



Enero 2020 - ISSN: 1989-4155

TÍTULO: LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DEL GRADO PREESCOLAR.

AUTORES:

Lic. Nayeisy Hernández Castillo.

Escuela Primaria Camilo Cienfuegos Gorriarán.

MSc. Maidelys Rodríguez Álvarez.

Escuela Primaria Camilo Cienfuegos Gorriarán.

MSc. Martha Aleida Picayo Delgado.

Profesora Auxiliar. Centro Universitario Municipal "Simón Bolívar" Yaguajay. Sancti-Spiritus. Cuba. Email: maleida@uniss.edu.cu.

MSc. Yitsy Ortiz Fiol.

Profesora Asistente. Centro Universitario Municipal "Simón Bolívar" Yaguajay. Sancti-Spiritus. Cuba. Email: yortiz@uniss.edu.cu.

MSc. Sahily López Llanes.

Profesora Asistente. Centro Universitario Municipal "Simón Bolívar" Yaguajay. Sancti-Spiritus. Cuba. Email: sahyli@uniss.edu.cu.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Nayeisy Hernández Castillo, Maidelys Rodríguez Álvarez, Martha Aleida Picayo Delgado, Yitsy Ortiz Fiol y Sahily López Llanes (2020): "La formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (enero 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/01/formacion-habitos-alimentarios.html>

RESUMEN

El presente trabajo aborda aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de la infancia preescolar. Por lo que se plantea como objetivo, aplicar actividades variadas que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar, el mismo se aplicó en la escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay. Para la realización del mismo se utilizaron métodos, técnicas e instrumentos científicos, del nivel teórico, el analítico-sintético y el inductivo-deductivo. Del nivel empírico, la observación científica y del nivel matemático y estadístico el cálculo porcentual, además tablas y gráficos para ilustrar comparativamente los datos obtenidos. Se valoraron además los resultados obtenidos durante la investigación, con la aplicación de las actividades variadas se demostró la efectividad de las mismas a partir de la transformación de la muestra de su estado inicial al estado potencial.

Palabras claves: formación, hábitos alimentarios, niñas, niños.

TITLE: THE FORMATION OF FOOD HABITS IN GIRLS AND CHILDREN OF THE PRESCHOOL GRADE.

SUMMARY

This paper deals with aspects related to the formation of eating habits in girls and boys of preschool children. As a goal, apply varied activities that contribute to the formation of eating habits in girls and boys in preschool, the same was applied in the Camilo Cienfuegos school of Yaguajay municipality. For the realization of the same use of methods, techniques and scientific instruments, of the theoretical level, the analytical-synthetic and the inductive-deductive. From the empirical

level, the scientific observation and the mathematical and statistical level the percentage calculation, in addition to tables and graphs to illustrate comparatively the data obtained. The results obtained during the investigation were also evaluated, with the application of the varied activities, their synthesis was demonstrated from the transformation of the sample from the initial state to the potential state.

Keywords: training, eating habits, girls, boys.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad socialista la educación se considera una etapa de primer orden y dentro del sistema educacional cubano, la enseñanza preescolar es su primer eslabón. La educación preescolar comprende a los niños y niñas de cero a seis años y se sustenta en un programa educativo en el cual están reflejadas las diferentes áreas del desarrollo encaminadas a la formación integral de la personalidad.

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

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

La concepción teórica de la que se parte se corresponde con las posiciones que reafirman el papel fundamental que tienen las condiciones de vida y educación en todo el desarrollo de la personalidad del niño y la niña en general y muy específicamente, en la etapa preescolar; es decir, de cómo se eduque a estos, del sistema de enseñanza y educación desde sus primeros años de vida, ya sea en condiciones de vida familiar o en una institución educativa, dependerá en gran medida, la formación de toda una personalidad armónicamente desarrollada.

