

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

“JOSÉ DE LA LUZ Y CABALLERO”

HOLGUÍN

MATERIAL DOCENTE EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**PREPARACIÓN DE LA FAMILIA PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DEL SEGUNDO CICLO DEL CÍRCULO**

INFANTIL

AUTOR: LIC. ALINA FONSECA CAÑETE

Prof. Instructor

2009

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

“JOSÉ DE LA LUZ Y CABALLERO”

HOLGUÍN

MATERIAL DOCENTE EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**PREPARACIÓN DE LA FAMILIA PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DEL SEGUNDO CICLO DEL CÍRCULO
INFANTIL**

AUTOR: Lic. ALINA FONSECA CAÑETE

Prof. Instructor

TUTOR: Dra. KATIA EXPÓSITO RODRÍGUEZ

Prof. Auxiliar

CONSULTANTE: MSc. CARIDAD ESTHER HARRIETHE NARANJO

Prof. Instructor

2009

"LA EDUCACIÓN NO SE INICIA EN LAS ESCUELAS; SE INICIA EN EL INSTANTE EN QUE LA CRIATURA NACE. LOS PRIMEROS QUE DEBEN SER ESMERADAMENTE EDUCADOS SON LOS PROPIOS PADRES (...)"
2001, Pág. 5. Fidel Castro Ruz.

AGRADECIMIENTOS.

Una gratitud eterna a todas las personas que me estimularon y colaboraron para que llegara a la conclusión de esta investigación.

A Dra. Katia Expósito Rodríguez por su dedicación y entrega.

A Dra. Yanet Sánchez Vázquez por su ayuda incondicional.

MSc. Caridad Esther Harriethe Naranjo por todo el apoyo brindado desde el inicio de esta investigación y por confiar en mí.

MSc. Yunia Claro y a Mairelis por sus consejos.

A mí esposo Javier González Fernández por todo su apoyo, amor, dedicación y paciencia.

MSc. Magali Rodríguez por su ayuda incondicional.

A Mirtha González por la energía transmitida y su ayuda.

A América Almaguer por sus aportes y ayuda.

A las docentes y familias del Círculo Infantil Ismaelillo.

A todas las personas que me aman y confían en mí trabajo.

A Las compañeras del departamento de Educación Preescolar municipal y provincial.

A las compañeras del Departamento de Preescolar de la U.C.P.

A todos los profesores que han contribuido a mi preparación profesional.

A Rosel Santiesteban Pupo por confiar en mí como directora.

A la Revolución por darme la oportunidad de superarme gratuitamente.

GRACIAS

DEDICATORIA.

A mi madre por darme la vida.

A mi padre ausente, pero presente en mi corazón.

A mi esposo que adoro, sostén de todas mis acciones y alegrías.

A mi compañera y amiga Magali Rodríguez, por su incondicional, amor y apoyo.

A mí tutora Dra. Katia Expósito Rodríguez por su paciencia, amor y dedicación.

A Fidel Castro Ruz por ser el padre de la Revolución.

SÍNTESIS

Esta investigación se centró en preparar a la familia para favorecer la educación de correctos hábitos alimentarios en niños de edad temprana. La misma permitió valorar la preparación de la familia para incidir en el desarrollo de hábitos alimentarios que conlleven a una adecuada nutrición como aspecto determinante en la salud de los pequeños, ello facilitó elaborar la propuesta de actividades grupales de preparación a la familia para implementarlas.

La investigación implementa en la práctica educativa un conjunto de actividades para la preparación de familias dirigidas a favorecer la educación de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo que asisten al círculo infantil. Para lograr el principal propósito del estudio se utilizó como método fundamental la Resolución de problemas con experimentación sobre el terreno en complementación de otros métodos teóricos y empíricos que permitieron en su unidad demostrar que apreciaron evidencias del valor positivo de la propuesta.

INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	11
<p>EPÍGRAFE I: ANTECEDENTES TEÓRICOS ACERCA DE LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS y LA PREPARACIÓN DE LA FAMILIA DE NIÑOS DE EDAD TEMPRANA.</p> <p>1.1 Importancia de la Educación Sociomoral en la educación de hábitos alimentarios.</p> <p>1.2 Importancia de la educación de hábitos alimentarios desde el punto de vista psicológico y fisiológico.</p> <p>1.3 Preparación de la familia acerca de cómo desarrollar una educación alimentaria en los hijos desde edades preescolares.</p> <p>EPÍGRAFE II- PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES GRUPALES PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.</p> <p>2-1 – Introducción del material docente_____</p> <p>2-2–Desarrollo del material docente_____</p> <p>2-3– Conclusiones del material docente_____.</p> <p>2-4 Bibliografía del material docente_____</p> <p>EPIGRAFE III- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS CON EL EMPLEO DEL MÉTODO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EXPERIMENTACIÓN SOBRE EL TERRENO _____</p> <p>3.1-Constatación inicial_____</p> <p>3.2- Implementación de la propuesta durante le aplicación del método._____</p> <p>CONCLUSIONES GENERALES DEL TRABAJO_____</p> <p>RECOMENDACIONES._____</p> <p>BIBLIOGRAFÍA.</p> <p>ANEXOS.</p>	<p>11</p> <p>11</p> <p>13</p> <p>26</p> <p>34</p> <p>34</p> <p>36</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>59</p> <p>63</p> <p>68</p> <p>69</p>

INTRODUCCIÓN

La Revolución cubana ha recogido el legado histórico de José Martí y de los más preclaros pensadores del pasado, y desde las posiciones científicas del marxismo – leninismo. Su máximo líder: el compañero Fidel Castro Ruz, ha materializado la importancia de comenzar la formación de las nuevas generaciones desde las más tempranas edades con la contribución de todos los factores sociales.

De acuerdo con estas ideas, se infiere que en la educación han de tomar parte todos los factores sociales: el Estado y sus instituciones, las organizaciones de masas y la comunidad en general. La sociedad y el Estado reconocen el papel y la autoridad de la familia en la formación integral de sus hijos, de ahí la necesidad de desarrollar la educación familiar de acuerdo con los propósitos educativos.

En la actualidad, especialistas de alto nivel en las ciencias pedagógicas y psicológicas en diversas partes del mundo, conceden especial atención a la educación del niño, desde edades tempranas. Según opiniones de eminentes científicos, la educación recibida en los primeros años de vida, es decisiva en la educación de la futura personalidad, por lo que se puede afirmar que "durante los tres primeros años, el niño vive un tercio de su vida y que, en este periodo, dada la plasticidad del sistema nervioso, sus adquisiciones son extraordinarias". Colectivo de autores (1976) En esta etapa ocurren grandes cambios, los que marcan una influencia que dura toda la vida, razón por la cual se hace necesario que los adultos posean conocimientos de las características de los niños en los diferentes estadios de su desarrollo.

En los últimos años y sobre todo en el nuevo siglo, queda más claro que nunca la trascendencia y el valor que tiene la primera infancia en la vida del ser humano, planteamientos que, fueron analizados en un estudio mundial de la infancia del Fondo de Naciones Unidas en el año 2001.

Para coadyuvar al cumplimiento cabal de esta obligación de la familia ante la sociedad, "es necesario conocer la caracterización de las peculiaridades cualitativas sobre la estructura de las particularidades psicológicas de los niños de distintas edades; "es decir, subrayó la idea de que cada una de las etapas del desarrollo infantil se diferencia entre sí por la estructura cualitativamente peculiar de sus particularidades" (Bozhovich, L. 1976, P. 97). Esta idea, de que bajo las mismas condiciones pueden formarse distintas particularidades de la psiquis, en dependencia de las relaciones que establece el niño con el medio, se comparte por la autora de este estudio.

Investigaciones realizadas en los últimos años han demostrado la veracidad de las afirmaciones anteriores (Perinat, A. 1998); (Cruz, L.2002), los cuales han corroborado la significación que tienen los primeros tres años de la vida para todo el desarrollo posterior de la personalidad de los pequeños. Son estas algunas razones, por las cuales la Educación Preescolar declaró como una de sus prioridades para el curso escolar 2003- 2004 la atención de los niños de edad temprana.

Otro elemento a tener en cuenta es que en Cuba, y en general en las Universidades de Ciencias Pedagógicas al realizar estudios de las características del niño, la literatura que más abunda y predomina es de origen soviético, que si bien cuenta con una gran rigurosidad científica experimental, contiene una información, que en algunos casos, se aleja de las realidades del niño cubano actual. En este sentido se reconoce el aumento de las investigaciones cubanas hacia estos temas. (Pérez, H. y Silverio, A. 1997; Cuenca, M.2000; Martínez, F- 2002; entre otros.)

Estudios realizados en Cuba han volcado los esfuerzos en pos de explorar distintos aspectos del desarrollo psíquico de los niños, en el establecimiento de dimensiones e indicadores dirigidos a valorar el comportamiento social o el desarrollo afectivo alcanzado por estos en los primeros años de vida.

En Cuba, el trabajo pedagógico en las instituciones infantiles se ha organizado por ciclos, atendiendo a los procesos y las funciones para un período, siendo características para cada uno de ellos los tipos de actividad, las formas de comunicación, las relaciones del niño con el adulto y la posición que este ocupa en el sistema de relaciones sociales.

Por este motivo se hace necesario que los adultos que intervienen en la educación de los niños tengan unidad de criterios y los padres adquieran los conocimientos que los preparen para tan importante función, la forma en que debe influirse para lograr el desarrollo adecuado de sus capacidades físicas, psíquicas e intelectuales y las bases en que debe organizarse el régimen de vida para lograr una infancia sana y feliz, a fin de sentar las pautas del hombre de la nueva generación, desde los primeros años de vida.

Para caracterizar esta etapa, debe tenerse en cuenta las transformaciones neurofisiológicas, psicológicas y sociales que se producen en los niños de estas edades, desde el momento mismo del nacimiento.

La edad temprana se extiende desde el nacimiento hasta los tres años de edad; en ella se encuentra contenida la lactancia, considerada esta como una edad de especial atención por las veloces transformaciones que durante ella se operan. En esta edad de la vida, las relaciones afectivas con el niño son determinantes en su desarrollo; el trato cariñoso, sensible, comprensivo, y delicado, contribuye extraordinariamente a su desarrollo psíquico y de salud.

Las actividades pedagógicas están encaminadas a trabajar las determinantes del desarrollo psíquico en esta etapa, o sea, el dominio del lenguaje, las acciones con los objetos y de la marcha.

La relación con el adulto, su palabra cariñosa, la utilización de objetos en el proceso de satisfacción de necesidades básicas hace que el niño comience a apropiarse del nombre de dichos objetos, aunque no sean capaces de pronunciarlos todos. La comprensión del lenguaje del adulto les permite una

mejor relación con este y con el mundo, y los inicia en el proceso de socialización.

Existe al finalizar esta etapa un predominio de la excitación sobre la inhibición, lo que hace necesario, en dependencia de la edad organizar y balancear los períodos de sueño y vigilia, actividades pedagógicas y procesos de satisfacción de necesidades.

El adulto desempeña un papel rector en la satisfacción de las necesidades básicas del niño, pues garantiza el cumplimiento del horario de vida y le brinda todo el afecto que necesita para lograr un adecuado desarrollo emocional, lo que constituye la base de su desarrollo moral. La infancia es una etapa importante en la adquisición del aspecto moral del niño, es precisamente en estos años cuando se sientan las bases de la moral, se adquieren las primeras nociones morales, sentimientos, hábitos, relaciones, que determinan el desarrollo moral de la personalidad. Desde pequeño se comienza a asimilar las premisas del humanismo, de las interrelaciones amistosas entre los niños, del respeto a los mayores, de la laboriosidad, del amor a la patria.

La alta sensibilidad emocional condicionada por la alta plasticidad del sistema nervioso contribuye a la formación del carácter, cuyas bases se forman en los primeros cinco años de vida, las impresiones que recibe el niño en los primeros años de su vida son las que se arraigan más profundamente, muchas de ellas quedan en la memoria del hombre toda la vida. Por eso, es tan extraordinariamente importante que los adultos reflexionen acerca de las influencias que van a ejercer en la educación de los niños, las premisas para el desarrollo moral de los niños surgen muy temprano, las manifestaciones de las reacciones sociales, sentimiento de alegría, manifestaciones de reacciones emocionales positivas en la comunicación con los adultos es de gran importancia para el desarrollo normal del niño, investigaciones realizadas han demostrado que cuando no existen condiciones para el surgimiento de estas

reacciones, se produce un retraso en el desarrollo emocional, intelectual, físico y del habla de los niños.

En los niños de dos a tres años se manifiestan de un modo preciso las propiedades individuales de su personalidad: sociabilidad o timidez, independencia o inseguridad, egoísmo o solicitud, relación de atención hacia sus compañeros. Todas estas cualidades determinan el carácter de las interrelaciones de los niños con los que los rodean.

Por este motivo se hace necesario que los adultos que intervienen en la educación de los niños tengan unidad de criterios y los padres adquieran los conocimientos que los preparen para tan importante función, la forma en que debe influirse para lograr el desarrollo adecuado de sus capacidades físicas y psíquicas, y las bases en que debe organizarse el régimen de vida para lograr una infancia sana y feliz, a fin de sentar las pautas del hombre de la nueva generación.

En las instituciones infantiles de Cuba existe un programa coherentemente articulado para cumplir con estas aspiraciones y con la Educación Sociomoral del niño. Es importante destacar que este programa contribuye al cumplimiento de los objetivos del ciclo, por tanto los logros de esta área son la base de las adquisiciones fundamentales del niño en la edad temprana, la Educación Sociomoral ocupa un lugar central en el segundo ciclo por cuanto sus objetivos están encaminados, conjuntamente con el resto de los programas, a garantizar en el niño un adecuado desarrollo emocional y la formación de hábitos alimentarios correctos de ahí su contribución decisiva al desarrollo psíquico y físico.

La Educación Preescolar en Cuba ocupa el primer plano en el diseño educacional, priorizando la educación de los niños, con el fin de preparar y sentar las bases para estimular el máximo desarrollo integral, ello exige lograr mayor desempeño del papel rector de la familia, pues la institución por si sola no puede alcanzar tan altos propósitos.

Desde el curso escolar 2004-2005 se determinó por el Ministerio de Educación en los objetivos priorizados, la preparación de la familia a través de la actividad grupal teniendo en cuenta los tres momentos que se deben cumplir en esta preparación. Lo que exigió de las estructuras de dirección a diferentes niveles el diseño de la estrategia de preparación a la familia para el cumplimiento de esta prioridad, para hacer cumplir el objetivo, de que es la familia la mayor responsable de influir en el máximo desarrollo de sus hijos desde las primeras edades.

En la práctica profesional aún subsisten limitaciones, que revelaron la necesidad de dar continuidad a la preparación de la familia, las cuales se precisaron en los documentos normativos del centro objeto de esta investigación, la estrategia pedagógica, balance del trabajo, visitas por los diferentes niveles de ayuda metodológica, la caracterización del centro y la familia, informes de reuniones sindicales, lo cual permitió a la autora en función de directivo constatar que durante tres cursos(2005-2006, 2006-2007, 2007-2008) se ha evidenciado por varias vías, que los niños del segundo ciclo no llegan a vencer los objetivos del programa Sociomoral referente al desarrollo de hábitos alimentarios, carencia que aparece recogida en el banco de problemas del centro seleccionado.

El análisis de la fuente anterior permitió determinar como principales limitaciones las siguientes:

- Ø Los docentes no están lo suficientemente preparados en el programa director de promoción y educación para la salud, en particular en el eje temático educación nutricional e higiene de los alimentos
- Ø Falta de sistematicidad en los docentes para influir en la preparación de la familia
- Ø Poca preparación de la familia para influir en el desarrollo de hábitos alimentarios

- Ø Insuficiente influencia sistemática de los adultos que intervienen en la educación y desarrollo de los hábitos alimentarios establecidos para la edad
 - Ø Desconocimiento del valor nutricional de la mayoría de los alimentos y sobre todo de los vegetales
 - Ø Poca utilización de variedad de hortalizas tanto en el hogar como en la institución
 - Ø Pocos hábitos de llevar a la mesa frutas frescas y vegetales
 - Ø Mala distribución del monto calórico en las comidas
 - Ø Sobrevaloración del papel de los alimentos de origen animal en las dietas
 - Ø Elevada ingestión de grasas saturadas
 - Ø Pobre economía familiar que limita la compra de alimentos
 - Ø Al caracterizar los docentes que trabajan en el ciclo se pudo constatar que solo uno es licenciado, cuatro se encuentran en tercer año de la licenciatura, uno en primer año y el resto en el primer año del curso de educadoras del nivel medio
-
- Ø Teniendo en cuenta todo lo anterior, se decidió realizar una investigación dirigida a resolver el actual; **problema investigativo:** ¿Cómo favorecer la preparación de la familia que propicie la educación de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo que asisten al Círculo Infantil?

Para dar solución al problema antes planteado, se determinó como **objetivo:** Elaborar actividades grupales de preparación a la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo que asisten al Círculo Infantil "Ismaelillo" del municipio de Holguín.

En coherencia con todo lo anterior se guió la investigación al seguir la lógica de las siguientes **tareas investigativas.**

1-Determinación de las concepciones que sustentan la educación de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo y la preparación de la familia.

2- Diagnóstico de la preparación de las familias acerca de la educación de hábitos alimentarios en los niños de la muestra.

3- Elaboración de actividades educativas que contribuyan a la preparación de la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en los niños de la muestra.

4- Valoración de la aplicación práctica de las actividades grupales dirigidas a la preparación de la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo.

Para dar cumplimiento a las tareas de investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas.

Del nivel Teórico:

Análisis y síntesis, Inducción deducción: estos métodos permiten analizar, sintetizar, inducir, deducir y organizar determinadas formulaciones teóricas analizadas de las bibliografías especializadas en el tema, de revistas, documentos normativos e indicaciones del MINED Y trabajos científicos de reciente publicación, de forma particular permiten analizar críticamente los problemas que existen en la preparación y orientación de las familias para propiciar una cultura alimentaria correcta para la educación de hábitos en sus hijos, conocer lo que influye negativamente en la formación de éstos, así como llegar a valoraciones, establecer las principales conclusiones, criterios y la propuesta de solución teniendo en cuenta los presupuestos teóricos y los resultados prácticos.

De la clasificación de los métodos empíricos se aplicaron los que a continuación se describen.

