **Proceder metodológico:**

Se realizará la actividad de forma lúdica, teniendo sobre una mesa varios alimentos traídos por la familia orientada con anterioridad, en otra mesa se tendrán varias tarjetas con el nombre de los elementos y su importancia en la alimentación.

### **Ejemplo:**

**Tarjeta no.1** Los alimentos constituyen una fuente importante de nutrientes que protegen el organismo, contra el efecto dañino de los radicales libres generados en algunas de las patologías.

**Tarjeta no 2.** Es una fuente de energía y también unos de los materiales plásticos que se gastan en la formación de las células, tejidos y sistemas.

**Tarjeta no 3.** Su valor viene dado por la cantidad de minerales y vitaminas que aportan.

**Tarjeta no 4.** Se debe cuidar mucho en estas edades la variedad de las comidas y evitar el exceso de dulces, bebidas carbonatadas, alimentos chatarras y estimular la ingestión de frutas y vegetales.

Seguidamente cada persona cogerá una tarjeta, la leerá a todo el grupo y partiendo de lo leído se realizará el debate, utilizando el mismo procedimiento, para así demostrar el objetivo de la actividad.

A continuación se realizará un juego donde la familia escogerá un alimento y partiendo de su selección demostrará sus conocimientos en la importancia del mismo para los niños de edad preescolar y luego se motivará al disfrute de los alimentos presentados por la familia.

Evaluar con los criterios a partir de lo positivo, negativo e interesante de la actividad realizada y explicar la próxima actividad.

### **Actividad -3**

**Título:** “Hábitin” te invita a comer.

**Objetivo:** Conversar sobre los hábitos alimentarios.

#### **Proceder metodológico:**

Comenzamos la actividad explicando que se está realizando una investigación acerca de la formación de hábitos de alimentación en el círculo infantil y necesitamos de su colaboración por la importancia que tiene la familia para la misma. Se comentan los resultados de las observaciones a los procesos de alimentación para que comprendan la necesidad de que apoyen a las educadoras en la educación de los niños.

El objetivo de esta actividad es que la familia conozca cuáles son y cómo se forman los hábitos alimentarios en la edad preescolar.

Luego se les pondrá un video referente al tema, motivando al debate después de la visualización del video mediante las siguientes preguntas:

¿Mencione los hábitos alimentarios presentados en el video?

¿Cómo se realiza este proceso según lo visto en el círculo infantil?

¿Cuáles son las condiciones que se deben crear ante la realización de este proceso?

¿Cómo deben desempeñarse las familias en el hogar para contribuir a la formación correctos hábitos alimentarios?

Seguidamente se realizará un juego donde la familia se dividirá en dos grupos y demostrarán lo aprendido en la actividad. Los que lo hagan mejor recibirán el aplauso de sus compañeros.



Evaluar con los criterios a partir de lo positivo, negativo e interesante de la actividad realizada, explicar la próxima actividad.

#### **Actividad 4**

**Titulo:** ¿Sabías qué?

**Objetivo:** Valorar acerca del consumo de los diferentes alimentos en el hogar.

**Materiales:** Tarjetas

#### **Proceder metodológico:**

Mensajes educativos que pueden ser utilizados:

- No hacer gestos negativos delante de las niñas y niños al ingerir los alimentos para lograr una posible aceptación de estos.
- Ingerir con frecuencia viandas, granos, vegetales, leche, pan y dulces, en el hogar para desarrollar buenos hábitos alimentarios en sus hijos.
- Lograr que de forma general toda la familia ingiera los diferentes alimentos en sus distintas formas de elaboración para desarrollar una cultura nutricional adecuada.
- Elaborar con frecuencia diferentes minués en el hogar para desarrollar el hábito alimentarios correctos
- Mostrar deseo y satisfacción a la hora de ingerir los alimentos por todos los miembros de las familias, para estimular su aceptación por la niña o el niño.
- Realizar variedad de diferentes platos de alimentos para su aceptación.
- Hacer partícipe a los niños en la compra de los alimentos y formas de elaboración para desarrollar el hábito en su consumo.
- No utilizar métodos inadecuados para la aceptación de los alimentos, para desarrollar el gusto por su consumo.
- Lograr que el plato ofertado tenga buena calidad y presencia.
- Realizar una correcta motivación hacia la presencia de los platos sin realizar gestos ni frases negativas delante del pequeño para estimular a

Para finalizar se le pedirá a los padres que seleccionen un mensaje educativo para que lo pongan en práctica y comenzar la próxima actividad realizando una breve descripción de lo acontecido en el hogar

## **Actividad-5**

### **Momento educativo**

**Título:** Con sabor.

**Objetivo:** Demostrar cómo elaborar diferentes platos con un tipo de alimento.

**Materiales:** yuca, anís, huevo malanga, boniatos, aceites, y almíbar.

### **Proceder metodológico:**

Se les orientará a las familias el objetivo de la actividad, cuáles son los diferentes ingredientes que se utilizarán para su elaboración.