El magisterio cubano tiene una larga tradición que viene desde Varela y Luz y Caballero y llega hasta nuestros días con Fidel y los educadores que en Cuba y en distintos rincones del mundo llevan el mensaje de amor y de esperanza que está en la esencia de la cultura nacional cubana y que tanto necesitan los pueblos.

La enseñanza debe contribuir a la formación de los hábitos morales, al desarrollo mejor del cuerpo humano, al desenvolvimiento de la inteligencia y a la expresión adecuada y racional de los sentimientos y emociones en cada niño, dándole a la parte moral la preferencia.(2006:5) Enrique José Varona

El programa de educación en el círculo infantil dedica mucha atención a la formación de los hábitos y costumbres útiles, comprensibles ya desde las edades más tempranas de los niños y las niñas.

Teniendo en cuenta que la formación de hábitos es una tarea fundamental de la institución, a pesar del trabajo sistemático y de la labor preventiva que se realiza antes y después de los procesos de alimentación, las niñas y los niños grado preescolar de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay presentan dificultades en la formación de hábitos alimentarios y las causas que lo determinan son las siguientes:

- Derraman alimentos, no utilizan la servilleta cuando meriendan y almuerzan.
- En su mayoría no aceptan con agrado los vegetales, las frutas y las viandas hervidas.
- Presentan dificultades en cuanto al uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.

A pesar de las dificultades antes mencionadas se puede afirmar que existen potencialidades al respecto tales como:

- presentan un buen estado de salud.
- manifiestan un estado de ánimo positivo.
- muestran interés por las actividades que se brindan.
- se relacionan de forma correcta con sus compañeros, son alegres, activos, cooperativos, entusiastas y asisten sistemáticamente al centro.

Teniendo en cuenta la importancia de esta problemática es que la autora ha decidido realizar la siguiente investigación que tiene como **problema científico**:

¿Cómo contribuir a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay?

Para dar solución al problema se plantea el siguiente **objetivo**:

Aplicar actividades variadas que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay.

En correspondencia con el objetivo planteado se elaboraron las siguientes **preguntas científicas**:

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar?

2- ¿Cuál es el estado inicial que presentan las niñas y los niños del grado preescolar de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay en cuanto a la formación de hábitos alimentarios?

3-¿Cuáles son las características que deben presentar las actividades variadas que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar?

4-¿Qué resultados se obtienen con la aplicación de las actividades variadas en las niñas y los niños de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay?

Para dar respuesta a estas interrogantes es preciso el cumplimiento de las siguientes **tareas científicas**:

- 1- Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar.
- 2- Diagnóstico del estado inicial que presentan las niñas y los niños de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay en cuanto a la formación de hábitos alimentarios.
- 3- Elaboración de las actividades variadas que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar.
- 4- Evaluación de los resultados obtenidos con la aplicación de las actividades variadas en las niñas y los niños de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay.

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

Del nivel teórico:

Análisis-síntesis: Esta se puso de manifiesto en diferentes momentos de la investigación en el análisis bibliográfico que permitió analizar la fundamentación del tema.

Inducción-deducción: Está presente en la formulación de las preguntas científicas y en la propuesta de solución.

La **modelación:** Permite la elaboración de los materiales y medios complementarios para las actividades variadas.

Del nivel empírico:

Observación científica: Se elaboró una guía de observación, la misma se aplicó al inicio y al final de la investigación en diferentes momentos del proceso educativo con el objetivo de constatar en la práctica cómo se manifiesta el desarrollo de los hábitos alimentarios en las niñas y niños del grado preescolar (Anexo # 1). En el anexo 2 se encuentran los indicadores para valorar la guía de observación.

Del nivel matemático y estadístico:

Cálculo porcentual: Permite el procesamiento de toda la información obtenida durante la investigación.

Estadística descriptiva: Se emplea para ilustrar de forma gráfica los resultados obtenidos.