Observación: se utilizó para el diagnóstico y confirmación del problema en sus condiciones naturales y habituales, obtener información desde el inicio de la investigación al constatar la preparación de los docentes en la conducción de las actividades grupales con la familia, las visitas al hogar, así como la observación a los procesos de alimentación, y actividades grupales que facilitó determinar las regularidades y conocer los principales reclamos de las familias.

Encuesta: permitió conocer la cultura alimentaria y la preparación que posee la familia para influir en la educación y desarrollo de hábitos de alimentación de forma intencional o no intencional, a las educadoras y auxiliares pedagógicas para conocer su preparación al respecto y sus principales limitaciones.

Las entrevistas: permitieron enriquecer y completar la información en función de constatar la preparación que poseen los docentes seleccionados como muestra para conducir la preparación grupal de la familia y obtener información más amplia, abierta y directa del problema. Este método permitió una exploración del fenómeno estudiado y proporcionar una información actualizada del proceso de educación de hábitos en el segundo ciclo.

Se concibe con el propósito de transformar el problema, a partir de la aplicación de vías que contribuyan a la preparación de las familias seleccionadas como muestra.

Resolución de problemas con experimentación sobre el terreno: se utilizó para la exploración y análisis de la factibilidad de las acciones, en la identificación y formulación del problema, planificación y aplicación de la propuesta, en la que la familia participó conscientemente, identificada con la solución del problema y en el análisis e interpretación de los resultados.

Dentro del método matemático, se utilizó el procedimiento siguiente:

El **cálculo porcentual** como procedimiento matemático para cuantificar los datos obtenidos de los instrumentos aplicados y hacer comparaciones cuantitativas, base para las cualitativas.

Para realizar el estudio se determinó como **población** y **muestra** la siguiente. Se valoró escoger a familia de niños de dieciocho meses a tres años de edad, en el Círculo Infantil "Ismaelillo", porque es el período más sensitivo del

desarrollo, y además porque en la caracterización de la familia se valora esta línea como problemática, pues se detectaron insuficiencias en cuanto a la formación de hábitos alimentarios.

Población: 64 familias de niños del segundo ciclo. Se seleccionó la **muestra** por el método **intencional** bajo los siguientes requisitos.

Ø Familias con niños del segundo ciclo.

Ø Niños con un desarrollo físico-psíquico normal.

Muestra: se seleccionaron 10 familias de niños de dieciocho meses a tres años de edad que representa el 28,5% de la población.

Significación práctica.

Las "actividades grupales" dirigidas a la preparación de la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo del Círculo Infantil, brindan vías teóricas metodológicas y ejemplos de actividades grupales a desarrollar, las cuales serán susceptibles de ser utilizadas en este y otros ciclos y así perfeccionar la concepción pedagógica de las mismas y elevar el nivel científico y metodológico de los docentes que las apliquen.

Novedad del tema.

Se reconoce que la Educación Física es tarea esencial de la Educación Preescolar, aunque el tema que aquí se defiende ha sido tratado por especialistas y pedagogos de diferentes períodos históricos y de la actualidad, en este tema se presenta una propuesta de actividades para preparar a la familia con el propósito de garantizar el principio de unidad de influencias educativas entre el Círculo Infantil y esta institución, tan decisiva para el desarrollo integral del niño de edad temprana.

El informe se estructura en tres epígrafes, en el primero se reflexiona acerca de

los antecedentes teóricos actuales del desarrollo de hábitos alimentarios y la preparación de la familia para contribuir a la educación de estos.

En el epígrafe dos se aportan la fundamentación y las actividades grupales para ser utilizadas en la preparación de la familia como vías para contribuir a la educación de hábitos alimentarios en sus hijos.

En el epígrafe tres se realiza una valoración de los resultados con la aplicación de las actividades grupales dirigidas a la preparación de las familias para la educación de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo del Círculo Infantil "Ismaelillo". En esta etapa se presenta el resultado obtenido con la aplicación del método Resolución de problemas con experimentación sobre el terreno, aquí se pudo corroborar la efectividad de la aplicación de las actividades grupales para conducir la preparación de la familia.

DESARROLLO

EPÍGRAFE I: ANTECEDENTES TEÓRICOS ACERCA DE LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA PREPARACIÓN DE LA FAMILIA DE NIÑOS DE EDAD TEMPRANA.

En este epígrafe se analiza la preparación de la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo y elevar la calidad del Proceso Educativo en la Educación Preescolar a través del trabajo en la institución, con el tratamiento adecuado a los logros del desarrollo en relación a la edad y la atención a las diferencias individuales, con enfoque diferenciado de niños y familias.

Se exponen las concepciones teóricas sobre la familia y su papel protagónico en la educación de sus hijos y se retoma la información científica acumulada por los autores mediante estudios previos a esta investigación que enriquecen la posición teórica que se asume.

1.1 Importancia de la Educación Sociomoral en la educación de hábitos alimentarios.

Iniciar la formación moral desde los primeros años de vida del niño es de gran interés para la pedagogía, ya que en esta etapa se comienza la educación y desarrollo de sentimientos y cualidades morales fundamentales para la personalidad del futuro ciudadano, dentro de estas cualidades se encuentran los rasgos de colectivismo, de amor a la patria, de cumplimiento de las reglas establecidas en la sociedad, de modestia, de veracidad, de delicadeza y otros. Uno de los componentes esenciales de las cualidades morales es el desarrollo de los hábitos y costumbres morales, el mismo ha sido objeto de investigación desde diferentes posiciones, todas aportan que esta educación alcanza verdaderos logros cuando en la tarea participan o se vinculan estrechamente las dos instituciones sociales básicas familia e instituciones infantiles.

La pedagoga, N, Krúpskaia enlazaba el nivel de interrelación entre el círculo infantil y la familia con la efectividad de los resultados educativos,

especialmente los referentes a la Educación Moral. Señalaba, además, que la institución infantil es un centro que influye sobre la educación de la familia y que "arrastra" y "apasiona" a los padres al trabajo pedagógico.

De ahí la importancia de realizar en estas un buen trabajo de educación de padres.

Para la comprensión científica del papel de la educación en el desarrollo ontogenético del niño tienen gran significación las investigaciones teóricas y experimentales de los psicólogos L. Vigotsky y A. Zaporozhets. Según ellos las capacidades humanas, y en específico, las cualidades morales, no son dadas al niño ya formadas al nacer, sino que se forman como resultado de la asimilación de la experiencia social acumulada por las generaciones anteriores. Esta asimilación tiene lugar con más éxito en las condiciones de la educación y la enseñanza dirigidas hacia un objetivo, lo cual constituye la fuerza motriz del desarrollo.

Muchos psicólogos y pedagogos le confieren gran valor a las investigaciones referidas a la formación de la personalidad del niño en las condiciones de la educación social y familiar, ellos al estudiar las particularidades del proceso de formación de las normas y reglas de conducta moral (que se corresponden con los hábitos y costumbres) señalan que los niños pasan por dos etapas en la asimilación de estas.

En la primera etapa ellos actúan de acuerdo con las reglas bajo la influencia de las exigencias de los adultos. **La segunda** se caracteriza por el proceso de formación de componentes de la personalidad, es decir, de la actividad e independencia, y la manifestación de los deseos de cumplir las reglas gracias a sus motivaciones positivas. (Colectivo de autores, MINED, año, 1993).

Es necesario tener en cuenta que el lenguaje además de ser un medio de comunicación se convierte en un regulador de la conducta. A partir del segundo año de vida mediante la palabra "se puede" y "no se puede", los niños aprenden normas de conducta que sientan las bases de su posterior desarrollo moral.

En la educación de los hábitos alcanza un valor incalculable la participación activa del niño en el desarrollo de su propio validismo, de su propia independencia y de su autonomía, lo que se hace más evidente al terminar el segundo año de vida, que los niños coman solo toda la variedad de alimentos, a que tomen sin derramar los líquidos y se inicien en la práctica de buenos modales en la mesa.

1.4 Importancia de la educación de hábitos alimentarios desde el punto de vista psicológico y fisiológico.

Desde las primeras edades la educación de hábitos adquiere una enorme significación, por lo que constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad le plantea al niño. Los hábitos constituyen, tanto una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de las cualidades de la personalidad.

La educación de hábitos culturales debe iniciarse desde que el niño nace, sin embargo es en el tercer año de vida donde el pequeño aprende a separarse de los adultos y ocurre la concientización de sí mismo como fuente permanente de deseos y acciones, además, es donde surgen las formas primarias de la autoconciencia. Los deseos se presentan ante él como algo propio y pueden o no coincidir con los de los adultos. Su vida práctica se incrementa, así como las posibilidades de cumplir algunas actividades sin ayuda de las personas que lo rodean. Se manifiestan entonces contradicciones entre el niño y los adultos, fundamentalmente en su necesidad de independencia. Este período "crítico" es tomado por el adulto para sentar las bases de la labor educativa que se desarrollará con el pequeño. En este año de vida se enseñan al niño los hábitos culturales más relacionados con sus necesidades básicas, y se hace hincapié en los higiénicos, de apoyo a la independencia, de mesa, alimentarios y algunos de cortesías (saludo, despedida, decir "por favor", al solicitar algún servicio y dar las "gracias" al recibirlo). Los restantes hábitos que relacionan al niño con sus coetáneos y con los adultos que le rodean (que aprendan a escuchar cuentos, hablar en voz baja, recoger sus juguetes y otros) se trabaja de forma

elemental para ir sentando las bases de manera tal, que en el nuevo año de vida les sea fácil asimilar modos más complejos de actuación.

Entre los hábitos higiénicos. La limpieza de los dientes, el lavado de la cara y las manos, enseñarlos a limpiarse la nariz o a pedir a la señora que se la limpie, aprender el uso de la toalla y el jabón, etc.

Alimentarios y de mesa. Sentarse correctamente a la mesa, ingerir todo tipo de alimento, utilización de los cubiertos y de la servilleta al finalizar las comidas, asir el jarro por el asa.

Apoyo a la independencia .Mostrar una actitud positiva y de cooperación al vestirse, quitarse medias y zapatos, trabajar en los medios de enseñanza relacionados con el acordonado y abotonado, aflojar los cordones de los zapatos.

De cortesía (simples). Saludo, despedida, pedir" por favor", dar las" gracias". El trabajo en la educación de hábitos contribuye a sentar las bases de futuras cualidades en los pequeños como son. Ser aseado, ordenado, educado, cortés, independiente, sociable, puntual, tener buenas relaciones y otras.

Para educar hábitos correctos en los niños desde su nacimiento, resulta 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. Ello requiere de una secuencia determinada de estímulos que debe producirse en un mismo orden y un mismo sentido. Así ocurre con el sueño, la alimentación y con los demás hábitos, lo cual demanda de una exigencia estable y consistente para todos los adultos que intervienen en la educación del niño.

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 y la familia de los niños en estas edades, pueden surgir las

siguientes interrogantes: ¿Qué hábitos crear y en qué momento?, ¿Cómo hacerlo?

Se analiza la educación de hábitos desde el punto de vista evolutivo, se puede apreciar que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados períodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan los niños. (Colectivo de autores, MINED, año 2000).

Mientras más pequeño es el niño, mayor es el papel que desempeña el adulto, ya que al organizar su vida, garantiza que de la misma manera y a la misma hora coma, duerma, esté limpio y mantenga una vigilia activa, todo lo cual creará las bases para la educación de hábitos y un buen estado emocional. De igual forma, en períodos sucesivos, adquieren importancia los hábitos de mesa, de cortesía, de respeto y de comportamiento social en general, los cuales al igual que los anteriores ganarán en nivel de complejidad y de interiorización, de acuerdo con el nivel de desarrollo que alcance el niño y las vivencias que van adquiriendo. Esto hace que los hábitos no dependan solo de los reforzamientos externos que el adulto utiliza, sino además del elemento afectivo que debe estar presente en todo momento. En este sentido alcanza un valor incalculable la participación activa del niño en el desarrollo de su propio validismo, de su independencia y de su autonomía.

Para el desarrollo de la personalidad en estas edades es de suma importancia la educación de hábitos alimentarios, higiénicos, de autoservicio y los de cortesía, en los cuales se profundizará a continuación:

Entre los hábitos alimentarios podemos destacar la **ablactación**: es cuando se inicia la alimentación complementaria o introducción de otros alimentos, degustar los alimentos: es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, **la libreta del primer alimento**: se utiliza fundamentalmente en niños menores de un año donde se refleja la primera toma del día, **el orden y la mezcla al alimentar al niño**: es la forma de unir la proteína con el plato feculento (puré de viandas, frijoles, pastas, cereales, etc.), después el postre y por último la leche, el agua que puede ingerir en cualquier momento, la leche

se puede ofrecer antes y durante el proceso. En estas edades es importante demostrar al niño el orden en que se ingieren los alimentos, por ejemplo, la sopa y luego el resto de los alimentos mezclándolos en la forma indicada; si hay huevo, puré, ensalada se van combinando en pequeñas proporciones, posteriormente se ingiere el postre, este se servirá en pozuelos y se colocará al retirar la bandeja. A partir del tercer año de vida los niños ingieren por sí solo los alimentos y los adultos les ofrecerán ayuda u orientaciones verbales.

El agua, cómo ofrecerla: en segundo y tercer años de vida se les ofrecerá con periodicidad, en el proceso de alimentación, antes del sueño, durante la vigilia, en fin en todo momento, la cantidad no es limitada.

El uso de los cubiertos, la cucharita para comer solo es objetivo a lograr al final del segundo año de vida, aunque se inicia el trabajo desde los doce meses. En tercer año de vida se utiliza la cuchara para comer todo tipo de alimento excepto el postre, para lo cual se empleará la cucharita.

El uso del jarro se inicia a partir de los siete meses, en el subgrupo de doce a dieciocho meses se trabajará sistemáticamente para que tomen el jarro por el asa sin derramar los alimentos, los que presenten más dificultades se les ayudará con indicaciones verbales.

El uso de la servilleta, se utiliza desde el primer año de vida para mantener limpia la boca y se emplea cada vez que sea necesario, el segundo año de vida se trabajará para que utilicen la servilleta por sí mismo, en tercer año de vida, se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tenga la boca sucia, la exigencia estará dirigida para que la utilicen al finalizar la alimentación.

Diversos son los procesos que se realizan durante el cumplimiento del horario de vida y en todos ellos se han de observar un ritmo consecutivo y paulatino, en el desarrollo de estos se tienen en cuenta tres partes.

- Ø Orientación.
- Ø Ejecución.
- Ø Control y evaluación.

Al verificar cada proceso hay que tener en cuenta las características del desarrollo en los niños y las particularidades anatomofisiológicas de la edad.

En correspondencia con lo anterior a continuación se analizan las características del grupo objeto de estudio.

Características del desarrollo en los niños del segundo ciclo.

La edad temprana se divide por años de vida y ciclos comprendidos *en primer año, primer ciclo, segundo y tercer año, segundo ciclo, el segundo año de vida* está estructurado por subgrupos atendiendo a sus características físicas y psíquicas, partiendo de: doce a dieciocho meses de edad y de dieciocho a veinticuatro meses, *el tercer año de vida*, de dos a tres años de edad, la autora del trabajo incide fundamentalmente con familias que tienen niños comprendidos en las edades de dieciocho meses a tres años, por lo que se profundizará en las características de estas edades. Según el libro Entorno al programa de Educación Preescolar: colectivo de autores (1995), en estas edades los niños manifiestan:

- Ø Un mayor énfasis en el desarrollo del proceso cognoscitivo, especialmente la percepción y el lenguaje.
- Ø Un mayor desarrollo de la atención y el pensamiento concreto actuando directamente con los objetos.
- Ø Un intento de hacer las cosas en forma independiente y una estrecha vinculación con el medio, fundamentalmente con los objetos y el mundo natural que le rodea, mediante acciones concretas.
- Ø Se amplían sus relaciones con otros adultos y los coetáneos.
- Ø Continúa existiendo un predominio de lo afectivo sobre lo regulativo.

Cada etapa se caracteriza por un conjunto especial de condiciones de vida y de actividad de los sujetos y por la estructura de las particularidades psicológicas que se forman bajo las influencias de estas condiciones. Este vínculo entre las condiciones de vida de los pequeños y sus particularidades psicológicas tienen un carácter dialéctico complejo. El tránsito a las nuevas condiciones de vida es

preparado por todo el desarrollo anterior del niño y se hace posible sólo gracias a los éxitos que ellos mismos obtienen en este.

Particularidades anatomofisiológicas de los niños de edad temprana.

Los niños tienen particularidades anatomofisiológicas propias de su edad, las que exigen un correcto cuidado y conservación, la vida del niño, su crecimiento y desarrollo comienza desde el instante de la concepción, que resulta de la fecundación, los niños que han nacido sanos se desarrollan normalmente sólo cuando se les ha dado una educación y atención correcta.

El crecimiento y el desarrollo no se producen independientemente uno del otro, sino, representa una diversidad y continuidad de interacciones entre la herencia y el ambiente, este proceso está asociado a un conjunto de cambios químicos, físicos, y psicológicos, vinculados a las formas y funciones de diversos tejidos.

El organismo del niño se diferencia del de los adultos, fundamentalmente, por las características morfológicas y funcionales de los órganos y tejidos, por encontrarse en un estado ininterrumpido de crecimiento y desarrollo, y por presentar una capacidad propia de reaccionar frente a los estímulos del medio ambiente.

Para caracterizar las diferentes etapas del desarrollo de la vida del niño, es necesario partir de regularidades con que se van produciendo, así como tener en cuenta la influencia que tiene la carga genética y los factores ambientales.

Existe además, una característica inherente al desarrollo que viene dado por las diferentes velocidades de cambios, relacionadas con lo que se conoce como gradiente de desarrollo. Este se produce en sentido céfalo.- caudal y próximo distal. Los procesos de crecimiento y desarrollo se producen de forma continua, gradual y con un orden determinado. Ambos procesos están estrechamente relacionados, son más intensos mientras más pequeño es el niño, se produce con distinta velocidad, observándose diferencias entre las diversas partes del

cuerpo y entre los niños de forma individual; están bajo la influencia de factores endógenos (genéticos) y exógenos (ambientales).

El desarrollo somático o físico, puede ser considerado como un indicador de crecimiento y desarrollo del organismo infantil, que influye la formación de estructuras y el nivel de maduración. Existen factores que inciden directamente en el desarrollo físico que han sido clasificados para su estudio de múltiples formas.