La cocinera demostrará los ingredientes y seguidamente explicará las medidas a utilizar y el modo de elaboración. Se deja que las familias realicen las preguntas pertinentes sobre las dudas que tengan y se les dará a degustar los platos demostrados por la cocinera.

Para finalizar se aplicará la técnica PNI (de lo positivo, lo negativo, lo interesante) .

Se harán tres grupos uno escribirá lo positivo, el otro lo interesante y el último lo negativo, se les entregará una hoja de papel y posteriormente se hace una lectura, tomando acuerdos de ella para las próximas actividades.

## **Actividad 6**

**Título:** Mi plato favorito.

**Objetivo:** Debatir sobre los conocimientos que poseen las familias de los alimentos.

**Materiales:** Diferentes tipos de alimentos.

### **Proceder metodológico:**

Se tendrá un local preparado con las condiciones favorables para que la actividad se realice con la mayor calidad requerida y los padres despierten el interés por participar en las diferentes actividades, se le orientará a la familia el objetivo de las mesas decoradas con diferentes tipos de platos con alimentos , se les pedirá que seleccionen el de su preferencia y expresen el porqué de su selección, qué conocen del mismo, qué vitaminas aporta, si conocen el valor nutritivo del alimento , qué importancia tiene para el organismo, si conoce como se cosecha, cuál es la aceptación en el hogar por las demás personas, cuál es la etapa del año en que se produce, qué formas de elaboración conoce y en cuántas variedades se puede elaborar. Para finalizar se invitará a las familias a participar en la próxima actividad llamada, “Yo me lo como todo”.

## **Actividad 7**

**Título:** “Yo me lo como todo”.

**Objetivo:** Debatir acerca de lo observado en el documental didáctico” La aceptación de los diferentes alimentos en el grado preescolar”.

**Materiales:** Video y documental didáctico.

### **Proceder metodológico:**

A través de la reunión de padres que se efectúa en la institución se invita a las familias a que participen en la visualización de un vídeo sobre las diferentes manifestaciones que presentan las niñas y los niños ante la aceptación de los alimentos en el hogar; así como la actitud del adulto ante esta situación. Se les entregará una guía de observación para el análisis y debate.

### **Aspectos a observar:**

1. ¿Se crean las condiciones para el proceso de alimentación en el hogar?
2. ¿Existe la participación del niño en el mismo?
3. ¿Existe un ambiente positivo durante el proceso de alimentación?
4. ¿Presencia del alimento para aceptación por los miembros del hogar?
5. ¿Se estimula al niño para que acepte el alimento?
6. ¿Existe unión de criterios por las familias durante el proceso de alimentación delante de la niña o el niño?
7. ¿Se crean las condiciones necesarias para el cumplimiento del proceso de alimentación?
8. ¿Qué haría usted en ese caso?

Para finalizar se le solicita a las familias de las niñas y niños que apliquen en el hogar los diferentes procedimientos analizados en la actividad efectuada en el cine debate.

## **Actividad: 8**

**Título:** ¿Cómo me gustaría más?

**Objetivo:** Orientar sobre diferentes recetas que sirven para la elaboración de platos con diferentes alimentos.

**Materiales:** Recetas con diferentes alimentos.

### **Proceder metodológico:**

Se orientará a las familias sobre los dos plegables realizados por parte de la educadora, uno recogerá diferentes recetas de alimento que se pueden elaborar con facilidad en los hogares y el otro portará recetas de un mismo alimento con diferentes modos de elaboración.

### **Recetas de alimentos para las familias.**

- Sopa a la crema
- Buñuelos de Pascua
- Boniatos criollos
- Cascos de tomate cimarrón.
- Arroz con gris.
- Tortilla de espinaca.
- Tortilla de col.
- Papas viudas..
- Puré de papas y calabaza.
- Ensalada de habichuelas.
- Zanahorias en tentación.