Población de estudio

La población está conformada por 15 niñas y niños del grado preescolar de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay. Estas niñas y niños presentan un buen estado de salud, manifiestan un estado de ánimo positivo, muestran interés por las actividades que se brindan, se relacionan de forma correcta con sus compañeros, son alegres, activos, cooperativos, entusiastas y asisten sistemáticamente al centro, lo que constituye una potencialidad, pero presentan dificultades en cuanto a la formación de hábitos alimentarios.

Aporte del trabajo: Consiste en las actividades variadas que se proponen para contribuir a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar.

El tema de investigación abordado presenta gran **importancia** por su actualidad y pertinencia ya que la formación de hábitos en la primera infancia constituye un elemento fundamental en la formación y desarrollo de la personalidad del niño y la niña, así como la instauración de las primeras normas morales que la sociedad les plantea.

DESARROLLO

1- El desarrollo del proceso educativo en las niñas y los niños de la infancia preescolar.

En la literatura existen diversos criterios de autores acerca del proceso educativo.

El DrC Carlos Álvarez de Zayas (1996:43), en la conferencia dictada en el IPLAC, destacó el significado del proceso como una secuencia de etapas dirigidas a un fin.

En su libro, "Hacia una escuela de excelencia", declara "... el proceso educativo se desarrolla en la institución infantil y éste puede ser llevado a cabo también por la familia, los medios de comunicación masiva u otros que de manera espontánea, menos sistemática, realizan la función de educar a las nuevas generaciones".

Las DrC Josefina López Hurtado y Ana María Siverio Gómez (2007:10) motivadas por el importante congreso que se celebró en el país en julio del 2005, auspiciado por la OMEP y el CELEP, dedicado al proceso educativo en las primeras edades, resumieron en el libro: "El Proceso Educativo para el Desarrollo Integral de la primera Infancia", algunos trabajos en los que refleja la importancia que tiene esta temática.

En el libro antes mencionado las autoras hacen referencia que es un proceso esencialmente educativo, está fundamentalmente dirigido al logro de las formaciones intelectuales, socio afectivas, actitudinales, motivacionales y valorativas. O sea destacan que en las edades de 0-6 años es el medio que contribuye al desarrollo y crecimiento personal de los niños y las niñas, sin ignorar los conocimientos que la niña y el niño aprenden y que adquiere.

Todo momento en la vida de cada niña y cada niño constituye un momento educativo, cuando adquieren conocimientos, especialmente concebidos conformes a las características de cada etapa, cuando se apropian de procedimientos de actuación de forma de comportamientos social, se debe tener en cuenta sus intereses, sus motivos, es decir que lo que se haga tenga para ellos un sentido personal.

Con respecto al proceso que se desarrolla en la Educación Preescolar, se asume el criterio de Josefina López y Ana María Siverio. (2006:9) Sin dejar de reconocer el dado por Fátima Addine, sobre proceso pedagógico, donde expresa el carácter integral del mismo, no se reduce a un plano específico, abarca todos los contextos donde la niña y el niño aprende, se enseña, se instruye y se educa.

Pero la educación preescolar tiene sus particularidades. En Cuba, esta posición se ha confirmado con el resultado de las investigaciones que se han realizado sobre el crecimiento y desarrollo personal como en los proyectos pedagógicos dedicados a la estimulación infantil, partiendo de una concepción teórica-metodológica, histórica- cultural, acerca del papel fundamental que desempeña la educación como fuerza impulsora y guía de este desarrollo.

El proceso educativo en las edades de 0 a 6 años debe estar dirigido fundamentalmente al logro de un desarrollo integral, que generalmente se plantea como el propósito de la educación preescolar. Cuando se habla de desarrollo integral en la primera infancia; se hace referencia a su desarrollo físico a las particularidades, cualidades, procesos y funciones psicológicas y a su estado nutricional y de salud.

1.2- La formación de hábitos alimentarios en la infancia preescolar.