Intrauterinos: edad de la madre, número de embarazos anteriores, régimen de alimentación, infecciones padecidas, consumo de medicamentos y otros tóxicos, exposición a agentes físicos, factores emotivos.

Postnatales: enfermedades padecidas por los niños, estado de nutrición y régimen de alimentación.

Factores genéticos: que aportan la carga genética y las potencialidades del organismo.

Factores ambientales: Influye los factores socioeconómicos, culturales, nutricionales, psicológicos y servicios de salud.

La valoración del desarrollo físico se lleva a cabo comparando los resultados de las mediciones con patrones y curvas nacionales o regionales. El desarrollo físico permite evaluar el estado de salud actual del niño, el estado nutricional y sobre todo en el primer año de vida, y tener una idea de la relación salud y las condiciones de vida. El nivel de desarrollo físico debe ser considerado como un símbolo de la fuerza y resistencia del organismo y el grado de adaptabilidad al medio.

La evolución de desarrollo físico puede ser determinada mediante indicadores somato métricos (peso, talla, proporciones del cuerpo, circunferencias, diámetros, y pliegues) somatoscópicos (conformación del tórax, espalda, elasticidad de las extremidades inferiores, tejido celular subcutáneo, coloración

de las mucosas) y fisiométricos (capacidad de trabajo físico, capacidad vital pulmonar, fuerza de los músculos de las manos).

Existen indicadores que permiten evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños. (Martínez Mendoza, Franklin, 2004).

Peso: en los niños más pequeños, durante el primer año de vida, también puede ser considerado como indicador del estado nutricional. En el primer año aumenta entre los seis y siete Kg., en el segundo año, entre tres y cuatro Kg. Posteriormente el ritmo de crecimiento hasta la adolescencia es de 2 a 3,5 Kg. por año.

Talla: este indicador está supeditado al mensaje genético transmitido pero esta bajo la influencia de los factores externos.

En general el niño en esta etapa crece 24cm durante el primer año, 12 cm. en el segundo año y a partir de esta edad, a razón de 6cm por años.

La relación peso talla: Se considera como valor hasta los cinco años, permitiendo evaluar el estado nutricional del niño.

También se utilizan otros indicadores del desarrollo físico: Pliegues cutáneos, las circunferencias (cefálicas, del brazo, del muslo y de la pierna) y los diámetros.

Antecedentes teóricos metodológicos actuales acerca de la educación de hábitos alimentarios y la preparación de la familia.

La autora de dicho folleto (González, R, Lissett. 2005). Plantea que hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimentarios que lo marcarán para el resto de su vida. Lo cierto es que los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a su toma en

unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, la del niño también lo será. Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

Según la autora anterior es necesario tener en cuenta, la adaptación a nuevos gustos y texturas.

En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño.

También se insiste en que es necesario tener un criterio propio sobre la alimentación del niño, aspecto al que en la actualidad se le da suma importancia. Sin embargo, a menudo se cometen errores alimentarios, que pueden perjudicar el crecimiento y el estado de salud del pequeño. Entre los pediatras de América Latina suele haber puntos de vista diferentes sobre la edad en que deben introducirse alimentos sólidos sin triturar. Lo importante es seguir sus recomendaciones sobre la alimentación y la salud.

Hay diversos factores por los que el niño empieza a adquirir unos hábitos concretos. Por ejemplo, los niños que van a las instituciones infantiles suelen comer antes mayor variedad de alimentos. Está comprobado que un porcentaje muy elevado de niños de dos años comen sin problemas las ensaladas, a diferencia de la mayoría de los que a esta edad comen en casa. Lo mismo ocurre con el pescado y la verdura cocida.

Los principales errores alimentarios.

Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres (carbohidratos compuestos). Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Se sabe que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación. Antes el estreñimiento era únicamente un problema de personas adultas; en la actualidad cada vez hay más niños con problemas.

Otro aspecto esencial a tener en cuenta es: respetar los gustos personales del niño.

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Se debe respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar flanes o queso; o si no le gustan las espinacas, acelgas, etc. Se le puede

sustituir, lo más importante es saber sustituir un alimento, por otro de las mismas características nutritivas

También a veces se producen un caso curioso, y es que cuando a la persona que prepara la comida del niño no le gusta un alimento determinado, suele olvidarse de incluirlo, y por este motivo es posible que el niño deje de comerlo.

Los condimentos, los dulces y las golosinas.

Otro aspecto a tener en cuenta, es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo. Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces. A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones. Cuando son pequeños, lo más preocupante son las caries que pueden ocasionar dichos alimentos. Asimismo pueden provocar desarreglos glandulares con problemas de obesidad, e incluso causar problemas graves de salud, como un nivel alto de colesterol o la diabetes en niños de corta edad.

Los horarios de las comidas.

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimentarios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible. Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasara

demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia. Además, si las tomas son demasiado espaciadas, el niño suele tener mal humor.

El hábito de picar.

Cuando el niño empieza a comer como los adultos, adquiere hábitos propios de estos, y uno de ellos es el de picar. De esta forma el niño pica todo lo que puede cuando se retrasa su comida, y finalmente no come o come mal. Éste es un mal hábito que debe evitarse a toda costa, porque cuando el niño come a deshoras y desordenadamente, no se sabe qué come, pero sin duda termina siguiendo una dieta desequilibrada.

La inapetencia.

Algunos niños tienen una inapetencia crónica. Esto supone que los padres o responsables de su alimentación han de saber muy bien qué tiene que comer este niño para que no presente carencias comiendo muy poco. En primer lugar, hay que seguir las indicaciones del pediatra y recordar que, si bien es importante comer carne o pescado, también lo es comer verdura (cocida y cruda), legumbres (pueden ser purés), pasta, papas y por supuesto fruta, sin olvidar la leche y sus derivados. Si, por ejemplo, el niño no quiere comer más y en el plato hay carne y verdura con papas, no se le puede proponer dejar la verdura y las papas y comer sólo la carne, porque aunque ésta sea más cara, para estar bien alimentado el niño necesita comer carne, pero también verduras y papas. De esta manera se contribuye al equilibrio de su dieta.

Las temperaturas de las comidas.

Aunque el niño sea pequeño, tienen calor y frío como los adultos, lo cual debe tenerse en cuenta a la hora de comer. Así pues, no se le puede dar un caldo caliente en el verano. A veces es inevitable que el niño coma la comida fría,

sobre todo si es perezoso para comer. Siempre debemos comprobar la temperatura de la comida, en particular la de los bebés. La manera más efectiva de hacerlo es poniendo un poco de alimento en el pulso del antebrazo, ya que la temperatura es la más parecida a la de la boca.

La investigadora Suárez, Selva, Lissett insiste en que para que el niño adquiriera unos hábitos alimentarios correctos desde pequeño es importante:

- Ø Que estos hábitos alimentarios se eduquen
- Ø Que haya una coordinación entre las personas que conviven con él a la hora de su alimentación
- Ø Que cuando empiece a comer otros alimentos que no sean leche materna o preparada, se tenga en cuenta el proceso de adaptación del niño
- Ø Que se sigan los criterios propios bajo la prescripción del pediatra sobre su alimentación
- Ø Que no se confunda una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada
- Ø Que es importante respetar los gustos propios del niño, pero siempre dentro de lo que cabe
- Ø Que los horarios regulares de las comidas faciliten una buena alimentación
- Ø Una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño es la base de una buena salud

Para la Dra. Susana Pineda Pérez los niños no solo se diferencian en sus edades, sino en las peculiaridades de su físico y en su desarrollo neurológico. Los cambios evolutivos que ocurren en el proceso de crecimiento y desarrollo del niño no transcurren de una forma paralela, uniforme e igual en todos los órganos y sistemas del organismo. Cada órgano y cada sistema de órganos crecen y se desarrollan de acuerdo con sus propias leyes. Al mismo tiempo,

todo el proceso de crecimiento y desarrollo del organismo es un solo proceso íntegro en el cual se refleja la estrecha relación de todos los órganos y sistemas, el pequeño volumen de estómago del niño y su pobreza en jugos gástricos, así como la no perfección de la musculatura lisa de los órganos digestivos, condiciona una asimilación solamente parcial de las sustancias alimenticias. En los niños el gasto de energía es mayor y el metabolismo es más intenso que en los adultos. Todas estas particularidades requieren cuidados especiales, es decir la alimentación del niño debe corresponderse con los ritmos fisiológicos de este, debe ser apetitosa y contener los nutrientes indispensables para favorecer un armónico crecimiento y desarrollo.

Es importante que la comida despierte el apetito en los niños. Una condición de mucha importancia para que los niños coman con apetito es la tranquilidad. La excitación fuerte, un grito, un susto, una sonrisa, la lectura de libros y la muestra de juguetes interfieren el funcionamiento de los centros alimenticios y disminuyen el apetito.

La maduración del aparato de la termorregulación tiene lugar del segundo al tercer año de vida. Desde los tres años la termorregulación en los niños casi no se diferencia del adulto.

Otro aspecto metodológico esencial a tener en cuenta son los objetivos del programa Sociomoral en el segundo ciclo, los cuales están dirigidos a que los niños sean capaces de:

- Ø Mantener un estado emocional alegre y activo
- Ø Asimilar sencillas normas sociales
- Ø Desarrollar sentimientos de amor hacia la familia
- Ø Establecer relaciones positivas con los adultos y demás niños
- Ø Regular su conducta mediante el lenguaje
- Ø Asimilar hábitos alimentarios y de comer solos
- Ø Incorporar hábitos higiénicos culturales y de validismo
- Ø Realizar sencillas encomiendas con agrado y satisfacción.

También es preciso considerar los logros que se exigen al desarrollo de esta edad.

Logros del desarrollo de los niños del segundo año de vida que corresponden al programa Sociomoral. (Programa MINED, año1996)

- Ø Establece relaciones sociales con niños y adultos aunque sean desconocidos
- Ø Manifiesta orgullo y vergüenza ante la aprobación y desaprobación del adulto
- Ø Intenta hacer acciones por sí solo
- Ø Manifiesta su curiosidad preguntando con insistencia ¿por qué?
- Ø Se lava las manos y dientes
- Ø Ingiere por sí solo los alimentos

Logros del desarrollo en el tercer año de vida que corresponde al programa de Sociomoral. . (Programa MINED, año1996)

- Ø Establece relaciones sociales con niños y adultos aunque sean desconocidos
- Ø Manifiesta orgullo y vergüenza ante la aprobación y desaprobación del adulto
- Ø Se reconoce así mismo: se refiere así mismo en primera persona: "Yo".
- Ø Intenta hacer acciones por sí solo
- Ø Manifiesta su curiosidad preguntando con insistencia ¿por qué?
- Ø Se quita algunas prendas de vestir
- Ø Se lava las manos y dientes
- Ø Ingiere por sí solo los alimentos

Por la importancia en este año de vida del trabajo para el desarrollo de las emociones positivas, la educación de hábitos y el cumplimiento del horario de vida, debe trascender los marcos del Círculo Infantil, llegando a la familia cumpliendo así el principio de unidad de influencias.

1-3 Preparación de la familia acerca de cómo desarrollar una educación alimentaria en los hijos desde edades preescolares.

En este subepígrafe se analiza la preparación de la familia para desempeñar su papel protagónico en la educación de sus hijos y elevar la calidad de vida a través de la educación de una cultura alimentaria, con el tratamiento adecuado a los logros del desarrollo en relación a la edad y la atención a las diferencias individuales, con enfoque diferenciado y de las potencialidades de niños y familia.

A partir de los avances de otras ciencias como la Sociología y la Psicología, y el análisis de las características de otro contexto histórico, se requiere de una nueva interpretación sobre la familia, que retome su definición, sus funciones, y en especial la educativa, así como las vías, métodos y formas en que se desarrolla el trabajo pedagógico con la familia.

En investigaciones realizadas por Inés C. Recas Moreira, 1996, sobre el tema familia, valoran la misma en su modo de vida como el conjunto de formas típicas de la efectividad vital que realizan los integrantes de ella a diario, las relaciones que establecen entre sí y con su entorno mediante los cuales se apropian de determinadas condiciones de vida objetivas y subjetivas en el marco de una formación económica social determinada.

En este modo de vida la sociedad desempeña su rol porque en ella se concretan y desarrollan, mediante sus actividades y relaciones cotidianas.

Las condiciones de vida son el conjunto de aspectos materiales, sociales que caracterizan el medio en el cual los hombres desarrollan sus actividades y relaciones y están determinadas por el modo de vida de la sociedad.

Funcionamiento de la familia

Desde el punto de vista filosófico la función se entiende como la manifestación externa de la esencia de las cosas, de fenómenos y objetos; de tal manera, al examinar las funciones familiares y su desempeño se puede conocer la esencia de este grupo.

Existen diferentes criterios clasificatorios de las funciones familiares. Entre ellos se encuentran las funciones de cuidado, socialización, afecto, reproducción y status (Anameli Monroy, s/a); biológica, ideológica y educativa (A.S.Makarenko); la socialización primaria de los niños y estabilización afectiva de los adultos (Parsons y Bales), centrados en la familia nuclear,(referidos por Gerardo Meil Landwelin, 1992); el mantenimiento físico de sus miembros, la adición de nuevos miembros (función generativa), la socialización de los hijos, el mantenimiento del orden en el seno familiar y entre miembros familiares y extrafamiliares, el mantenimiento de la moral familiar y la motivación a cumplir con las tareas en y fuera de la familia y la producción de bienes y servicios necesarios para mantener la unidad familiar (Hill); Kaufman en 1980, concreta el funcionamiento familiar en función que cumple para la sociedad desde lo generativo y desde la perspectiva para el proceso de socialización mediante la transmisión de los valores del sistema sociocultural.

F. Engels realizó un análisis enriquecedor sobre las relaciones familia-sociedad, familia – individuo, según sus funciones. Dejó establecido, en una época tan temprana para el desarrollo de las ciencias sociales, que la familia no es una relación primordialmente biológica, sino que tiene un doble carácter: natural y a la vez social; constituyendo las relaciones de cooperación entre sus miembros su esencia social.

Especialistas del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas de la Academia de Ciencias de Cuba dieron a conocer a mediados de la década del ochenta, las concepciones sobre las funciones familiares a partir de la reconceptualización realizada del modelo elaborado por el Instituto de Política Social y Sociología de la antigua RDA; en la cual predominaron los aspectos sociológicos.

En ese modelo se considera que en este grupo se satisfacen y desarrollan complejos procesos materiales y afectivos estrechamente relacionados, expresados a través de las funciones biosocial, económica cultural - espiritual. Con posterioridad este centro y otros autores cubanos (P. Ares, P.L Castro, L. Fernández) han dimensionado los aspectos psicológicos de las diferentes

funciones. Sin embargo, se ha revelado la repercusión educativa de cada una, siendo consecuentes con la idea de que en la familia todo educa.

A continuación se profundiza en estas funciones por ser las más reconocidas en Cuba y adecuadas a la Educación Preescolar.

Ø **La función biosocial:**

Comprende la procreación y crianza de los hijos, así como las relaciones sexuales y amorosas de la pareja y las relaciones afectivas entre los restantes miembros, conforme a su estructura; son de vital importancia para el equilibrio emocional y familiar, proporciona sentimientos de identificación y pertenencia.

Esta función es de gran valor en la educación; pues constituye la base de las condiciones pedagógicas necesarias para esta tarea. Se incluye en ella el desempeño de la paternidad y la maternidad responsable, de acuerdo con la estructura familiar.

Ø **La función económica:**

Esta función incluye el presupuesto de gastos de la familia sobre la base de ingresos; las tareas domésticas relacionadas con el abastecimiento, el consumo, la satisfacción de una serie de necesidades materiales individuales. Aquí resultan importantes los cuidados relacionados con el crecimiento y la salud de sus miembros, descanso, que está expresado en el presupuesto de tiempo libre de cada miembro y de la familia como unidad, tradicionalmente se ha caracterizado a la familia como la célula básica de la sociedad y en gran medida el modo de vida familiar; incluye el presupuesto económico, del tiempo libre, su empleo, y la forma de descanso familiar (en diferentes estudios realizados en Cuba se ha podido conocer que existen grupos sociales donde los motivos presentes en la forma de utilizar el tiempo libre son de tipo hedonístico, de preferencia por el descanso pasivo, promoviendo una posición de automarginación, de alejamiento del enriquecimiento cultural).

Ø **Función cultural-espiritual:**

Comprende la satisfacción de las necesidades de superación, el esparcimiento cultural, de recreo y de vida social. Algunos autores consideran que esta

función es básica en la educación, lo cual no se niega ni se absolutiza, por el valor educativo de las restantes. Incluye además las actividades que realiza la familia de seguimiento al estudio de los hijos y de preparación profesional, así como sus relaciones con la escuela y su participación en las actividades que convoca, en acercamiento y el seguimiento de las tareas escolares de sus hijos.

Ø **Función educativa:**

La familia educa, un poco, de manera espontánea. No se afirma que todas las familias se planifiquen un proyecto educativo con sus hijos; o sea que aún teniendo experiencia y conociendo, la vida cotidiana no lo posibilita. Es mucho más fuerte la cotidianidad, se educa según se van presentando las situaciones. Pero se debe preparar para cumplir cada vez más consciente su rol protagónico.

Se pueden tener aspiraciones con ellos, trazarse objetivos generales con los hijos, pero el círculo infantil, sin embargo, tiene otras características como institución educativa y socializadora. Ella educa ya desde un nivel muy consciente, de una manera sistemática con objetivos y con planes de estudios científicamente fundamentados y esto por supuesto que da una ventaja con respecto a la familia, aunque la familia es insustituible, por toda la cantidad de vivencias emocionales y de afectos que le garantiza al niño, pero el círculo tiene un gran potencial desde el punto de vista educativo y también del afecto, tanto es así que en muchas familias disfuncionales que no cumplen con su función educativa, los niños encuentran en el docente el apoyo y la seguridad que necesitan. (Núñez, Elsa). Sin embargo esta institución es responsable de la preparación de la familia para el cumplimiento de todas sus funciones

En análisis realizados por Aurora García en tesis de doctorado y como plantea Arés, P. (1990). "Mi familia es así". Páginas 7, 8 y 9. La familia como objeto de investigación científica supone la solución de un conjunto de problemas teóricos y metodológicos.