Recetas de vegetales de diferentes formas. La calabaza.

- Arroz y calabaza.
- Natilla de calabaza.
- Puré de calabaza.
- Vianda de calabaza.

## Actividad 9

### Título: Plegable

**Objetivo:** Demostrar a las familias distintas formas de elaboración de un tipo de vianda. La calabaza.

**Materiales:** Distinto tipos de casuelas, ingredientes a utilizar, lápiz, papel y hornilla eléctrica.

### Proceder metodológico:

En esta actividad la educadora tiene en cuenta la selección del vegetal la calabaza por las vitaminas que posee para el organismo, por lo que orienta las distintas formas de elaboración y no solamente en viandas. Se tendrán previamente las condiciones creadas por parte de la cocinera especializada del círculo infantil para proceder a la elaboración del plato en un lugar adecuado con ventilación, claridad para que las familias se sientan estimuladas y motivadas para la elaboración del mismo.

Se tendrá una mesa preparada con todos los ingredientes y utensilios de trabajo para dar comienzo a la elaboración de la sopa crema y de la natilla de calabaza que se utilizará como postre o menú de fiesta, la cocinera mencionará el orden en que se utilizan todos los ingredientes y la forma de su elaboración, por ejemplo:

- Ensalada de calabaza y habichuelas.
- La sopa crema de calabaza.
- Puré de malanga con calabaza.
- Helado de calabaza a la canela.

Se le entregará a las familias un recetario de los platos elaborados, seguidamente se invitará a los padres a dar criterios y opiniones sobre la actividad y que refieran sobre lo aprendido de la calabaza, invitándolos a degustar los platos elaborados por la cocinera y a participar en el concurso del vegetal con la elaboración de un plato creado por ellos mismos.

## **Actividad 10**

**Título:** Importancia de comer en familia.

**Objetivo:** Debatir sobre la importancia de comer en familia.

**Materiales:**

**Proceder metodológico:**

Comenzaremos la actividad presentando un pequeño párrafo sobre la importancia de comer en familia, y partiendo de este se realizará el debate colectivo sobre lo expresado en el párrafo. Lea atentamente los siguientes pensamientos:

La formación de adecuados hábitos de alimentación en la familia favorece la alimentación correcta del niño. El comer en familia permite orientar el comportamiento de las niñas y niños en la mesa sus actitudes, modales así como el uso adecuado de los cubiertos y demás implementos que se necesitan para comer. Es conveniente los esfuerzos necesarios para realizar por lo menos unas de las comidas al día con todo el grupo familiar con el fin de rescatar y reorientar la práctica de adecuados hábitos alimentarios, si no es posible comer en familia se recomienda hacerlo por lo menos los fines de semanas, los días feriados y durante las vacaciones.

El niño debe de comer junto a su familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres; los cuales lo dejarán comer solos en cuanto sea posible.

El hecho de comer en de familia es otra influencia extraordinaria sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que integran el hogar.

Seguidamente se presentarán algunas preguntas que la familia contestará y argumentará según sus conocimientos.

Con este pensamiento se termina la actividad.

“Una comida tomada a solas pierde casi todo su sabor aún cuando se trate del manjar más exquisito”.

Debatir con las familias sus criterios y explicar la próxima actividad.

Evaluar con los criterios a partir de lo positivo, negativo e interesante de la actividad realizada.

## **Actividad 11**

**Título:** Mi ensalada favorita.

**Objetivo:** Demostrar cómo elaborar una ensalada mixta con diferentes vegetales.

**Materiales:** Habichuela, Zanahoria, Lechuga, Pepino, Berro, Espinaca y Quimbombó.

### **Proceder metodológico:**

Se les orientará a las familias el objetivo de la actividad, cuáles son los diferentes ingredientes que se utilizarán para su elaboración.

La educadora mostrará los ingredientes y seguidamente explicará las medidas a utilizar y el modo de elaboración. Se deja que las familias realicen las preguntas pertinentes sobre las dudas que tengan y se les dará a degustar los platos demostrados por la educadora.

Para finalizar se aplicará la técnica PNI (de lo positivo, lo negativo, lo interesante).