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

Los objetivos están encaminados al logro de un correcto estado nutricional, a la formación en los niños y las niñas de adecuados hábitos de alimentación, de mesa, higiénicos y de cortesía. Es evidente que todo esto contribuye a la salud del niño y la niña con su correspondiente influencia sobre su desarrollo físico y mental.

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

¿Qué es un hábito?

Los hábitos han sido estudiados por diferentes psicólogos y pedagogos desde la antigüedad. Muchas son las definiciones que se han publicado. En el libro "El conocimiento de sí mismo y sus posibilidades ". Se expresa que la formación de los estereotipos dinámicos constituye la base fisiológica de la formación de hábitos (2004:27)

Por otra parte, se define hábitos como la automatización en la ejecución y regulación de las operaciones dirigidas a su fin. (González Maura, V y otros 1995:107)

El mecanismo fisiológico del hábito ha sido profundamente estudiado por I.P Pavlov, quien acuñó el término: "reflejo condicionado", pues los hábitos se aprenden, surgen y son modificaciones en el decursar de la vida.

Por lo que se define el **hábito** como la forma inconsciente y más elemental del reflejo cognoscitivo de la realidad en el psiquismo humano y consiste en la asociación o conexión de estímulos y respuestas, físicas o mentales, formados sobre la base del reforzamiento afectivo y la repetición.

En tal sentido, un colectivo de autores de la Dirección de Educación Preescolar y del Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar (2005:111) alegan que para que se formen los estereotipos dinámicos, que constituyen la base fisiológica de este proceso, se requiere de una secuencia determinada de estímulos que deben producirse en un mismo orden y en un mismo sentido, así ocurre el hábito.

Del mismo modo se plantea que un hábito no es más que la forma de reaccionar frente a una situación determinada, que se obtiene a través de un entrenamiento sistemático, o sea, es la tendencia que existe de repetir un acto que se ha realizado previamente y que una vez establecido, se realiza automáticamente, sin necesidad de analizar qué se está haciendo. (MINED, 1975:5)

De acuerdo a lo planteado por Patricia Arés Muzio.

“La influencia sistemática que ejercen los adultos sobre el niño con el objetivo de formar hábitos que respondan a normas de conducta social, es lo que denominamos educación y formación de hábitos y costumbres morales.” (2002:32)

Atendiendo a los criterios antes expuestos la autora de este trabajo considera la reflexión de González Maura, V. Y otros de vital importancia es por ello que asume su posición: donde destaca al hábito como la asimilación por medio de los ejercicios, del modo de actuar, es decir son acciones que se realizan con automatización parcial de los elementos que la integran, son acciones que por repetirse, las realizamos sin necesidad de dirección, conocimiento o voluntad. Ejemplo: vestirse, calzarse, sentarse, etc.

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

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

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

Ellos requieren de una secuencia determinada desarrollando estímulos que deben producirse en una secuencia determinada en un mismo orden y en un mismo sentido. Así ocurre con el sueño, la alimentación y los demás hábitos, lo cual demanda de una exigencia estable y consciente que intervienen en la educación del niño y la niña.

Es de suma importancia comenzar lo más temprano posible la labor pedagógica encaminada a formar hábito en los niños y niñas de 0-6 años.

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

La formación de hábitos es una tarea fundamental de la institución. El hábito permite la automatización parcial en la ejecución de la acción dirigida a un fin, que por lo tanto llega a ejecutarse de manera inconsciente, automática, rápida, completa y precisa.

En la infancia preescolar la formación de hábitos alimentarios contribuyen al normal desarrollo del organismo infantil, en estas edades el personal docente que interactúa con los niños debe tener presente una serie de acciones para la formación eficaz de los mismos:

La formación de hábitos alimentarios:

- La ablactación.
- Enseñar a degustar los alimentos.
- La libreta del primer alimento.
- El orden y la mezcla al alimentar al niño y la niña.
- El agua, cómo ofrecerla.
- El uso de los cubiertos.
- El uso del jarro.
- El uso de la servilleta.