Se asume la definición de que la familia: "Es el grupo natural del ser humano jurídicamente y se organiza sobre la base del matrimonio, el cual suele

definirse como una institución social en la que un hombre y una mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos por tanto, la existencia de una persona está estrechamente unida al ambiente familiar, este ambiente circunda su vida, sus triunfos y fracasos” [Ares P](#),(1990, Pág.-1)

Desde una concepción psicológica, se sustenta este papel de la familia como la categoría de vivencia desde su orientación biopsicosocial. La autora asume la concepción de Vigostky, L.S y otros autores en la comprensión de la determinación del desarrollo psicológico del hombre como el resultado de la acción del medio, pero a través de la vivencia, la condiciones de vida y la situación social del desarrollo de la familia son decisivas en la formación y desarrollo de la psicología individual y familiar, no como influencia lineal, sino desde las vivencias que de esas condiciones de vida tiene en cada uno de los miembros y la familia como grupo en su complejas interacciones.

En análisis de los postulados de Vigotsky. L. S. (1933) expresado en la ley fundamental del desarrollo o situación social del desarrollo, se recoge que en cada período etáreo el tipo de relación social que se produce entre el niño y el medio se identifica como característica peculiar de ese período.

La concepción de que la enseñanza conduce al desarrollo no está solo presente en la relación enseñanza-aprendizaje que se produce dirigido por la institución educativa. Es la vida familiar el primer escenario de aprendizaje y desarrollo, concepto del cual se tienen que apropiar específicamente los padres. Deben comprender que el desarrollo no se produce de forma espontánea, que ellos tienen una gran responsabilidad en “arrastrar o promover el desarrollo”. Sin embargo no están suficientemente preparados para esta misión.

La autora considera pertinente lo planteado anteriormente y valora la necesidad de aprovechar todas las alternativas, posibilidades y potencialidades de la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo. Esta posición Vigostkiana presupone en el plano pedagógico concreto la aplicación de un sistema de influencias pedagógicas

sistemáticamente, dirigidas al logro de determinados objetivos y estructurados en un programa educativo. Considera la educación como guía del desarrollo y retoma el postulado de Vigotsky de que la enseñanza no puede ir a la zaga del desarrollo, sino que debe ir delante y conducirlo, para lo cual tiene que tomar en cuenta las propias leyes del desarrollo.

Existen períodos del desarrollo del niño en los cuales ellos son especialmente sensitivos para la asimilación de ciertos tipos de aprendizajes, y así la enseñanza puede ejercer mayor efecto en el desarrollo del niño motivo por el cual hay que aprovecharlos para incidir en el aspecto que se desea introducir, sobre todo en la educación de hábitos correctos. Para tal efecto se proponen un conjunto de actividades grupales dirigidas a la preparación de la familia.

La concepción de estas actividades para la preparación de la familia, están basadas en los principios del programa, específicamente, cuando se refiere que el centro de todo Proceso Educativo lo constituye el niño y que el papel rector lo desempeña el adulto; con el objetivo de favorecer el máximo desarrollo integral de los niños. Planteado en “Entorno al Programa de Educación Preescolar” (colectivo de autores-1995 a los cuales se hará referencia a continuación:

El centro de todo proceso educativo lo constituye el niño.

En cada una de las actividades propuestas se tuvo presente que los hábitos a desarrollar en el niño se correspondan con su edad, que participe de forma activa, como protagonista del mismo y su contenido está en correspondencia con las particularidades de su edad, pues se elaboran a partir de los objetivos propuestos en el programa de Sociomoral. Responden a las necesidades de cada uno de los niños, se aplican a partir del diagnóstico que posee el docente y la preparación de la familia de estos.

El adulto desempeña un papel rector en la educación del niño.

La docente aplica cada uno de los temas de preparación a partir de las particularidades de los niños y las necesidades de cada familia, organiza, estructura y orienta acerca de en qué consiste y bajo su orientación ejecuta las

acciones propuestas, en la misma medida da sugerencias de cómo educarlos en condiciones del hogar para contribuir a la educación de hábitos alimentarios.

La integración de la actividad y la comunicación en el proceso educativo

Mediante el desarrollo de actividades conjuntas de niños y familias estos establecen comunicación con el adulto y otros niños y a la vez se apropian de la experiencia histórico – cultural, en correspondencia con las particularidades específicas de su edad,

Las actividades propuestas desarrollan el trabajo colectivo en familia, permiten la libre comunicación entre sus miembros, le promueve la necesidad de hacerlo en colectivo y esto permite que surjan sentimientos de amor, afecto, alegría, lo que promueve un mayor desarrollo emocional de sus hijos.

La vinculación de la educación del niño en el medio circundante.

Está presente en todo momento y en cada una de las actividades que la familia desarrolle con su hijo, pues sus contenidos y temas propician una relación directa con su medio, con su tiempo y con su espacio, están vinculados directamente con la realidad, lo que permite que el niño la haga suya y sienta el deseo de amarla y protegerla; a la vez que le proporciona mayores conocimientos acerca de ese mundo social y natural que lo rodea, sin sobrecargarlo, sino con una relación establecida desde una atmósfera *lúdica y educativa*.

La unidad entre lo instructivo y lo formativo.

A través de diferentes momentos educativos se desarrollan en los niños cualidades de amor y respeto a lo que le rodea, hacia sus compañeros, hacia el trabajo, así como la honestidad, la perseverancia, la laboriosidad, en la misma medida que participan en el quehacer cotidiano con sus padres y cumplen con las reglas propuestas asimilan también los conocimientos y hábitos.

La sistematización de los diferentes componentes del proceso educativo.

Se manifiesta en la propuesta elaborada en la medida que a través de variadas actividades educativas se le propone a la familia desarrollar acciones que vinculan el contenido de estas con el plano lúdico, cuando le facilita al niño interactuar con sus juguetes y al expresar conocimientos de otras áreas de

desarrollo, donde se manifiesta una estrecha relación entre lo afectivo y cognitivo, lo que contribuye al desarrollo integral de su personalidad.

La atención a las diferencias individuales.

Son muy propicios para cumplir con este principio, pues a través de ellos la docente y la familia pueden brindar una atención diferenciada a los niños en correspondencia con sus necesidades, potenciando un mayor desarrollo a partir del diagnóstico de cada uno de ellos, su edad y los hábitos a educar según necesidades nutricionales.

Además de los principios referidos anteriormente, para la elaboración de la propuesta se tuvo en cuenta los objetivos del programa Sociomoral, logros del desarrollo, las características fundamentales para los niños del segundo ciclo y la metodología para la educación de hábitos.

Metodología que se propone a utilizar por la familia y los docentes para la educación de hábitos. (Según colectivo de autores, Silverio, G, Dra. Ana M, año, 1995)

- Ø El adulto brinda ejemplos a los niños demostrándoles y explicándoles cómo y por qué realizar las diferentes acciones que componen el hábito objeto de formación
- Ø Adulto y niño ejecutan la acción enseñada en forma conjunta
- Ø El adulto crea las condiciones adecuadas para que el niño realice las acciones en el medio natural, garantizándole un estado emocional positivo, y le estimulará y aprobará sus intentos de hacerlas
- Ø El adulto controla el cumplimiento de las acciones, y conjuntamente con los niños valora su realización
- Ø Los niños efectúan las acciones en los momentos que sean necesarias, expresando valoraciones correctas, aunque no estén presentes los educadores o sus padres

Es a través de la relación con los adultos que los niños se apropian de la experiencia histórico social, es la familia en un primer momento, el intermediario indispensable mediante el cual se produce la transmisión de la herencia cultural de su grupo de pertenencia y de la sociedad en que vive, de esta forma de

interacción también se adoptan determinadas actitudes, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por la práctica de alimentación de la familia y que guardan una estrecha relación con la historia de desarrollo y vivencias personales.

EPÍGRAFE II- PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES GRUPALES PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.

2-1 INTRODUCCIÓN DEL MATERIAL DOCENTE.

El material docente que a continuación se les presenta posee diferentes actividades grupales para favorecer la educación de hábitos alimentarios, pueden ser utilizados por las metodólogas, educadoras, maestras, promotoras, ejecutoras voluntarias del programa Educa a Tu Hijo, y las familias, con el objetivo de potenciar en el hogar las actividades recomendadas.

Las actividades que en él se encuentran preparan a la familia y a la vez contribuyen a que estas desempeñen su rol protagónico en la educación de sus hijos; para la realización se partió de los resultados del estado inicial del problema en la muestra seleccionada y se elaboraron actividades guiadas por diferentes motivaciones y alternativas para darle tratamiento a los logros del desarrollo, que tienen como principal objetivo la educación de hábitos alimentarios correctos en los niños desde edades tempranas.

Para la elaboración de estas actividades fue de vital importancia la teoría socio histórico cultural de L.S. Vigotsky (1938), donde valora el papel rector de la educación en el desarrollo psíquico del niño, al considerarla como la fuente del desarrollo que precede y conduce al mismo y es desarrolladora solo cuando tiene en cuenta dicho desarrollo.

Con la aplicación de este material se pone al alcance de toda la familia, actividades que le permitan educar a sus hijos en el desarrollo de hábitos alimentarios correctos, desde temprana edad.

Durante mucho tiempo se ha considerado como problemática la adecuada alimentación de los pequeños, la cual necesita indiscutiblemente la intervención de los adultos, quienes deben comprender que no basta sólo con

proporcionarle a los niños adecuadas condiciones materiales, sino que de los adultos que los rodean depende en gran medida la educación de estos.

Este material será de gran utilidad para la familia porque le proporciona actividades grupales que le posibilitarán estimular y lograr una adecuada riqueza de emociones que influirán en la alimentación de su hijo

Condiciones a cumplir para la puesta en práctica de las actividades educativas elaboradas para este estudio investigativo.

- Ø En todas las actividades hay que tener presente las individualidades y necesidades de cada familia
- Ø Hay que tener en cuenta los logros del desarrollo para esta edad
- Ø Insistir en la participación activa de la familia que permita que el niño tenga un estado emocional positivo en el horario de la alimentación
- Ø Las actividades elaboradas por la autora tienen la estructura siguiente: nombre de la actividad, objetivo, métodos, procedimientos, medios de enseñanza y desarrollo según los tres momentos de la actividad conjunta

2.2 – DESARROLLO DEL MATERIAL DOCENTE.

ACTIVIDAD GRUPAL. EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: La cultura alimentaria y la educación de hábitos alimentarios saludables.

Objetivo: Preparar a la familia en como desarrollar una cultura alimentaria y la educación de hábitos alimentarios saludables.

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos; preguntas, lluvias de ideas, debate.

Medio de enseñanza: material filmico.

Desarrollo:

Primer momento: Se comienza la preparación presentándoles a las familias la siguiente situación ¿creé usted que la alimentación influye en todos los procesos vitales del ser humano con énfasis en sus primeros años de vida? el conductor somete a debate esta situación, realiza una breve valoración con la familia de las actividades que ellas asumen en el hogar para contribuir a desarrollar una cultura alimentaria y una educación de hábitos alimentarios correctos, después de escuchar los criterios hace la siguiente afirmación, no hay calidad de vida sin calidad alimentaria, como tampoco es posible una calidad alimentaria sin una adecuada cultura alimentaria, por lo que cabe preguntarse.

¿Qué es alimentación?

¿Qué se entiende por alimento?

¿Qué debe hacer la familia para desarrollar una cultura alimentaria y contribuir a la educación de hábitos alimentarios correctos en los hijos?

¿Consideran que son efectivas las acciones realizadas en el hogar? ¿Qué han logrado?

Se invita a reflexionar ¿cómo desde el hogar la familia influye en el desarrollo de una cultura alimentaria y la educación de hábitos alimentarios saludables?

Segundo momento:

Es necesario que la familia comprenda ¿qué debe hacer y cómo hacerlo para poder contribuir a la educación de hábitos alimentarios correctos en los niños y lograr una cultura alimentaria. Por lo que se invita a observar una diapositiva donde se presentan y definen algunos conceptos, se orienta que después de observada emitirán sus criterios.

La cultura es una experiencia propia del ser humano para resolver los problemas de su existencia, y con la inventiva, creatividad del hombre: modas de vestir, modos de elaborar platillos y su cocina, formas de expresión artística, tecnología, etc.

Alimentación: Es el proceso por el cual nos procuramos los alimentos necesarios para mantener la vida, los preparamos según los usos y costumbres y terminamos por ingerirlos, es un proceso voluntario educable e influenciado por factores sociales, económicos, culturales y otros

Alimento: Comprende las sustancias que son introducidas al organismo para promover y sustentar el crecimiento, mantener las funciones del cuerpo, reparar o reemplazar tejidos y suministrar energía.

Hábito: es la automatización que se expresa en la capacidad de realizar rápida y correctamente las acciones basándose en los conocimientos que se tienen. . El hábito se forma como resultado de la realización de determinadas acciones. Yadesko página 25 y Sojin A veces las personas no se alimentan correctamente porque no conocen los fundamentos de una dieta sana y tienen conceptos y creencias muy diversas en torno a este tema.

Salud: Bienestar físico, psíquico y social del hombre como resultados de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla.

Promoción de Salud: Propicia a hombres y mujeres los medios necesarios para mejorar su salud y ejecuten un mayor control sobre los mismos.

Educación para la salud: Proceso de educación permanente basado en informaciones y acciones dirigidas a adquirir conocimientos, hábitos saludables y habilidades que nos capaciten, y faciliten cambios en la conducta negativa así como el fortalecimiento de otros en el proceso de fomentar estilos de vida más saludables.

Se solicita a las familias que expongan sus criterios, el educador expresa:

Especial atención se debe prestar a los hábitos alimentarios para su contribución al estado de salud, posibilitar un adecuado estado nutricional y evitar así la mal nutrición por exceso o por defecto. La familia es un marco propicio para llevar a cabo un programa alimentario nutricional como parte de los objetivos y empeño de lograr una cultura general integral que conduzca a mejorar la conducta alimentaría, la salud, y la calidad de vida de los pequeños.

Tercer momento:

Se le da la oportunidad a la familia de intercambiar ideas, se valora ¿qué les aportó la preparación? ¿Les favoreció para lograr un desarrollo adecuado de hábitos alimentarios y una cultura alimentaria? ¿Cómo lo harás en el hogar? ¿Qué vas a utilizar?

El educador informa qué se tratará en la próxima sesión de preparación.

ACTIVIDAD GRUPAL EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: Una alimentación variada.

Objetivo: Capacitar a las familias en como ofertar a sus hijos una alimentación variada.

Método: debate

Procedimientos; preguntas, observación, explicación, lectura.

Medios de enseñanza: Láminas con las guías alimentarias.

Desarrollo

Primer momento para comenzar la preparación el educador, realiza una breve valoración con la familia de las actividades desarrolladas en otros encuentros y los invita a realizar análisis y debate del tema: ¿Cómo lograr un adecuado aporte nutricional al organismo infantil? ¿Cómo se han sentido después de los temas recibidos? ¿Qué resultados han obtenido en la educación de hábitos alimentarios? ¿Qué le ha aportado al niño?

Se comienza la preparación presentándole a las familias la siguiente interrogante ¿conoce las guías alimentarias para propiciar una alimentación variada a su hijo? ¿Creen ustedes que se sienten preparados para este encargo social? ¿Cómo lo harían en el hogar?

Hoy se tratarán las guías alimentarias para lograr una alimentación saludable

Segundo momento: Se invita a las familias a observar las guías alimentarias que estarán representadas en las láminas por los siete grupos básicos de alimentación, grupo:1(cereales y viandas),grupo: 2 (vegetales), grupo:3(frutas), grupo:4(carnes, aves, pescados, huevo y frijoles, grupo:5(leche, yogurt y quesos),grupo:6(grasas u otros alimentos fuentes de grasas), grupo :7(azúcar) se solicita a las familias que expresen los criterios de alimentación que ellas utilizan y si consideran esta correcto, se solicitará a partir de lo observado si pueden modificar el modo de vida y qué beneficios le puede aportar al organismo, se les explicará que, variedad es seleccionar alimentos de los diferentes grupos básicos priorizando los alimentos naturales, que deben tener en consideración que ningún alimento es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento, la variedad en el consumo de alimentos tiene también un efecto psicológico, una medida práctica de que está consumiendo una alimentación variada es el colorido de la dieta, lo que favorece su consumo mientras más colores estén presentes más nutrientes se están ingiriendo, aunque comer es un placer, es importante saber cuáles alimentos se pueden disfrutar en mayor cantidad y cuáles en menor cantidad, por el daño que representan a la salud.

Se solicitará a las familias que den lectura a los consejos prácticos siguientes:

- Ø Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud
- Ø Consuma vegetales todos los días, llénese de vida
- Ø Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad
- Ø Prefiera los aceites vegetales, la manteca es más costosa a su salud
- Ø El pescado y el pollo son las carnes más saludables
- Ø Disminuya el consumo de azúcar
- Ø Disminuya el consumo de sal, comience por no añadir a los alimentos en la mesa
- Ø Un buen día comienza con un desayuno, consuma algún alimento en la mañana
- Ø Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma
- Ø Luego se somete a debate el tema registrando las experiencias de las familias

Tercer momento: Se realiza una conclusión a partir de los criterios abordados por los participantes, que permita fijar los contenidos del tema de preparación, el educador aprovecha este espacio para que valoren la preparación recibida y la posibilidad de que ejecuten estas acciones en el hogar.

¿Qué importancia le conceden al tema desarrollado?

¿Qué nuevos elementos aprendieron sobre la dieta balanceada?

Se le ofrecerán orientaciones precisas para que elaboren un menú donde estén presentes todos los grupos básicos para ser debatido en la próxima preparación.

ACTIVIDAD GRUPAL.

EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: La familia en la educación de hábitos alimentarios saludables.

Objetivo: Capacitar a las familias para contribuir a la educación de hábitos alimentarios saludables.

Método: expositivo

Procedimientos; preguntas y observación.

Medios de enseñanza: fotos familiares.

Desarrollo

Primer momento para comenzar la preparación el educador, realiza una valoración del tema anterior las experiencias adquiridas y los resultados en la aplicación práctica.

¿Qué resultados han alcanzado con su hijo?

¿Cómo muestra los avances?

¿Qué hábitos ha logrado?

¿Qué alimentos acepta con más agrado?

Hoy van a exponer las experiencias logradas con sus hijos en la educación de hábitos alimentarios saludables y a observar las fotos familiares que demuestran la aplicación de los temas abordados.