Se harán tres grupos uno escribirá lo positivo, el otro lo interesante y el último lo negativo, se les entregará una hoja de papel y posteriormente se hace una lectura, tomando acuerdos de ella para las próximas actividades.



## 2. 3 Valoración de los resultados obtenidos:

Posteriormente se aplicó nuevamente la guía de observación a los padres y los resultados se muestran a continuación:

Se entrevistaron 26 familias y se obtuvieron los siguientes resultados:

Aspecto 1. ¿Conoce usted alguna bibliografía que hable de los hábitos alimentarios?

Cantidad	Evaluación	%
5	No	19,2
21	Si	80,7

Aspecto 2. ¿La educadora le ha dado orientaciones sobre los hábitos alimentarios de sus hijos?

Cantidad	Evaluación	%
20	Siempre	76,9
4	A veces	15,3
2	Nunca	07,6

Aspecto 3 ¿Sobre que aspecto te ha orientado la educadora?

Aspectos	Cantidad	%
Que ingieran los vegetales	22	84,6
Degustar los alimentos	4	15,3

Aspecto 4. ¿Mediante qué vías recibe usted estas orientaciones?

Vías	Cantidad	%
Actividad Conjunta	20	76,9
Charlas	15	57,6
Orientaciones	12	46,1

Aspecto 5. ¿Qué importancia le atribuye usted al desarrollo de hábitos alimentarios en su hijo?

Cantidad	Evaluación	%
24	Mucha	92,3
2	Poca	07,6
-	Ninguna	-

Aspecto 6. ¿Qué acciones realizas con tu hijo en el hogar para propiciar una buena alimentación?

Acciones	Cantidad	%
Narrarle un cuento	15	57,6
Cantarle una canción	8	30,7
Recitarle una poesía	3	11,5

Aspecto 7. ¿Te sientes preparado para enfrentar la labor educativa sobre la alimentación de tu hijo en el hogar?

Cantidad	Evaluación	%
----------	------------	---

21	Si	80,7
3	No	11,5
2	No se	07,7

# Conclusiones:



## CONCLUSIONES

- La profundización de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el trabajo permitieron aseverar la importancia que tiene la preparación de la familia con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios correctos en los niños del cuarto año de vida.
- Los resultados obtenidos en diagnostico inicial evidenciaron que las familias del cuarto año de vida presentaban insuficiencia en cuanto al desarrollo de hábitos alimentarios correctos en los niños.
- Las actividades variadas ofrecen posibilidades reales de ejecución en la práctica y es una necesidad su aplicación para contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios correctos en los niños y niñas del cuarto año de vida del círculo infantil: Los Muñequitos.
- La investigación realizada garantizó el cumplimiento del objetivo propuesto pues las actividades variadas aplicadas contribuyeron en gran medida preparar a la familia en cuanto al desarrollo de hábitos alimentarios correctos en los niños y niñas del cuarto año de vida del círculo infantil: Los muñequitos.
- Valorar la posibilidad de aplicar la propuesta de actividades variadas en otros centros que permitan ampliar la muestra y validar su efectividad.

# Recomendaciones:



## **RECOMENDACIONES.**

- Aplicar la propuesta de soluciones para validar su efectividad.

# Citas o Referencias







# Bibliografía



## BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez. M. y Otros. (1993). Acerca de la familia cubana actual. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- 2- Ares Muzio Patricia. (1990). Mi familia es así. Editorial. Ciencias Sociales. La Habana.
3. - Almaguer, Guerrero, Celonia. (1990), "Como revitalizar la educación de Padres" Revista Simiente Nro. 2. Editorial Nacional de Educación Preescolar. La Habana.
- 4 - Aragón Núñez, Elsa (1995) " ¿Qué sucede entre la escuela y la familia?" Para la vida. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- 5- Amador Martínez, Amelia. Berdazco Gómez A. (1993). Educa a tu Hijo Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño. Folleto Nro 8 Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.
- 6- Antón J, Makarenko. (1976) Pedagogía. Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.
- 7- Batista García, Gilberto. (2002). Compendio de Pedagogía. Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.
- 8- Beatón Áreas Guillermo. (1997). La educación Familiar de. Nuestros hijos. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
- 9- Castro Alegret, Pedro. (1996). Cómo la Familia cumple su función

Educativa. Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.

10- Colectivos de autores. (1976). Entorno al Programa Educación.

Preescolar Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.