Enseñar a los niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, en ningún caso se les debe obligar a comer un determinado alimento. Si existe rechazo se insiste al cabo de algunos días hasta acostumbrarlos a sabores diferentes.

El orden y la mezcla

Es necesario demostrar al niño o la niña del segundo año de vida el orden en que se ingieren los alimentos, por ejemplo, si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después, mezclándolos en la forma adecuada. A partir del tercer año de vida los niños y niñas ingerirán por sí solos los alimentos y los docentes o padres les ofrecerán ayuda u orientaciones verbales en los casos que lo requieran.

El uso de los cubiertos

El uso de los cubiertos se introduce desde el primer año de vida, a partir de éste se iniciará el trabajo de introducción de la cucharita con los alimentos semisólidos. El adulto tomará una pequeña porción de los mismos con la cucharita y la colocará sobre la mitad posterior de la lengua, esperará a que el niño o niña trague para ofrecerle otra cucharita, la que no se puede llenar para evitar una bronco aspiración y facilitar la ingestión de los alimentos. Se utilizará una cucharita para los alimentos salados y otra para el postre.

A los diez meses y dieciséis días se introduce la tercera cucharita con la finalidad de que los niños aprendan a manipularla para comer. La utilización de la cucharita para comer solo se logrará al final del segundo año de vida por los niños o niñas que se encuentran entre 18 y 24 meses. Se ayuda al principio llevándole la mano del plato o bandeja a la boca y demostrándole cómo sostener la cucharita.

Se le dirá que no debe llenar demasiado para no derramar la comida en el trayecto hacia la boca. Ésta ayuda irá disminuyendo en la medida que el niño o niña adquiera la habilidad. Al mismo tiempo se le demostrará y explicará durante el proceso la forma de masticar: con la boca cerrada y despacio, sin emitir sonidos y tomando con la cucharita porciones pequeñas de los alimentos.

Los cubiertos se toman por el cabo o mango en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y pulgar, apoyándolos sobre los dedos del medio, anular y meñique que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano. Los niños y las niñas del tercer año de vida utilizarán la cuchara para comer todo tipo de alimentos, excepto el postre, para lo cual emplearán la cucharita.

El uso del jarro

La introducción del jarro se realizará de forma paulatina para tomar alimentos líquidos. Para ello se comenzará con el agua y el jugo, y posteriormente la leche, primero se ofrecerán cantidades pequeñas hasta que tomen en él la totalidad. Los docentes y familias encaminarán su trabajo a que los niños y niñas a partir de los doce meses de edad tomen del jarrito sin derramar los alimentos, para ello darán indicaciones verbales, por ejemplo, sujeta el jarro con las dos manos, pon tu manito en el asa, toma despacio, así como ayudando directamente a los que presentan más dificultades.

El uso de las servilletas

El uso de la servilleta se iniciará desde el primer año de vida para mantener limpia la boca del niño y la niña y se empleará cada vez que sea necesario. En el segundo año se trabajará para que comience a utilizar la servilleta por sí mismo, para ello se harán primeramente demostraciones de cómo se usa. A partir del tercer año de vida se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tengan la boca sucia, propiciando así la ejercitación, pero la exigencia mayor está dirigida a que la use al finalizar la alimentación.

Cómo ofrecer el agua

Un nutriente esencial para la vida es el agua, por lo que se le ofrecerá a los niños y niñas con periodicidad en los procesos de alimentación, antes del sueño, durante la vigilia, en fin en todo momento. La cantidad de agua no estará limitada, dependerá de la temperatura ambiental, el estado de salud de niño o niña y la actividad física, entre otros factores. A los niños o niñas de segundo y tercer año se le ofrecerá el agua y a partir de cuarto y quinto la tomarán independientemente.