Segundo momento: el educador invita a las familias que expresen los conocimientos que les han aportado los temas recibidos en la educación de una conducta alimentaria correcta en sus hijos y a intercambiar las fotos familiares.

Después de escuchar las experiencias familiares se asevera que es a través de la relación con los adultos que los pequeños se apropian de la experiencia histórico social, es la familia en el primer momento, el intermediario indispensable mediante el cual se produce la transmisión de la herencia cultural, de esta forma de interacción también se adoptan determinadas actitudes, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente

influenciados por la práctica de la alimentación de la familia y que guardan una estrecha relación con la historia de desarrollo y las vivencias personales.

El hecho de comer en familia es otra influencia extraordinaria sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que la integran, por lo que es necesario rescatar y promover la costumbre de comer en familia, se ha demostrado que los pequeños que disfrutaban de comidas familiares regulares tienen más estabilidad emocional y comen una mayor variedad de alimentos, comer en familia refuerza aspectos fundamentales del comportamiento individual y social como son:

- Ø Establecimiento de un ambiente favorable y de armonía
- Ø Formación de adecuados hábitos alimentarios
- Ø La orientación de cómo comportarse en la mesa
- Ø El comer en familia permite orientar el comportamiento de los niños en la mesa, sus actitudes, sus modales, así como el uso adecuado de los cubiertos, es fundamental que la familia se reúna diariamente para comer ya que estrecha los vínculos de afecto, facilita y enriquece la comunicación y hace de la vida familiar una unidad de propósitos y armonía, refuerza la iniciativa, la creatividad y el intercambio de experiencias
- Ø Realizar la comida en familia favorece la formación de hábitos adecuados, permite informar a los niños la importancia de consumir una alimentación balanceada y cómo obtener a través del consumo de alimentos los nutrientes que el organismo necesita para su formación y desarrollo

Tercer momento: Se realiza una conclusión a partir de las experiencias abordadas por las familias y los resultados obtenidos con sus hijos

¿Qué importancia le conceden al tema desarrollado?

¿Qué nuevos elementos aprendieron sobre la educación de hábitos alimentarios? ¿Cómo llevar al hogar estos conocimientos de forma práctica?

Se les recomienda aplicar estos pasos metodológicos para incidir en la formación de hábitos.

- Ø El adulto brinda ejemplos a los niños demostrándoles y explicándoles cómo y por qué realizar las diferentes acciones que componen el hábito objeto de formación
 - Ø Adulto y niño ejecutan la acción enseñada en forma conjunta
 - Ø El adulto crea las condiciones adecuadas para que el niño realice las acciones en el medio natural, garantizándole un estado emocional positivo, y le estimulará y aprobará sus intentos de hacerlas
 - Ø El adulto controla el cumplimiento de las acciones, y conjuntamente con los niños valora su realización
-
- Ø Los niños efectúan las acciones en los momentos que sean necesarias, expresando valoraciones correctas, aunque no estén presentes los educadores o sus padres

ACTIVIDAD GRUPAL EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD

Nombre: Mi familia y yo.

Objetivo: Capacitar a la familia para trabajar los logros del desarrollo del área Sociomoral en condiciones del hogar.

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos: Explicación, preguntas, debate.

Medios de enseñanza: tirillas de papel.

Desarrollo:

Primer momento:

Intercambio con las familias sobre el tema teniendo en cuenta los logros del desarrollo.

¿Qué logros del desarrollo conoces? ¿Cómo lo trabajas con el niño?

¿Conoces los logros de desarrollo relacionados con los hábitos alimentarios de los niños?

¿Qué entiendes por alimentación?

¿Cómo preparas la alimentación del niño?

¿Cómo contribuyes a una correcta alimentación?

Se orientará a las familias que van a profundizar en los logros del desarrollo Sociomoral que deben trabajar con su niño para lograr una correcta alimentación.

Segundo momento:

El conductor invitará a familia a buscar debajo de las sillas las tirillas de papel que tienen y les orienta que le deben dar lectura.

¿Qué logros tienes? ¿Cómo los trabajarías en el hogar?

¿Qué haces para que tu niño lo logre?

¿Cómo preparas el alimento de tu niño?

¿Quiénes son las personas que te ayudan con el niño?

¿Cómo contribuyen a su educación alimentaria?

Ahora van a hacer un intercambio de regalos

¿Qué les gustaría regalar?

¿Qué les parece si les regalan lindas tirillas de papel de diferentes colores? El educador orienta que las tirillas muestran como elaborar una dieta balanceada, un padre preparado al efecto le dice los alimentos que él considera son imprescindibles para elaborar una dieta sana:

Pide a las familias que observen el color de las tirillas y las relacionen con los alimentos que deben ingerir para que sea una dieta balanceada.

Luego solicita que cada familia elabore el menú que le ofrecerá a su hijo, solicita que le den lectura y expongan las razones por lo que seleccionan esos alimentos y cómo elaborarlos.

Tercer momento

Valorar con las familias la actividad desarrollada y cómo venció la tarea indicada cada uno de ellas

¿Qué les aportó?

¿Cómo la pueden desarrollar en el hogar?

¿Qué logros del desarrollo trabajarás?

¿Cómo lo ejecutaras con tu hijo?

Se le ofrecerán orientaciones precisas para darle continuidad en el hogar donde participe toda la familia.

Se le orientará para la próxima actividad confeccionar tarjetas con nombres de diferentes alimentos y su aporte nutricional al organismo.

Se les invitará a participar en una charla educativa de un especialista de salud sobre: tradiciones familiares.

ACTIVIDAD GRUPAL

EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: Las hortalizas y su aporte nutricional.

Objetivo: Preparar a la familia en el aporte nutricional de las hortalizas en la alimentación.

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos: Explicación, preguntas, debate.

Medios de enseñanza: video, láminas

Desarrollo:

Primer momento: Se comenzará la preparación presentándole a las familias la siguiente situación problémica ¿Creen ustedes que se sienten mejor preparados en cómo hacerle más organizada la vida a los niños? ¿Por qué?

Antes de comenzar la preparación el educador, realizará una breve valoración con la familia de las actividades recibidas en otros encuentros y los invitará a realizar análisis y debate del tema. : ¿Cómo lograr un adecuado aporte nutricional de las hortalizas?

¿Qué debe hacer la familia para la educación de hábitos correctos en los niños?

¿Consideran que son efectivas las acciones realizadas en el hogar? ¿Qué han logrado?

Segundo momento

En el encuentro anterior se les entregó a cada familia algunos de los contenidos necesarios a trabajar en el hogar y que se propuso que los revisaran individualmente, por lo que se les invita a exponer sus criterios, si es necesario agregar o eliminar algo, si es asequible y orientadora para el trabajo con sus niños en el hogar, y si las insuficiencias brindadas hasta ahora han surtido efecto en el desarrollo de hábitos correctos.

Luego se invita a observar un video relacionado con el tema, después el educador amplía el mismo a través de preguntas y respuestas

¿Qué aporte le brinda cada vitamina al organismo?

Valora las vitaminas que aportan las hortalizas, tales como vitamina A, que es importante en la visión normal, tiene efecto en el crecimiento de los huesos y dientes, es indispensable en mantener la integridad de la piel y el sistema de defensa del organismo.

Vitamina B1- participa en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Vitamina B2, es esencial para el funcionamiento de la piel y sistema nervioso.

Vitamina B6, a demás de los anteriores beneficios, es vital en el funcionamiento del sistema muscular, vitamina B12, esencial en el funcionamiento del sistema hematopoyético, en la célula ósea y tubo digestivo. Se harán análisis de las demás vitaminas.

Tercer momento:

Se le da la oportunidad a la familia al intercambio, donde se valora que esta preparación favoreció a lograr un desarrollo de hábitos alimentarios correctos en la dieta balanceada, lo que se puso de manifiesto en los criterios emitidos al finalizar y en el análisis de las interrogantes.

El educador expondrá a las familias que a partir del análisis efectuado sobre qué hacer en cada una de las dietas elaboradas, se les pedirá a los participantes que digan frases relacionadas con el tema recibido y lo que aprendieron, luego otro deberá elaborar una idea general que leerá en voz alta.

Refirieron como **positivo**, del tema, que orientan cómo proceder en cada momento, cómo realizar valoraciones con el resto de los miembros de la familia en los aspectos a tener en cuenta en la preparación diaria de los alimentos. Explican qué deben hacer respectivamente y cómo hacerlo.

Como **negativo** ninguna familia expone elementos detractores sobre el tema recibido.

Interesante, lo novedoso de la propuesta, resultando asequible a todas las familias.

El educador informa que se tratará en la próxima sesión de preparación.

ACTIVIDAD GRUPAL

EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: ¿Cómo preparar las ensaladas?

Objetivo: preparar a la familia para elaborar de una forma adecuada las ensaladas.

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos: Explicación, preguntas, debate.

Medios de enseñanza: caja de sorpresas con tarjetas con nombre de hortalizas (lechuga, tomate, pepino, rábano, remolacha, habichuela, zanahoria).

Desarrollo:

Primer momento:

Intercambio con las familias para conocer cómo cumplieron las actividades educativas en el hogar.

¿Qué logros del desarrollo trabajaste con el niño en la casa?

¿Qué materiales utilizaste?

¿Qué dificultades presentó?

¿Cómo se alimentó?

¿Qué entiendes por hortalizas?

¿Cómo contribuyes a incorporar a la dieta la oferta de hortalizas para una correcta alimentación?

¿Que es una dieta balanceada?, ¿que requisitos se deben tener en cuenta para preparar una dieta balanceada?

Se orientará a las familias que se trabajará el consumo de hortalizas, su aporte al desarrollo nutricional y cómo ofrecerla en la dieta de los niños.

Segundo momento:

El educador invitará a la familia a buscar en la caja de sorpresas una tarjeta que tendrá el nombre de una hortaliza, deberá decir cómo la consume en el hogar y los conocimientos que posee del aporte nutricional para el desarrollo del organismo infantil. Cada vez que se seleccione una tarjeta se pedirá al resto de las familias que argumenten o refuten lo planteado. Después que cada familia exponga sus experiencias se le dará lectura a las recetas y a su forma de preparación.

¿Cómo las prepararás en el hogar?

¿Qué haces para que tu niño ingiera las ensaladas?

¿Cómo preparas el alimento de tu niño?

¿Quiénes son las personas que te ayudan con la alimentación del niño?

¿Qué educación alimentaria tienen?

¿Cómo contribuyen a la educación alimentaria del niño?

Ahora van a realizar un juego, El educador orienta que las tarjetas reflejan como elaborar las ensaladas, se les dará lectura a las recetas para su aplicación práctica en el hogar y se les explicará lo que puede perder el vegetal con una inadecuada elaboración.

Tercer momento

Valorar con las familias la actividad desarrollada y cómo venció la tarea indicada cada uno de ellas

¿Qué les aportó?

¿Cómo la desarrollarás en el hogar?

¿Qué materiales utilizarás?

Se le ofrecerán orientaciones precisas para darles continuidad en el hogar a través de la alimentación que ofrece a sus hijos de acuerdo con la edad, se le solicitará que elaboren un fichado de las enfermedades que puede padecer una persona que no ingiera en su dieta estas verduras.

Se le orientará para la próxima actividad confeccionar recetas donde muestren diferentes formas de elaboración de estas hortalizas y su aporte nutricional al organismo.

Se les invitará a participar en una charla educativa donde la cocinera les mostrará cómo preparar las ensaladas en el hogar.

ACTIVIDAD GRUPAL

EDAD: 2- 3 AÑO DE EDAD.

Nombre: Importancia de la leche en la alimentación del niño.

Objetivo: capacitar a la familia a cerca de la importancia de la leche en la alimentación del niño.

Método: conversación.

Procedimientos: preguntas, debate.

Medios de enseñanza: tarjetas.

Desarrollo:

Primer momento:

Intercambio con las familias sobre las recetas elaboradas y los resultados obtenidos.

¿Que recetas aplicaron?

¿Cómo las aceptó el niño?

¿Qué entiendes por alimento principal?

¿Por qué crees necesario que los niños ingieran la leche?

¿Qué aporta la leche al organismo?, ¿Para qué le sirve el calcio?

Hoy se realizará una valoración de la importancia de la leche y su papel como uno de los alimentos principales en la dieta del niño.

Segundo momento:

El educador hará referencia a la importancia de la leche en la dieta de los niños e invitará a la familia a que expongan sus experiencias con sus hijos.

¿Cómo logras que tu niño ingiera la leche?

¿Cómo preparas la leche?

¿Qué aporta la leche para el crecimiento y desarrollo del niño?

¿Cómo contribuyes a su educación alimentaria?

¿Qué harías si tu niño no ingiere la leche?

¿Por qué alimentos que aporten los mismos nutrientes la sustituirías?

La educadora solicitará a las familias que seleccionen de una mesa tarjetas que tendrán escritas los alimentos por los cuales se debe sustituir la leche en caso de no ser ingerida por los niños y el aporte nutricional al organismo, para ser sometidas a debate. Pide a las familias que le den lectura. Hace referencia a la situación que tiene con los niños e indica como proceder en el hogar.

Tercer momento

Valorar con los padres la actividad desarrollada y cómo venció la tarea indicada

¿Qué les aportó?

¿Cómo la pueden desarrollar en el hogar?

¿Cómo estimular la ingestión de leche en el hogar?

Se le orientará para la próxima actividad confeccionar tarjetas de diferentes alimentos y su aporte al organismo.

Se les invitará a participar en una charla educativa de un especialista de salud sobre: tradiciones familiares.

ACTIVIDAD GRUPAL EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: Sin agua no hay vida

Objetivo: Demostrar a la familia el valor del agua y su importancia en el balance fisiológico.

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos: Explicación, preguntas, debate.

Medios de enseñanza: cintas con mensajes.

Desarrollo:

Primer momento: se utilizarán mensajes, situaciones problemáticas siempre relacionadas con la temática que se trabaja u otras formas de motivación que pueden depender de la creatividad del que conduce la preparación, predominará el intercambio con las familias sobre el tema.

¿Qué importancia les conceden al agua para el organismo?

¿En qué momento debemos consumirla?

¿Con qué frecuencia tu niño ingiere el agua?

¿Por qué se debe considerar como parte de una dieta balanceada?,

Se realizará el planteamiento temático en el que se informará el tema y el objetivo de la preparación, se orientará a las familias los contenidos que se trabajarán: en el día, y cómo se cumplirán en el hogar con sus hijos para lograr ingerir el agua que necesita el organismo diariamente.

Segundo momento: Es el espacio o momento de elaboración, se tratará el contenido del tema, utilizando el estilo participativo, empleando técnicas de trabajo en grupos, reflexiones a partir de testimonios, historias reales, entre otros.

La educadora invitará a familia buscar en una caja diseñada como buzón en la cual se encuentran diferentes interrogantes relacionadas con el tema y los invita a su análisis y debate.

Ø ¿Por qué es esencial el agua para el organismo?

El agua es esencial en la regulación de la temperatura corporal, desempeña un importante papel en la lubricación de las articulaciones y en el movimiento del estómago e intestinos, forma parte de todas las células del organismo, de la sangre, la linfa y secreciones corporales, como medio de transporte participa en la digestión y absorción de los alimentos en la circulación y excreción.

Ø Créé usted que el agua es más necesaria que los alimentos
¿Argumente?

El organismo requiere de energías y sustancias que este no puede incorporar, entre ellas el agua, que se necesita más para la vida que los alimentos, pues una persona puede vivir semanas sin comer, pero no sin tomar agua.

¿Por qué el organismo pierde gran cantidad de agua?

El organismo normalmente pierde agua por cuatro vías, a través de la piel, por la sudoración visible, a través de los pulmones, en forma de vapor de agua; por los riñones, mediante la orina; por los intestinos, a través de la heces.

Tercer momento: Se realiza una conclusión a partir de los criterios abordados por los participantes, en relación con el tema tratado que permita fijar los contenidos del tema de preparación, el educador aprovecha este espacio para que valoren la preparación recibida y la posibilidad de que ejecuten estas acciones en el hogar.

Valorar con los padres la preparación recibida y cómo venció la tarea indicada cada uno de ellos.

¿Qué importancia le conceden al tema desarrollado?

¿Qué nuevos elementos aprendieron sobre la dieta balanceada?

Se les ofrecerán orientaciones precisas para darles continuidad en el hogar.

ACTIVIDAD GRUPAL

EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD.

Nombre: Una vida organizada.

Objetivo: Capacitar a la familia para cumplir el régimen de vida de su hijo ¿Por qué comer siempre a la misma hora?

Métodos: conversación, observación.

Procedimientos: Explicación, preguntas, debate.

Medios de enseñanza: Cintas de colores

Desarrollo:

Primer momento:

Para lograr una elevada motivación de las familias para su incorporación a la actividad de preparación grupal, es necesario que la apertura sea sugerente, en un clima psicológico adecuado, de respeto y aceptación.

- Ø Incluye una presentación de los participantes, de manera sencilla, con el tiempo requerido

- Ø Pueden resultar interesantes algunas técnicas de presentación, se sugieren adivinanzas

A continuación, las cintas con adivinanzas (con sus títulos y autor) se reparten al azar, una para cada participante. Como cada cinta tiene un número, la persona que tiene el 1(uno) comienza diciendo el contenido de la misma, para luego proceder a su lectura, posteriormente responde las preguntas de presentación orientadas previamente.

- Ø Nombres y apellidos
- Ø Familia del niño X y su rol familiar
- Ø Año de vida del niño
- Ø Quién es el responsable de hacer cumplir el régimen de vida del niño?
- Ø ¿Cuáles son los hábitos que requieren del cumplimiento estricto del régimen de vida?
- Ø ¿Qué importancia tiene el cumplimiento de los horarios de vida según la edad del niño?
- Ø ¿Cree usted importante la organización previa de cada uno de estos procesos?
- Ø Se analizan las fortalezas y debilidades a las que se enfrentan las familias para lograr cumplir con efectividad el régimen de vida del niño.

Segundo momento: Se invita a las familias a analizar las fortalezas y debilidades a las que se enfrentan para hacer cumplir el régimen de vida del niño, se valora el rol de cada familia en el éxito de esta tarea.

Se escribe por un secretario los criterios que se emiten y se procede a opinar.

Se aprovechan las respuestas para obtener las insuficiencias sobre la dirección y organización del régimen de vida de los niños y se explica a las familias de forma general en qué consisten las sugerencias que se proponen, a continuación se les entregan cintas en las que se detallan cada una de las interrogantes para continuar el debate, se les invita a leerlas.