11- Colectivos de autores (1998). Programa para la familia dirigido

al desarrollo integral del niño Folleto Educa a tu Hijo 1, 2, 3,4

Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.

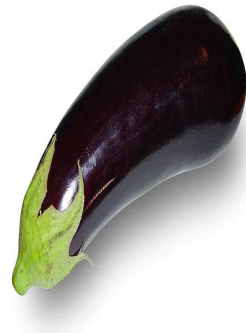
12- Colectivo de autores. (1995). Mamá, Tú y Yo en el grupo múltiple.

Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

13- Castro P.L (1996). Cómo la familia cumple su función educativa.

Potencia. (1) encuentro Latinoamericano sobre trabajo comunitario y  
orientación familiar, Mecnografía. La habana.

# Anexos



## Anexo – I

### Entrevista:

Padre-----

Madre-----

Tutor-----

Objetivo: Comprobar la preparación que tiene la familia en cuanto al desarrollo de hábitos alimentarios en el hogar.

- 1 ¿Conoce usted alguna bibliografía que hable de los hábitos alimentarios?
2. ¿La educadora le ha dado orientaciones sobre los hábitos alimentarios de sus hijos?
- 3¿.Sobre qué aspecto te ha orientado la educadora?
4. ¿Mediante que vías recibe usted estas orientaciones?
1. ¿Que importancia le atribuye usted al desarrollo de hábitos alimentarios en sus hijos?
2. ¿Que actividades realizas con tu hijo en el hogar para potenciar una buena alimentación?
3. ¿Te sientes preparado para enfrentar la labor educativa sobre la alimentación de



## ANEXO - II

**Tabla 1:**

**Estado comparativo de los resultados alcanzados durante la investigación con la aplicación de la guía de observación:**

<b>Antes</b>			
<b>Aspectos</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Respuestas</b>	<b>%</b>
1. ¿Conoce usted alguna bibliografía que hable de los hábitos alimentarios?	15	NO	61,5
	10	SI	38,4
2. ¿La educadora le ha dado orientaciones sobre hábitos alimentarios de su hijo?	5	Nunca	19,2
	17	Siempre	65,3
	4	A veces	15,4
3. ¿Sobre que aspecto te ha orientado la educadora?	16	Que ingiera los alimentos	61,5
	10	Degustar los alimentos	38,4
4. ¿Mediante que vías recibe usted estas orientaciones?	20	Actividad conjunta	76,9
	15	Charlas	57,6
	12	Orientaciones	46,8
5. ¿Qué importancia le atribuye usted al desarrollo de hábitos alimentarios en sus hijos?	15	Mucha	57,6
	11	Poco	42,3
		Nunca	-----
6. ¿Qué acciones realizas con tu hijo en el hogar para potenciar una buena alimentación?	15	Narrarle cuento	57,6
	8	Cantarle canciones	30,7
	3	Recitarle poesía	11,5
7. ¿Te sientes preparada (o) para enfrentar la labor educativa sobre la alimentación de tu hijo en el hogar?	10	Si	38,4
	14	No	53,8
	2	No se	07,6



--	--	--	--

<b>Después</b>			
<b>Cantidad</b>		<b>Respuestas</b>	<b>%</b>
1. ¿Conoce usted alguna bibliografía que hable de los hábitos alimentarios?	5	NO	19,2
	21	SI	80,7
2. ¿La educadora le ha dado orientaciones sobre hábitos alimentarios de su hijo?	2	Nunca	07,6
	20	Siempre	76,9
	4	A veces	15,3
3. ¿Sobre que aspecto te ha orientado la educadora?	22	Que ingiera los alimentos	84,6
	4	Degustar los alimentos	15,3
4. ¿Mediante que vías recibe usted estas orientaciones?	20	Actividad conjunta	76,9
	15	Charlas	57,6
	12	Orientaciones	46,1
5. ¿Qué importancia le atribuye usted al desarrollo de hábitos alimentarios en sus hijos?	24	Mucha	92,3
	2	Poco	07,6
		Nunca	----

6. ¿Qué acciones realizas con tu hijo en el hogar para potenciar una buena alimentación?	15	Narrarle cuento	57,6
	8	Cantarle canciones	30,7
	3	Recitarle poesía	11,5
7. ¿Te sientes preparada (o) para enfrentar la labor educativa sobre la alimentación de tu hijo en el hogar?	21	Si	80,7
	3	No	11,5
	2	No se	07,7