En las instituciones infantiles el agua será colocada en un lugar cercano a los niños o niñas, tapada adecuadamente, los jarritos se colocarán bocabajo en una bandeja tapados y al lado se ubicará otra bandeja para los usados, los que se cambiarán cada vez que se requieran.

Por tanto durante este ciclo el adulto aún mantiene un rol significativo en la dirección del proceso de aprendizaje por parte del niño, lo cual ha de ir progresivamente conducido con el incremento de la edad, para lograr hacia el final del ciclo una proyección ascendente en la formación de hábitos. Estos tienen una mayor incidencia a través de los procesos de alimentación que se realizan en el círculo infantil.

En el desarrollo de los procesos se debe tener presentes tres partes: la orientación, la ejecución así como el control y evaluación. Estas tres partes están interrelacionadas, ya que si no hay una adecuada orientación no se puede realizar bien la actividad y si no se ha trabajado en forma

metódica y ordenada, se dilata la terminación, además si el proceso no se inicia y termina en tiempo, se incumple tanto el horario correspondiente a este proceso como el de la actividad siguiente.

En concreto, estas tres partes del proceso de alimentación se desarrollan de la siguiente forma:

Orientación

Para el desarrollo del proceso estarán limpios el salón y el mobiliario, así como baberos, servilletas y dominio de los intolerantes por parte del personal que interviene en el mismo. También es necesaria la organización de los niños y niñas de manera que no tengan que esperar.

Ejecución

Se comenzará con la ayuda y la orientación de la educadora para que los niños se sienten y comiencen a comer solos, además el trabajo de los docentes del grupo ha de estar bien distribuido y muy coordinado para poder brindar la atención requerida según las características individuales de los niños y las niñas encaminando su trabajo a que ingieran la totalidad de los alimentos y a la formación de hábitos.

Control y Evaluación

El proceso debe coincidir en el tiempo previsto en el horario de vida. El salón utilizado ha de quedar totalmente organizado y limpio para su posterior utilización.

De hecho, resulta muy importante el cumplimiento de las tres partes establecidas, que implica la labor de la educadora en relación con los niños, no sólo contribuye a la ejecución correcta del proceso, sino que sirve de ejemplo a la formación de hábitos adecuados. De ahí la necesidad de los controles sistemáticos y el uso de diferentes vías que favorezcan la aplicación de medidas encaminadas a erradicar las deficiencias por parte de la estructuras de dirección de la institución infantil.

A modo de conclusión, resulta importante precisar que la preparación de los docentes de los círculos infantiles constituye un proceso complejo en el que el trabajo metodológico emerge como una de las vías fundamentales, que se convierte a su vez en un contenido fundamental de su preparación para el desempeño efectivo de sus funciones.

Así mismo en su preparación para el desarrollo del trabajo metodológico en relación con la formación de hábitos alimentarios deben jerarquizarse, entre otras cuestiones, el dominio de la definición del concepto de hábito, los hábitos a los que se da tratamiento en el tercer y cuarto ciclo, los procedimientos para su formación y desarrollo.

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

El desarrollo del lenguaje alcanzado en esta edad le permite comprender de forma elemental la importancia de ingerir todos los alimentos y en las cantidades necesarias. De igual forma la necesidad de utilizar los cubiertos en la forma correcta de acuerdo con los alimentos que se ingieren.

La metodología que utilizamos para lograr la formación de hábitos en los niños es la siguiente:

1. 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.
2. Adulto y niño ejecutan la acción enseñada en forma conjunta.
3. 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.
4. El adulto controla el cumplimiento de las acciones, y conjuntamente con los niños valora su realización.
5. Los niños efectúan las acciones en los momentos que sean necesarias, expresando valoraciones correctas, aunque no estén presentes los educadores o sus padres.

Las educadoras para trabajar los diferentes hábitos deben utilizar rimas, cuentos, poesías, adivinanzas, canciones y juegos que contribuyen a reforzar las acciones formadas en los pequeños y a lograr un estado emocional positivo para la asimilación de los diversos modos de actuar y a su vez, coadyuvan a estrechar las relaciones entre los adultos y los niños.