Al finalizar se dan a conocer los temas a trabajar en próximos encuentros y se escuchan sus opiniones. Se les dice el lugar y la hora.

Tercer momento

Se propone la técnica “Lluvia de Ideas” para conocer las expectativas de las familias sobre el tema del próximo encuentro, el que se escribe por el secretario.

Se les orienta traer para la próxima preparación, acciones en función de lo que se propone, si es necesario agregar o eliminar algo y si las sugerencias resuelven las insuficiencias que presentan las familias para el desarrollo de hábitos correctos.

ACTIVIDAD GRUPAL

EDAD: 2- 3 AÑOS DE EDAD

Nombre: mensajes educativos.

Objetivo: Orientar a las familias como utilizar los mensajes educativos.

Método: observación, informativo

Procedimientos: preguntas, lectura.

Medio de enseñanza: mural

Desarrollo

Primer momento para comenzar la preparación el educador, realiza una valoración de la actividad educativa anterior para conocer los resultados de la aplicación práctica en las condiciones del hogar, solicita muestren de forma oral lo positivo, lo negativo y lo interesante, se socializan las experiencias y se generalizan resultados.

Hoy se trabajará cómo apropiarse de los mensajes para el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños.

Segundo momento: El educador solicita a las familias le comenten los mensajes que tuvieron en la semana, pide que los clasifiquen en grupales e individuales.

Las familias comentan los mensajes, se procede a su interpretación para la aplicación.

- Ø Mamá refuerce el hábito de tomar el jarro por el asa. ¿Qué se entiende por hábito? ¿Cómo lo lograste?
- Ø Su niño debe comer solo e ingerir variedad de alimentos sin derramarlos.
- Ø ¿Qué alimentos le proporcionas a tu hijo? ¿Qué acciones realizas para que coma solo?
- Ø ¿Cómo logras que tu niño no derrame alimentos líquidos?
- Ø Mamá y papá es necesario desarrollar buenos modales en la mesa para que sean imitados por su niño
- Ø ¿Qué son los modales?
- Ø ¿Qué modales debe desarrollar tu niño de acuerdo con la edad?
- Ø Proporciona en la dieta de tu niño granos enteros
- Ø ¿Qué granos le proporcionas?
- Ø ¿Cómo lo haces?
- Ø Ofrece al niño los cubiertos en correspondencia con la edad
- Ø ¿Qué cubiertos debe usar tu niño?
- Ø ¿Cómo lo preparas para usarlos?
- Ø Durante los procesos de alimentación se debe lograr un buen estado emocional en los niños
- Ø ¿Qué haces para que el niño tenga buen estado emocional?
- Ø Usar palabras cariñosas, estimularlos para que coman solos, vincular las palabras a las acciones y demostraciones
- Ø Si su hijo tiene falta de apetito, insista para que coma, pero sin obligarlo, busque formas adecuadas de estimulación
- Ø ¿Qué formas?
- Ø Sentarlo con otra persona o niño que tenga mejor apetito hablar de lo grande y fuerte que se ponen cuando se comen toda la comida.

Tercer momento: Se realiza una valoración a partir de las experiencias abordadas por las familias.

¿Qué nuevos elementos aprendieron sobre la educación de hábitos alimentarios? ¿Cómo llevar al hogar estos conocimientos de forma práctica?

Se les recomienda aplicar estas formas educativas para lograr la educación de correctos hábitos alimentarios.

- Ø Que haya una coordinación de las personas que conviven con él a la hora de su alimentación
- Ø Que cuando empiece a comer otros alimentos se tenga en cuenta el proceso de adaptación del niño
- Ø Que no se confunda una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada
- Ø Que es importante respetar los gustos propios del niño, pero siempre dentro de lo que cabe
- Ø Que los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación
- Ø Una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño es la base de una buena salud.

2-3 CONCLUSIONES DEL MATERIAL DOCENTE.

Las actividades grupales utilizadas son aplicables en la práctica al tener en cuenta las características de la Educación Preescolar, son asequibles para la preparación de la familia y al resto del personal docente, exponen cómo llevarlas a la práctica, y contribuyen a la realización de actividades variadas para estos esenciales agentes educativos.

Su introducción en la práctica enriquece el trabajo educativo en las instituciones infantiles, y se proyectan hacia el fortalecimiento de la preparación de toda la familia en el trabajo con los niños de esta edad.

Posee un nivel científico que tiene una sólida fundamentación, se aplican métodos y procedimientos adecuados y ofrecen recomendaciones en función de mejorar la preparación de todos los involucrados, fueron insertadas de tal

modo que le permite a cada familia potenciar la educación de sus hijos y desempeñar su rol protagónico.

2-4 BIBLIOGRAFÍA DEL MATERIAL DOCENTE

- 1-ARAYA, H .G. VERA Y M. ALVIRA: Manual de alimentación de la Educación Preescolar, __ Santiago Chile: Univer. De Chile, 1991. _223p.
- 2-ARIAS, ANÍBAL. Temas de Anatomía, Fisiología e Higiene del niño de edad preescolar._ LA Habana. Ed. Pueblo y Educación. 1979._321P.
- 3-ALMANSA, J. Aspectos nutricionales en el aprendizaje y Socialización en escolares en Santa Fe de Bogotá. _ Bogotá: Ed. IIED, 1998, _243P.
- 4-BÁEZ, M. Hacia una comunicación más efectiva. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2006.----321 pág.
- 5-BOZHOVICH, L .I. la personalidad y su formación en la edad infantil. --La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 1976. - 310pág.
- 6-Convención sobre los derechos del niño.--- Chile: UNICEF, 1996. _38p.
- 7-CRUZ, T, L. COACTIV. : un programa de estimulación temprana. - La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000. - 6p.
- 8-Colectivo de autores: En torno al programa de Educación preescolar. La Habana Ed. Pueblo y Educación, 1998,-- 30-p
- 9-DOMÍNGUEZ, F. Y MARTÍNEZ F. Principales modelos pedagógicos Educación preescolar.--. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.- 321p.
- 10-Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño cubano.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1995. __186p.
- 11-MINED. Programa de Educación Preescolar. (Del 1ro al 4to ciclo)._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1998. __ 187p.
- 12-MINED: Programa director de Promoción y Educación para la Salud, La Habana: Ed, pueblo y educación, 2001._30p.
- 13-Tabloide del seminario nacional para el personal docente, La Habana, Cuba, 2002._40p.
- 13-Educativa y el Desarrollo. Pedagógico – IDEP, Santa Fe de Bogotá, 1998.
- 14-DOMÍNGUEZ, M Y FRANKLIN MARTÍNEZ. Principales modelos pedagógicos de la Educación preescolar. Ed. Pueblo y Educación, C. Habana, 2001.

EPÍGRAFE III- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS CON EL EMPLEO DEL MÉTODO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EXPERIMENTACIÓN SOBRE EL TERRENO.

3.1- CONSTATACIÓN INICIAL

La investigación fue realizada en el Círculo Infantil Ismaelillo, del municipio de Holguín, la selección de este centro se hizo de manera intencional sobre la base de los siguientes requisitos: la investigadora tiene entre sus funciones como directora del Círculo Infantil, atender la preparación de la familia en todos los ciclos del centro en el que se cuenta con un personal docente novel que le falta capacitación y experiencia en el ciclo dada la composición de la fuerza y las transformaciones que se llevan a cabo en la Educación Preescolar y sobre todo por existe la problemática que aún no se había investigado.

Para realizar el estudio se determinó como muestra la siguiente. Se valoró escoger a familia de niños de edad temprana, porque es el período más sensitivo del desarrollo, además de esta arista, en la caracterización de la familia se valora esta como problemática y se detectaron insuficiencias en los niños en cuanto al desarrollo de hábitos alimentarios.

De una población de: 64 familias de niños del segundo ciclo, se seleccionó la **muestra** por cuotas para facilitar el estudio debido a la complejidad y diversidad de tareas que realiza la investigadora.

Muestra: se seleccionaron 10 familias de niños de dieciocho a veinticuatro meses y de dos a tres años de edad que representa el 28,5% de la población y diez niños de segundo ciclo.

En el primer paso de la investigación se obtienen datos que determinaron los conocimientos que poseía la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios y el tratamiento brindado a la familia por los docentes como potenciadora del desarrollo de su hijo, así como el vencimiento de los logros del desarrollo, lo cual se corrobora en cada uno de los instrumentos que a continuación analizamos:

Se realizó un diagnóstico inicial a los niños y familias estudiados, se partió de la observación a la realización de los procesos de alimentación, actividades de preparación grupal, juego, además se aplicaron otros métodos como: encuestas, entrevistas a docentes y familias, para constatar la preparación que poseen acerca de cómo favorecer la educación de hábitos desde edades tempranas, el nivel de habilidades alcanzados por los niños para la ingestión de alimentos.

La observación fue utilizada en toda la investigación por su importancia y su valor científico. Se infiere que el trabajo que se ha desarrollado con los niños de la muestra encaminado a favorecer la educación de hábitos alimentarios ha sido débil, corroborado en los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación.

De un total de 10 familias entrevistadas (**ver anexo 1**), se comprueba que:

- Ø +
- Ø
- Ø En las encuestas realizadas a las familias (**ver anexo 2**) se pudo llegar a la conclusión que:
- Ø El 80% de los encuestados no dominan los logros del desarrollo y las vías a utilizar para estimular la educación de hábitos alimentarios de sus hijos son muy tradicionales.
- Ø El 100% se expresa que en el hogar les cuesta trabajo darle tratamiento a este contenido, ya que no logran organizar un horario de vida y la educación alimentaria es desordenada, no poseen un material que les sirva para guiarse y poder trabajar, que desde las condiciones del hogar las realizan a través de algunas orientaciones de los docentes recibidas en preparaciones grupales.
- Ø Además 5, que representa el 50% conocen que sus niños deben cumplir normas y reglas de conductas de acuerdo con su edad se refieren a algunas y otras no las dominan, 3 que representa un 30% de ellos, expresan que en alguna ocasión han recibido orientaciones pero no se

acuerdan, 2 refieren desconocimiento total que representa el 20%.

Al 100 % de las familias no se les brinda demostraciones con medios de enseñanza, bibliografías, folletos, ilustraciones, como una de las vías para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios correctos.

En las **encuestas** realizadas a las familias 8 de ellas no dominan la importancia desde el punto de vista nutricional de la necesidad de una dieta balanceada que debían consumir sus hijos para un desarrollo físico adecuado, trabajaban con ellos de manera desorganizada, ingieren los alimentos en cualquier situación, sin hábitos de mesas, y solo lo que el niño asimila con mayor facilidad, refirieron que no tenían dominio de lo constituye una dieta balanceada y los diferentes grupos básicos, que debían ofertarles , es decir no conocían los hábitos alimentarios correctos para favorecer un desarrollo adecuado. **(Ver anexo 2)**

Para analizar el comportamiento de la preparación de la familia como potenciadora del desarrollo de hábitos correctos, se demostró que habían serias dificultades en dicha preparación por lo que no lograban influir en el desarrollo de hábitos alimentarios que debían alcanzar los niños, con la aplicación de una dieta balanceada y la ingestión de los alimentos según los grupos básicos.

Teniendo en cuenta los conocimientos que debía tener la familia acerca de la importancia que tiene el desarrollo de hábitos alimentarios, en qué etapa de la vida del niño debe iniciarse el trabajo para favorecerla, se constató a través de la entrevista a metodólogos que no se ha dado un tratamiento sistemático y conveniente a esta problemática en las diferentes sesiones de preparación, por la falta de dominio y profundidad de los docentes con este encargo social y también de la familia como potenciadora del desarrollo, así como es insuficiente la bibliografía a utilizar, además no se aprovecharon las diferentes alternativas, ni se creó variedad de actividades para trabajar este aspecto, con énfasis en el personal docente que labora en este ciclo, lo que evidencia insuficiencias en el desarrollo de correctos hábitos alimentarios. **(Ver anexo 3).**

En 22 procesos de alimentación observados, en 13 de estos que representa un 59% se tienen en cuenta las tres partes para el desarrollo de los mismos (preparación, ejecución y control), no se evidencia sistematicidad en el desarrollo de hábitos alimentarios correctos en cuanto a la ingestión de los alimentos, además se evidencian dificultades en el desarrollo de hábitos de mesa y cortesía, se constató que en el 60% de los procesos observados no se crearon las condiciones necesarias para su realización en cuanto a un ambiente agradable, con estado de ánimo positivo. **(Ver anexo 4).**

En el análisis de los resultados de cada instrumento, se constató que a la familia no se le propiciaban con sistematicidad actividades para favorecer al desarrollo de hábitos alimentarios correctos.

En la encuesta aplicada a doce docentes del segundo ciclo, el 100% coincide que es importante la educación de hábitos alimentarios desde edades tempranas, 6 que representan el 50% muestran dominio de algunos de los hábitos a desarrollar en el año de vida que trabaja, 10 docentes que representan un 83.3 % refieren que los hábitos alimentarios son los menos logrados en los niños del grupo debido a la no ingestión de variedad de alimentos por lo que consideran que el trabajo realizado es insuficiente, existe negativa por los niños para ingerir las hortalizas y viandas y falta de estimulación por parte de la familia desde el hogar.

El 50% de los docentes refieren que la leche, las viandas, las hortalizas y los granos son los alimentos menos aceptados, la causa la atribuyen a una pobre cultura alimentaria desde el hogar y que la institución debe contribuir a resolver a través de la preparación de la familia. **(Ver anexo 5).**

En las preparaciones grupales diseñadas por los docentes, sólo en 2 de ellas que representan el 20 % se valora la educación de hábitos alimentarios referidos a la ingestión de la leche y el uso de la servilleta **(ver anexo 6)**

Durante la visita a los hogares se constató que en 5 de ellos que representan el 50% no crean las condiciones necesarias para la realización de los procesos de alimentación, no le dan participación a sus hijos, limitan su validismo, no ofertan variedad de alimentos, mezclan todo en un solo recipiente, la relación entre la

familia y el niño es totalmente dependiente en ambiente muy permisivo. **(Ver anexo 7).**

Para mayor argumento de la propuesta se ejemplifican algunas de las vías utilizadas para garantizar su efectividad. **(Ver anexos 8 y 9).**

3.2 IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DURANTE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO.

Durante la aplicación del método Resolución de problemas con experimentación sobre el terreno: de acuerdo con los parámetros que se tienen en cuenta para describir de forma cualitativa y cuantitativa los resultados, se aplicó una serie de instrumentos dirigidos a comprobar la efectividad de las actividades grupales para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios.

En el análisis comparativo de los resultados de cada uno de los aspectos evaluados en el instrumento aplicado, se observaron diferencias significativas, con una mayor preparación de la familia en cuanto al tratamiento adecuado al desarrollo de hábitos alimentarios.

De acuerdo con lo planteado anteriormente se observan avances en todos los aspectos valorados.

En **la entrevista** a familias, se hace una comparación de los resultados alcanzados en la constatación inicial y final por lo que la calidad se impone con relación a la preparación.

El 90% de los entrevistados después de haber participados en las actividades grupales de preparación, en sus diferentes formas de organización e ir accionando en correspondencia con las características de niños y familias, 9 afirman estar más preparados para el desarrollo de hábitos alimentarios, expresan que les resulta más cómodos y agradable y que en el hogar las pueden desarrollar con efectividad en diferentes momentos de la alimentación del niño, por lo que implica para el organismo infantil una dieta balanceada, organizada y la ingestión de variedad de alimentos, además hacen alusión a que el proceso de alimentación tanto en el hogar como en la institución es más efectivo y que ganaron en preparación. **(Ver anexo1).**

En la encuesta realizada a la familia se evidenció que en un 90% las opiniones positivas en cuanto a la aceptación de variedad de alimentos por sus hijos en diferentes formas de elaboración y la comprensión de incluir estos en la dieta de sus hijos, existe dominio de los hábitos alimentarios a desarrollar y de los logros del desarrollo de la edad. **(Ver anexo 2).**

A través de este método se generalizó la experiencia y por medio de esta vía se logró que en el 100% de las entrevistas aplicadas a los metodólogos demostraran la efectividad de las actividades. Se materializó en todo el centro, en los diferentes ciclos y familia. Los logros obtenidos por el Círculo Infantil, luego de haber puesto en práctica las actividades grupales se evidenciaron en una mayor aceptación de las hortalizas, los vegetales, la ingestión de la leche y sus derivados, dominio por parte de las familias de cómo organizar la vida y la alimentación de su hijo, conocimiento de los hábitos a desarrollar en cada período, la experiencia fue pertinente a nivel de centro, de municipio y en comparación con los resultados antes de la puesta en práctica, el 100% de los entrevistados manifestó resultados superiores. **(Ver anexo 3)**

Después de aplicadas las actividades grupales se pudo apreciar que de 22 procesos observados, el 100% cumple con las partes establecidas, preparación, ejecución y control, así como motivación, iniciativas, con los requisitos para su aplicación, en 20 de estos, que representa un 90% lo realizan adecuadamente, lo que permitió mayor aceptación de los alimentos por parte de los niños y por consiguiente se evidencia el papel desarrollado por la familia a partir de la preparación recibida y la incidencia de estas, así como la evaluación de los logros del desarrollo, se pudo constatar mayor preparación, asistencia sistemática y participación activa de la familia en cada sesión de preparación grupal. **(Ver anexo 4).**

En las **encuestas** realizadas a los docentes, de un total de 12 entrevistados se comprueban los logros y la importancia que le atribuyen a la modalidad de actividades donde el 98,2% de los entrevistados expresaron haber adquirido conocimientos, dominio más sólido con respecto a la utilización de las actividades por la posibilidad de acceso que tienen a las mismas, al ser

generalizadas por la vía científica a instituciones infantiles, ayudado por las nuevas tecnologías, además de la posibilidad que tiene de servir como un material de fácil utilización.

Las actividades están bien concebidas, hay diversidad de opciones según las necesidades de la familia y la etapa del curso, además expresan que con esta nueva variante adquieren habilidades, motivaciones e interés de la necesidad e importancia del tratamiento al desarrollo de hábitos alimentarios correctos

(Ver anexo 5).

Para la ejecución de las actividades fue fundamental tener en cuenta qué hacer y cómo hacerlo para lograr favorecer la educación de hábitos alimentarios y que de esto dependiera el éxito de las mismas.

El 90% de la familia que participó en las actividades de preparación grupal desarrolladas, utilizaron diferentes técnicas y procedimientos lúdicos para el desarrollo de las mismas, logrando un tratamiento adecuado al desarrollo de hábitos alimentarios en que los niños presentaban mayores dificultades: ingestión de la leche, de hortalizas y cereales aquí se pudo materializar que las familias ejecutaron las diferentes recomendaciones dadas para el logro de este objetivo y se percataron de la necesidad e importancia de cumplir con el desarrollo de hábitos alimentarios y además dominan qué hacer y cómo hacerlo para favorecer el desarrollo físico e integral de sus hijos.

(Ver anexo 6).

Las actividades educativas de la propuesta de investigación propiciaron en la familia desarrollar habilidades y conocimientos a la hora de desarrollar hábitos alimentarios correctos y aplicar una alimentación adecuada y balanceada, teniendo en cuenta los requisitos para su aplicación, la correcta elaboración de los alimentos, las condiciones favorables de salud, higiene y ambiente familiar, donde 9 de ellos lo cumplieron que representan el 90 %, solo no se logró en una familia que representa el 10%, porque no fue sistemática en su participación en las sesiones de preparación. **(Ver anexo 7)**

En las observaciones realizadas a las actividades en el hogar se constató que en el 90,0% de las familias crearon las condiciones para el proceso de alimentación, local higiénico e iniciativas para estimular la ingestión de alimentos con la participación de toda la familia y se tuvo en cuenta las características de cada niño, para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios en correspondencia con la edad. **(Ver a nexo 7)**

En relación de cómo favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios, a partir de la familia como potenciadora, tuvieron participación en las actividades demostrativas y concursos de culinaria realizado en el centro según los grupos básicos de la alimentación, entre otras vías aplicadas, donde pusieron en práctica su preparación, se apropiaron de múltiples habilidades relacionadas con el desarrollo de hábitos alimentarios para la edad, en las visitas efectuadas por diferentes niveles los resultados fueron evaluados de satisfactorios.

Además se hacen valoraciones con las familias según la propuesta elaborada en las diferentes actividades grupales desarrolladas, dando ejemplos precisos de la importancia del tema **(ver anexos 8,9)**

Logros de la investigación.

Una vez terminada la investigación sobre cómo favorecer la educación de hábitos alimentarios correctos en niños del segundo ciclo a partir de la preparación de la familia como potenciadora del desarrollo del menor, la autora por los resultados obtenidos enuncia los siguientes logros:

- Ø Se ofrecieron actividades que preparan a la familia para favorecer la educación de hábitos alimentarios correctos en niños del segundo ciclo.
- Ø Se pusieron a disposición de la familia, personal de salud, educadoras, maestras, promotoras y ejecutoras voluntarias, las actividades grupales como una opción más para favorecer la educación de hábitos alimentarios correctos en niños del segundo ciclo
- Ø Se rediseñaron actividades grupales dirigidas a la preparación de la familia siguiendo como hilo conductor la educación de hábitos alimentarios

- Ø Se presentó el trabajo investigativo en el Primer y Segundo evento provincial de Sede Universitaria Pedagógica, Segundo taller Provincial de Promoción y Educación para la Salud
- Ø Las familias de la muestra participaron en las diferentes preparaciones grupales impartidas dirigidas al logro de hábitos alimentarios correctos
- Ø La propuesta elaborada como un folleto se puso a disposición de la familia y del personal docente involucrado para lograr efectividad y calidad en el vencimiento de los logros del desarrollo referente al área Sociomoral

CONCLUSIONES GENERALES DEL TRABAJO.

En las bibliografías consultadas por la autora para este estudio investigativo se constata que tanto los autores cubanos como extranjeros consideran la edad temprana como la que proporciona las bases para el desarrollo posterior e integral de los niños las cuales están fundamentadas a partir de la teoría histórica cultural de Vigotsky.

En el diagnóstico inicial se comprueba que existen insuficiencias en la preparación de la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios con énfasis en una alimentación balanceada en los niños del segundo ciclo del Círculo Infantil Ismaelillo.

La propuesta se concibe con variadas actividades de preparación grupal a la familia con temas relacionados con el tratamiento adecuado al desarrollo de hábitos alimentarios desde las primeras edades, de acuerdo con su contenido se prevee su realización en las diferentes condiciones de vida del niño.

Las actividades favorecieron el desarrollo de hábitos alimentarios de las familias y los niños teniendo en cuenta sus características y desarrollo en esta etapa, según se constató en la aplicación de los métodos empíricos.

RECOMENDACIONES.

El estudio realizado permitió llegar a las siguientes recomendaciones.

- Ø Lograr sistematicidad en la continuidad de acciones para consolidar los logros alcanzados
- Ø Que las actividades no se circunscriban al desarrollo de hábitos alimentarios, sino que se realicen para los demás hábitos higiénicos culturales
- Ø Generalizar la propuesta de actividades a los demás Círculos infantiles y a los Consejos Populares en el Programa Educa a Tu Hijo

BIBLIOGRAFÍA

- 1-ABREU, G. E. Diagnóstico de las desviaciones en el desarrollo Psíquico. ____ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1990.____98p
- 2-ACKERMON, N. Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares._ Buenos Aires: Ed. Hormés. a, 1961.____ 282p.
- 3-ADDINE, FÁTIMA. Alternativa para la organización de la práctica laboral investigativa en los ISP. ____ 1996.____ 129h.____ Tesis (doctor en Ciencias Pedagógicas).____I S P Enrique José Varona.____ La Habana, 1996.
- 4-ALMANSA, J. Aspectos nutricionales en el aprendizaje y Socialización en escolares en Santa Fe de Bogotá.____ Bogotá: Ed. II ED, 1998. __ 243P
- 5-ÁLVAREZ, M. Acerca de la familia cubana actual.____ La Habana: Ed. Academia, 1993.____ 203p.
- 6-_____. La comunicación familiar. Su influencia en la formación de adolescentes y jóvenes.____ Tesis (Doctor en Ciencias Pedagógicas). _ISP Enrique José Varona.____La Habana, 1994
- 7-ÁLVAREZ, DE S, C. La investigación Científica en la sociedad del conocimiento. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996. __236P.
- 8- ARES, P. M. A las puertas del siglo XX: Grandes cambios para la familia. _ P.10_12._ En revista sexología y sociedad. _ No.16._ La Habana, Julio.2000.
- 9- ARAYA, H.G. Manual de Alimentación de la Educación Preescolar. _Santiago de Chile: Univ. De Chile, 1991. _223p.
- 10-_____. Mi familia es así. __La Habana: Ed, Pueblo y Educación, 2002. _236p.
- 11-ARIAS, ANÍBAL. Temas de Anatomía, Fisiología e Higiene del niño de edad preescolar. _ Ed. Pueblo y Educación., 1979. _321p.

- 12-BÁEZ, M. Hacia una comunicación más efectiva. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2006. __321p.
- 13-BARABTARLO, A. Investigación acción, __México: Ed. CISE UNAN, 1995, _186 P.
- 14-BERMÚDEZ SARGUERA, R. Teoría y Metodología del aprendizaje._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996, __ 302p.
- 15-BOZHOVICH, L .I. La personalidad y su formación en la edad infantil. -La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1981, __423p.
- 16.-BRITO. H. Psicología General para los Institutos Superiores. __Ed. Pueblo Y Educación, i981.___ 323p.
- 17-BRITO, P.T. Escuela de educación familiar: Para la vida.___La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001, __ 230p.
- 18-BRUECKNER, BONT. Diagnóstico y tratamiento de las dificultades en el Aprendizaje. __ La Habana: Ed Revolucionaria, La Habana, 1968._273p.
- 19.-CARTAYA, GRECIET. La Programación curricular del grupo en la Educación Preescolar.___ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004, __ 187p.
- 20-CASTRO, PEDRO LUIS. Algunos métodos de evaluación de los programas de orientación a padres por los medios masivos de comunicación._ Pág._7._En Revista Psicología y Educación._ No. 18, _ La Habana, 1975.
- 21-Código de familia. __ La Habana: MINFAR, 1987.___50P.
- 22-Compendio de Pedagogía, __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002, __263p.
- 23-Convención sobre los derechos del niño._ Chile: UNICEF, 1996.___38P.
- 24-Cruz, T, L. COACTIV: Un programa de estimulación Temprana._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000. - 6p.

- 25-Cuando y como educar en valores.__ La Habana: Ed Pueblo y educación, 2003.__320p.
- 26-CUENCA, M. El desarrollo de la autonomía en las edades tempranas: la ayuda del adulto: curso pre-evento, _ La Habana: CELEP, 2002, __ 326P.
- 27-DOMÍNGUEZ, M. y Franklin Martínez. Principales modelos pedagógicos de la Educación Preescolar. __La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001, _246p.
- 28-DOMÍNGUEZ PINO, MARTHA. El conocimiento de sí mismo y sus posibilidades. ___ La Habana: Ed, Pueblo y Educación, 2004, ___237p.
- 29-Educa a tu hijo: monografía.__La Habana: UNICEF, 2003.____ 37p.
- 30-Educa a tu hijo: un programa para la familia. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1992.__ 68p.
- 31-La educación familiar de nuestros hijos._La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1999, _228p.
- 32-ELKONIN, D. B. Psicología del juego.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1993.____ 376P.
- 33-En la Educación Preescolar.__La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004, _401p.
- 34-¿En qué tiempo puede cambiarse la mente de un niño?__La Habana: Ed. Abril, 1999.__286p.
- 35-En torno al programa de Educación Preescolar._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1994.__123P.
- 36-Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño cubano.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1995, ___186p.
- 37-La familia cubana en la segunda mitad del siglo.__La Habana: Ed. Ciencias Sociales, 2003, ____201p.
- 38-La familia en ejercicio de sus funciones. __La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996._310p

- 39-Familia y Escuela: el trabajo con la familia en el sistema educativo._La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004._223p.
- 40-Familia y escuela: 1: algunos puntos de partida._La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2005, _ 86P.
- 41-FERREIRO, R. Anatomía, Fisiología del desarrollo e higiene escolar.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1984.__168p.
- 42-La formación de emociones y su influencia en el desarrollo intelectual.__ La Habana: MINED, 1990, __246P.
- 43-GARCÍA, A. R. Las consultas con los padres una vía para el trabajo con la familia.__P.7_8.__ En Simientes.__nor.3.__La Habana, 1989.
- 44-GONZÁLEZ CASTRO, VICENTE. Diccionario cubano de medios enseñanza.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1990, __587P.
- 45-HERNÁNDEZ, F, Metodología de la investigación, __ México: MC Graves Hill, 1981.__386p.
- 46-La intersectorialidad y su papel en la atención integral a la infancia._La Habana: MINED, sin año.__137p.
- 47-KLIMBERG, L. La introducción a la didáctica general._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1978.__520p.
- 48-LABARRERE, GUILLRRMINA. Pedagogía._La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1999.__421p.
- 49-LEGASPI, A. Pedagogía preescolar.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1999.__326p.
- 50- _____. Qué es la familia y cómo educa a sus hijos.__36__38 En Pedagogía cubana.__No. 5._La Habana, 1990.
- 51-LEONTIEV, A. Actividad conciencia personalidad.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1981._ 497p
- 52-LIUBLINSKAIA, A. A la educadora acerca del desarrollo del niño._ La Habana: Ed. Científico técnica, 1977, __526p.

- 53-_____ A la educadora acerca del desarrollo del niño._ La Habana: Ed. Científico Técnica, 1977.___486p.
- 54-LÓPEZ HURTADO, JOSEFINA. Un nuevo concepto de educación infantil._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001._292p.
- 55-MARTÍNEZ LLANTADA, MARIA. Reflexiones teórico-prácticas desde las ciencias de la Educación._La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004, _296p.
- 56-MARTÍNEZ MENDOZA, F. Particularidades de la actividad nerviosa superior del niño de edad temprana y preescolar.__La Habana: CELEP, 1990.__327P.
- 57- _____ El desarrollo del lenguaje en el círculo infantil.__6__7.__ En Simientes.__ No. 1, __ La Habana, ene.__abr.__ 1982.
- 58_____. La atención clínico-educativa en la edad preescolar. _ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002, ___238p.
- 59-_____ Los procesos evolutivos del niño.___ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2003, ___421p.
- 60-Metodología de la Investigación Pedagógica psicológica._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1987.___253p.
- 61-MORALES, F. Estrategia de orientación familiar: Una vía para el desarrollo del talento.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996.__249p.
- 62-MORELL, C. Iniciativa creadora para los medios de enseñanza en preescolar.__ p.16, _ En Simiente.___nro. 4.__ La Habana, 1986.
- 63-MUJINA, V.S. Psicología Infantil.__ Moscú: Ed. Unesthargizdat, 1998, ___363p.
- 64-PÉREZ, GASTÓN. Metodología de la investigación educativa: (1ra y 2da partes)._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996.___ 263p.
- 65-PETROVSKY, A.V. Psicología general.____ Moscú: Ed. Progreso, 1980._423p.

- 66-La preparación psicológica y pedagógica de la familia._ La Habana: sin Ed., 1989.__187p.
- 67-Programa de Educación Preescolar: 1ro al 4to ciclo.__ La Habana: MINED, Ed. Pueblo y Educación, 1996.__39p.
- 68-Programa Director de Promoción Y Educación para la salud.__La Habana: MINED, Ed. Pueblo y Educación, 1999.__ 30p.
- 69-ROCA, I. C .M. La familia en el ejercicio de sus funciones, ____ La Habana: Ed. Pueblo Y Educación, 1996._236p.
- 70-Sexta Conferencia Iberoamericana sobre la familia._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, sin año._87p.
- 71-SCHAFFER, H. R. El contexto socio familiar en la educación de la infancia. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación ,1993.__33p.
- 72-SHUKIN, G.I. Teoría y Metodología de la Educación comunista en la escuela, __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1986.__396P.
- 73-SILVESTRE, M. Enseñanza y aprendizaje desarrollador.__ La Habana: Ed. CEIDE, 2000._302p.
- 74-Tabloide de la Maestría en Ciencias de la Educación, módulo, 1 y 2.__ La Habana: MINED, 2006.__20P.
- 75-Tabloide del seminario nacional para el personal docente.__ La Habana: MINED, 2002.__30h.
- 76-Tabloide del seminario nacional para el personal docente, __ La Habana: MINED ,2009.__40p.
- 77-Temas de Psicología Preescolar.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996.__332p.
- 78-Una tarea de la institución y la familia.__ La Habana: Ed. MINED, 2001.__166P.
- 79-VENGUER, L. A. Temas de psicología preescolar._ La Habana: Ed. Pueblo y Educación. 1976, __237p.

- 80- VIGOTSKI, L.S. Obras completas. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación-
1991.__t.5.
- 81- _____ Interacción entre enseñanza y desarrollo.__ En selección de
lecturas de psicología infantil.__ La Habana: Ed. Pueblo y
Educación, 1995.
- 82-YADESKO, V. I. Pedagogía Preescolar.__ La Habana: Ed. Pueblo y
Educación, 1983.

Anexo: #1 Entrevista dirigida a las familias de niños de segundo ciclo de edad preescolar.

Parentesco de la persona que se entrevista _____

Objetivo: Obtener información sobre el conocimiento y preparación de la familias para desarrollar hábitos alimentarios.

1-¿Qué conoces acerca de los hábitos de alimentación?

2- ¿Desarrollas hábitos alimentarios con tú niño, cómo lo haces?

3-¿Con qué frecuencia y en qué horario lo realizas?

4- ¿Cómo preparas tu niño a la hora de alimentarlo?

5-¿Ha recibido orientación de cómo hacerlo, quién te orienta?

6-¿Cuenta con algún libro para la preparación?

7-¿Sabes cuando tu niño ha vencido los logros alimentarios?

8- ¿Qué sugerencias deseas ofrecer para perfeccionar esta influencia en ustedes?

Gracias

Anexo: # 2 Encuesta a la familia de segundo ciclo de edad preescolar.

Parentesco de la persona que se encuesta: _____.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos y habilidades que posee la familia para incidir favorablemente el desarrollo de hábitos alimentarios de su niño.

Compañeros:

Se esta realizando una investigación destinada a constatar la preparación de las familias para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios en su niño. Con anticipación le agradecemos su valiosa información y le solicitamos la mayor veracidad en las respuestas, ello contribuirá al enriquecimiento de la investigación.

Cuestionario.

1-¿Conoce usted por qué es importante desarrollar hábitos alimentarios en los niños desde las edades tempranas? argumente

2- ¿Qué hábitos alimentarios usted conoce y desarrolla en su niño?

3-Marque con una X los hábitos alimentarios que posee la familia.

Cumple el horario de alimentación__ Ingiere una dieta variada____
Proporciona alimentos de todos los grupos____ Come en familia__ organiza
la vida de la familia____ Utiliza variedad de cubiertos____ Varía el consumo
de proteínas__ Proporciona viandas____ prefiere proteínas de origen
animal__ Prefiere las viandas fritas____ Consume hortalizas_____.

4-Señale en la tabla con una (X) las hortalizas que consumen en el hogar según la frecuencia establecida.

HORTALIZAS	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Espinaca			
Acelga			
Perejil			
Tomate			
Zanahoria			
Pimiento			
Rabanito			
Berro			
berenjena			
Quimbombó			
Berza			
Coliflor			
Habichuela			
Remolacha			
Repollo			
Apio			
Lechuga			
Pepino			
Brócoli			

Muchas gracias

Anexo: # 3 Entrevista a: Metodólogos de Educación Preescolar Municipal.

Oobjetivo: comprobar el seguimiento que dan a los procesos de alimentación para evaluar el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños del segundo ciclo. Compañeros / as: En nuestro centro se está realizando una investigación con el objetivo de perfeccionar el desarrollo de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo por lo que le solicitamos su colaboración respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Cómo usted valora el trabajo que se realiza en el territorio para favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios?

¿Cuáles han sido los resultados del territorio en relación con la atención al desarrollo de hábitos alimentarios en niños del segundo ciclo?

¿Cuáles son los logros del Programa Sociomoral más afectado en estas edades?

¿Logran los docentes, médicos, enfermeras y familia darle tratamiento a los hábitos alimentarios?

Gracias

Anexo: # 4 Guía de observación al proceso de alimentación.