2.- Estado inicial del problema a investigar

La información se recogió por la propia investigadora y los datos fueron llevados a un registro para su procesamiento, para comprobar el estado inicial del problema referente a la formación de hábitos nutricionales se realizó un diagnóstico a la muestra seleccionada aplicándose el instrumento que continuación se detalla, los resultados obtenidos se midieron a partir de una escala valorativa (Anexo # 2) se realizaron las observaciones procurando que las niñas y los niños no se sintieran observados, ni presionados con un clima afectivo adecuado. Se observaron diferentes actividades y procesos de alimentación y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

En el primer aspecto relacionado con la utilización de la servilleta se pudo observar que de 15 niñas y niños 3 lo hacen bien, representando 20%, 7 la utilizan pero bajo la insistencia del adulto, por lo que se evalúan de regular para un 46.6% y 5 no usan la servilleta a pesar de la insistencia del adulto, evaluándose de mal para un 33.3 %.

En el segundo aspecto dirigido a el agrado de las niñas y los niños por degustar los alimentos se constató que 5 lo hacen bien pues degustan y se comen todos los alimentos que se le ofrecen, lo que representa un 33.3 %, 6 se evalúan de regular porque no degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen principalmente los vegetales, las viandas hervidas y las frutas entre otros, solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 40%, 4 se evalúan de mal porque no hacen el intento por degustar con agrado los alimentos que se le ofrecen para un 26.6%.

En el tercer aspecto relacionado con la aceptación de vegetales, frutas y viandas hervidas se pudo observar que 4 aceptan con gusto los vegetales, las frutas y las viandas hervidas para un 26.6 %, 6 se evalúan de regular porque no aceptan con agrado los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 40% y 5 se evalúan de mal pues no hacen ni el intento por aceptar en su menú los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, representando un 33.3%.

En el cuarto aspecto relacionado con el uso correcto de los cubiertos se pudo determinar que 5 niñas y niños usan correctamente los cubiertos, evaluándose de bien para un 33.3 %, 4 se evalúan de regular por presentar dificultades en el uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, pues necesitan niveles de ayuda, representando un 26.6% y 6 se evalúan de mal pues no usan correctamente los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo ni con los niveles de ayuda que se le presta, representando el 40%.

Valoración cualitativa

Se pudo constatar tal como reflejan los resultados que las niñas y los niños observados presentan dificultades en cuanto a la formación de hábitos alimentarios ya que no utilizan la servilleta y en algunos casos lo hacen por insistencia del adulto, en su mayoría no degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen y no aceptan los vegetales, frutas y viandas hervidas, así como también quedan evidenciadas las dificultades referidas al uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.

2.1- Fundamentación y presentación de las actividades variadas.

La presente vía de solución consta de 5 actividades variadas encaminadas a la formación de hábitos alimentarios, con el propósito de lograr un mejor desarrollo de los mismos en las niñas y niños de la infancia preescolar.

Para elaborar la vía de solución se tuvieron en cuenta las regularidades del diagnóstico, las particularidades de la edad, del desarrollo físico y psíquico de la niña y el niño, así como las características de la formación de hábitos en la infancia preescolar.

Se fundamentan desde varios puntos de vista que a continuación, se explican:

En lo **filosófico** se sustenta en la teoría leninista del conocimiento que plantea la contemplación viva al pensamiento abstracto y de ahí a la práctica, de manera que se fortalezca el nivel de desarrollo alcanzado por los niños para la formación de hábitos alimentarios.

Como referente **psicológico** se tomó el aporte dado por LS Vigotsky relacionado con la zona de desarrollo próximo que no es más que la distancia que media entre el conocimiento real dado por lo que el niño conoce y el conocimiento potencial, que es lo que este es capaz de hacer con ayuda de otros, ya sea el adulto u otros niños. Esta zona de desarrollo próximo es dinámica porque lo que hoy puede ser conocimiento real, mañana puede pasar a conocimiento potencial.