Objetivo: Determinar si se cumplen los requisitos higiénicos sanitarios para la organización del proceso de almuerzo y comprobar el desarrollo de hábitos alimentarios en los niños de la muestra.

1- Forma en que la educadora propicia la satisfacción de las necesidades fisiológicas de alimentación que tiene el organismo.

Se muestran alegres

Se impone

Se muestran relaciones afectivas

Se estimulan

Manifestaciones del niño o la niña que se observan durante el proceso de almuerzo.

Se muestran alegres

Se muestran llorosos

Ingieren los alimentos

Ingieren partes de los alimentos

3- Estado de ánimo que prevalecen durante el proceso de almuerzo.

Animoso, (alegre)

Tranquilo

Irritado

Abatido

Inestable

4- Reacciones negativas que aparecen durante el proceso de almuerzo.

Llanto

Perretas

Rasgos de agresividad

Negativa a ingerir algún alimento.

5- ¿Cómo se comportan los hábitos alimentarios?

Los aceptan, los aceptan llorosos, negativos.

Anexo: # 5 Encuesta aplicada a los docentes de segundo ciclo de edad preescolar.

Objetivo: Obtener información acerca de los criterios que tiene el personal docente que labora en el segundo ciclo sobre la formación de hábitos alimentarios.

Compañeras estamos realizando una investigación acerca de la preparación que posee la familia para incidir en la formación de hábitos alimentarios en niños y niñas de segundo ciclo. Le agradecemos de antemano su cooperación, la cual nos será de gran utilidad para enriquecer la misma. Le pedimos además que responda con la mayor precisión y sinceridad las siguientes interrogantes.

1-¿Qué importancia le concedes al desarrollo de hábitos alimentarios en la edad temprana?

2- ¿Qué hábitos alimentarios fomentas en estas edades?

De los hábitos relacionados ¿Cuáles son los menos formados en los niños y niñas que atiendes?

Hábitos de cortesía ____ Hábitos alimentarios ____ Hábitos de autoservicio ____

3- ¿Cómo se comportan los hábitos alimentarios? Bien __ Mal __ Regular __

4- ¿Cuáles de las siguientes hortalizas son mejor consumidas por los niños en el año de vida que trabajas?

Pepino __ Tomate __ Aguacate __ Acelga __ Lechuga __ Rábano __

5- De su experiencia en el ciclo ¿Qué hábitos alimentarios le ha dado más trabajo en instaurarlo? ¿A qué le atribuyes las causas?

GRACIAS

Anexo: # 6 Guía de observación para la Preparación grupal de la familia:

1- Momentos previos al encuentro:

- Planificación
- Previsión de la participación de la familia en los distintos momentos de la actividad.
- Concibe como orientar y controlar los contenidos tratados durante la actividad.

2- 1er momento.

- Creación de condiciones necesarias para realizar la actividad.
- Intercambiar opiniones acerca del desarrollo de sus hijos.
- Orientación didáctica hacia el 2do momento.
- Controlar lo orientado.

3- Segundo momento

- Desarrollo de la preparación con la participación activa con la familia.
- Realización de demostraciones.

4- Tercer momento.

- Comprobar lo aprendido.
- Se orienta el próximo encuentro.
- Valoración de la actividad.

Anexo: # 7 Visita al hogar.

Objetivo: Comprobar como la familia favorece el desarrollo de hábitos alimentarios en condiciones del hogar.

1-Creación de las condiciones.

2-Orientación a los padres de cómo darles participación a sus hijos en la preparación, organización y terminación del proceso de alimentación.

3- Observar la estimulación que realiza la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios en cuanto a la ingestión de los alimentos.

4-Promoción de relaciones entre la familia y el niño (a).

5-Alcance de resultados en función de la educación de hábitos alimentarios.

6-Estimulación a la acción independiente de los niños y las niñas.

7-Valoración de la visita.

Anexo: # 8 muestras de recetas para elaborar ensaladas.

¿Cómo preparar ensaladas?

1-Nombre del plato: Ensalada de zanahoria salteada.

Valor nutritivo

Proteínas 0.37

Carbohidratos 3.3

Energía 14.28

Grasa 0.07

Preparación.

1- Ponga a hervir el agua con la sal.

2- Lave y raspe la zanahoria.

3- Añádalas al agua hirviendo y cuando estén blandas píquelas en rodajas de aproximadamente 1/2cm de espesor en cuadraditos de 1cm.

4- Ponga en un recipiente, a fuego moderado, el aceite o la mantequilla indicados en la receta.

5- Cuando esté caliente, añada las zanahorias y saltéelas.

Quedaran blandas y ligeramente brillantes.

2 - Nombre del plato: Ensalada de tomate

Valor nutritivo

Proteínas 0.37

Carbohidratos 1.6

Energías 7.48

Grasa 0.07

Preparación.

1- Lave los tomates y séquelos

2- Píquelos en cuadraditos de aproximadamente 2cm.

3- Haga en aliño con aceite y sal agrégueselos a los tomates.

3- Nombre del plato: Ensalada de aguacate.

Valor nutritivo

Proteínas 0.44

Carbohidratos 2.48

Energías 41.82

Grasa 3.4

Preparación.

1- Lave los aguacates y séquelos

2- Córtelos en tajadas, desechando las partes que denotan daños o excesiva madurez.

3- Retírele la cáscara y córtelo en trocitos de aproximadamente 2cm de espesor.

4- Prepare un aliño con jugo de limón y sal.

5- Adiciónelo a los aguacates antes de servir.

4- Nombre del plato: Ensalada de pepino.

Valor nutricional.

Proteínas 0.27

Carbohidratos 1.16

Energías 5.44

Grasa 0.03

Preparación.

1- Lave, seque y despunte los pepinos sin pelarlos.

2- Pase a fusión los dientes del tenedor sobre las cáscaras.

3- Córtelas en cuadritos de aproximadamente 2cm.

4- Prepare un aliño con aceite, limón y sal para adicionárselas a los pepinos antes de servirlos.

5- Nombre del plato: Ensalada de habichuela.

Valor nutritivo.

Proteínas 0.54

Carbohidratos 1.29

Energías 8.5

Grasa 0.07

Preparación.

1- Ponga a hervir el agua con sal en un recipiente hondo.

2- Despunte las habichuelas, píquelas en trocitos de aproximadamente 2cm y lávelas con abundante agua.

3- Cuando el agua esté hirviendo, añada las habichuelas y cocínelas destapadas, a fuego lento, para que mantenga su color verde.

4- Escúrralas y déjelas refrescar.

5- Alíñelas con aceite y limón.

Nota: Cuando este plato se prepara para lactantes, las habichuelas deben mojarse y retirárseles las fibras de los extremos.

6- Nombre del plato: Ensalada de Remolacha.

Valor nutricional

Proteínas 0.37

Carbohidratos 2.45

Energías 10.88

Grasa 0.03

Preparación.

1- Ponga a hervir el agua con la sal, en cantidad suficiente.

2- Lave las remolachas para retirar cualquier residuo de suciedad y manténgalas enteras, sin pelarlas.

3- Cuando el agua esté hirviendo, añádalas y cocínelas hasta que se ablanden.

4- Pélelas y córtelas en cuadraditos de aproximadamente 2 cm.

5- Alíñelas con aceite y limón.

Quedarán de consistencia sólida, sin partes crudas y de color rojo intenso.

7- Nombre del plato: Ensalada de lechuga.

Valor nutricional

Proteínas 0.10

Carbohidratos 0.28

Energías 1.40

Grasa 0.03

Preparación.

- 1- Se limpia y se lava bien la lechuga hoja a hoja.
- 2- Córtelas en pequeñas porciones.
- 3- Adicione sal, aceite y limón momentos antes de servirla, no se oferta al 2do Año de Vida.

8- Nombre del plato: Ensalada de acelga.

Valor nutricional

Proteínas 0.58

Carbohidratos 1.12

Energías 6.12

Grasa 0.07

Preparación.

- 1- Se limpia la acelga hoja a hoja.
 - 2- Se hierven hasta que estén blandas.
 - 3- Escúrralas bien y adicione el aceite, limón y sal.
- No se le oferta al 2do Año de Vida.

9- Nombre del plato: Ensalada de berro.

Valor nutricional

Proteínas 0.75

Carbohidratos 1.02

Energías 6.46

Grasa 0.10

Preparación.

- 1- Limpie y lave bien el berro.
- 2- Ponga a hervir agua, cuando esté hirviendo eche el berro.
- 3- Apague el fuego y tape bien por espacio de 15 min.
- 4- Escúrralos bien y adicione sal, aceite y limón.

10- Nombre del plato: Ensalada de rábano.

Valor nutricional

Proteínas 0.34

Carbohidratos 2.21

Energías 5.78

Grasa 0.03

Preparación.

- 1- Limpie, lave y pique los rábanos a la jardinera.
- 2- Échelos en agua de sal por espacio de 20 min.
- 3- Escúrralos, ponga al fuego la cazuela con grasa.
- 4- Saltee los rábanos hasta que pierdan su dureza, adicione sal y limón.

11- Nombre del plato: Ensalada de quimbombó.

Valor nutricional

Proteínas 0.68

Carbohidratos 2.04

Energías 9.86

Grasa 0.10

Preparación.

- 1- Limpie, lave y pique a la jardinera el quimbombó.
- 2- Déjelos en jugos de limón o naranja agria hasta que pierdan la viscosidad.
- 3- Lávelos y póngalos a hervir hasta que ablanden.
- 4- Escúrralos, adicione sal, aceite y limón.

12- Nombre del plato: Ensalada de col cruda

Valor nutricional

Proteínas 0.41

Carbohidratos 1.56

Energías 8.16

Grasa 0.07

Preparación.

- 1- Lave las coles, hoja por hoja, con agua corriente a presión.
- 2- Córtelas en pequeñas porciones.
- 3- Agregue sal, aceite y limón.

¿Cómo elaborar ensaladas mixtas?

1- Nombre del plato: Ensalada de col crudo y habichuela.

Preparación.

- 1- Ponga agua con sal en cantidad suficiente para cocinar vegetales en un recipiente hondo.
- 2- Despunte las habichuelas, córtelas en trocitos de aproximadamente 2cm y lávelas.
- 3- Añádalas al agua hirviendo y cocínelas destapadas, a fuego lento, hasta que se ablande, para que mantenga su color verde.
- 4- Lave las coles, hoja por hoja, en agua caliente a presión.
- 5- Córtelas en forma de tirillas, une las crudas con las habichuelas y aliñelas con aceite y limón.

Quedarán bien mezclados los vegetales y mantendrán la forma dada.

2- Nombre del plato: Ensalada de zanahoria y habichuela.

Preparación.

- 1- Ponga a hervir agua con sal en cantidad suficiente para cocinar los vegetales en un recipiente hondo.
- 2- Despunte las habichuelas, córtelas en trocitos de aproximadamente 2cm y lávelas.
- 3- Raspe las zanahorias, despúntelas y píquelas en cuadraditos de aproximadamente 2cm.
- 4- Añada los vegetales al agua hirviendo.
- 5- Cocínelos destapados.
- 6- Cuando estén blandos, cocínelos y sazónelos con aceite y limón.

Quedaran blandos y conservaran la forma dada y el calor.

3- Nombre del plato: Ensalada de col y pepino.

Preparación.

1- Limpie, pique en porciones pequeñas la col y lávelas en coladeras de arroz bajo chorro de agua.

2- Ponga a hervir el agua, cuando esté hirviendo eche la col, apague el fuego, tape y deje por espacio de 15 min. y escúrralos.

3- Lave, seque, despunte el pepino y ráyelo con un tenedor.

4- Píquelos a la jardinera.

5- Mezcle los vegetales, adicione aceite, sal y limón.

4- Nombre del plato: Ensalada de col y tomate.

Preparación.

1- Lave las coles, hoja por hoja, con agua corriente a presión.

2- Córtelas en pequeñas porciones.

3- Lave los tomates y séquelos.

4- Píquelos a la jardinera y mézclelo con la col.

5- Adicione aceite, sal y limón.

5- Nombre del plato: Ensalada de lechuga y pepino.

Preparación.

1- Limpie y lave la lechuga hoja a hoja.

2- Píquela en porciones pequeñas.

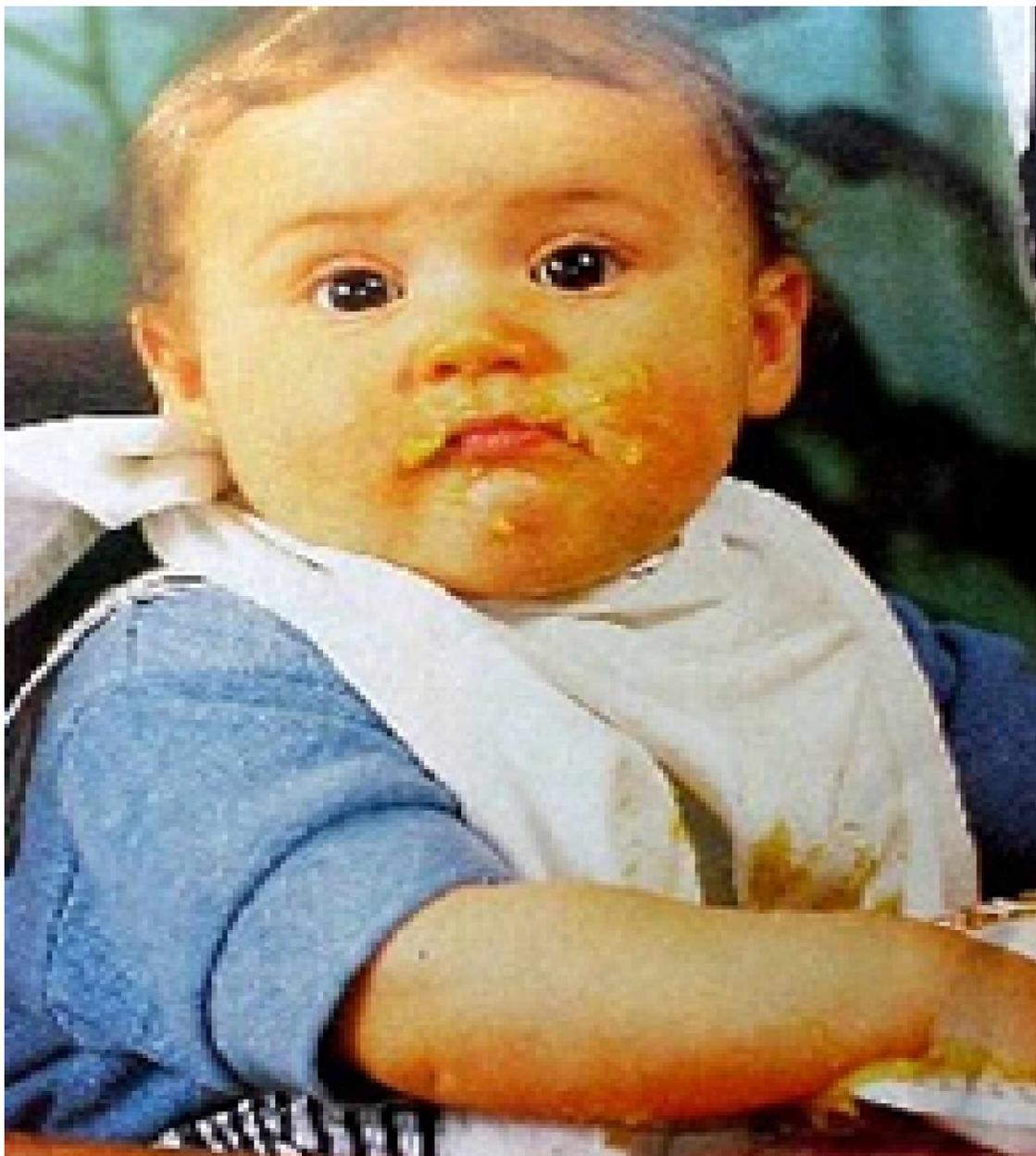
3- Lave, seque y despunte el pepino

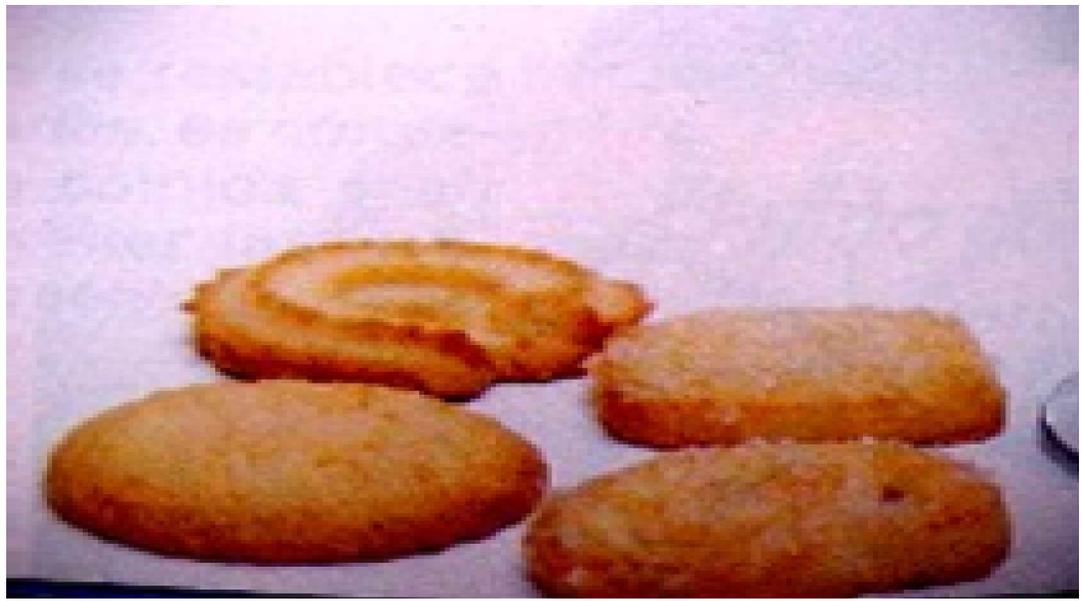
4- Pase a presión los dientes del tenedor sobre la cáscara.

5- Córtelos a la jardinera y mézclelos.

6- Agregue sal, aceite y limón.

Anexo: # 9 Muestra gráfica en la que se visualiza la implementación de las actividades del Material Docente en el Círculo Infantil “Ismaelillo” del municipio Holguín







Sólo un estado socialista puede lograr la
satisfacción plena de la sociedad