Desde el punto de vista **pedagógico** las actividades variadas ofrecen aspectos teóricos y prácticos para la formación de hábitos en las niñas y los niños.

En el orden **metodológico** cada una de las actividades variadas que se aplicaron se acompaña del proceder metodológico, proporcionándoles a los niños el qué hacer y cómo proceder en cada actividad. Además se hacen acompañar de medios que permiten una mejor adquisición de los conocimientos.

Se hace necesario realizar un análisis de los presupuestos teóricos y metodológicos en que se sustentan las actividades variadas propuestas, las cuales tienen su base en las ciencias como la filosofía, la pedagogía, la sociología y la psicología posibilitando una organización coherente y los aspectos que ellas aportan al estudio del objeto de investigación, como se relacionan entre sí se considera innecesario analizarlas por separado.

Leontiev y otros dan testimonios que el niño no asimila de inmediato todos estos elementos, sino paulatinamente y sólo con la ayuda y bajo la dirección del adulto. La diversidad y la riqueza de la actividad del niño y éxito en su asimilación dependen en gran medida de las condiciones de la educación y la enseñanza en el seno familiar y el círculo infantil. (Leontiev, A. N. 1981: 34).

En los distintos períodos del desarrollo y la educación de las niñas y los niños coexisten e interaccionan diferentes tipos de actividad, pero su papel en la educación y desarrollo del niño es desigual: en cada etapa se distingue un tipo de actividad principal.

La asimilación de la experiencia socio histórica tiene lugar en el proceso de la actividad dinámica. Sobre la base de ella en el proceso de educación se forman diferentes tipos de actividad, fundamentalmente las actividades de comunicación, cognoscitiva, objetual, lúdica, la laboral elemental y la docente.

Sobre esta base, en él se forman distintas capacidades y propiedades de la personalidad. La posición dinámica del niño en la actividad lo hace no solo el objeto sino también el objeto de la educación. Esto determina el papel rector de la actividad en la educación y desarrollo de las niñas y los niños.

A continuación se define el término de actividades variadas en correspondencia con los conceptos teóricos abordados anteriormente:

Actividades Según (González Maura, V. 1995: 91). Las actividades son "... aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma. (...) la actividad es un proceso en que ocurren transiciones entre los polos sujeto-objeto en función de las necesidades del primero".

La autora de este trabajo a partir de la sistematización de los conocimientos y experiencia concibe como actividad variada al conjunto de acciones que están dirigidas a satisfacer una necesidad educativa donde los niños se apropian de conocimientos y habilidades para fortalecer el desarrollo de hábitos alimentarios.

Para la elaboración de las actividades variadas se tienen en cuenta los elementos antes expuestos, para que las niñas y los niños puedan asimilar paulatinamente con la dirección del adulto.

La formación en las niñas y los niños de los componentes fundamentales de la actividad educativa, constituye junto con la asimilación de los conocimientos una de las tareas más importantes de la enseñanza.

Para la elaboración de las actividades variadas se tuvo en cuenta los aspectos siguientes:

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

Se sugiere que estas actividades se realicen en el segundo y tercer momento de la actividad independiente y como complemento de la actividad programada, estas tienen la siguiente estructura:

1. Título
2. Objetivo
3. Materiales
4. Proceder metodológico, con los pasos que deben seguirse para la realización completa de ellos.

Se sugiere que para su aplicación que las educadoras tengan en cuenta en el caso de la actividad programada su correspondencia con el contenido abordado, y en el caso de la actividad independiente deben lograr que de una forma motivante las niñas y los niños participen espontáneamente

2.2- Actividades variadas dirigidas a la formación de hábitos alimentarios:

Actividad #1:

Título: En un huerto.

Objetivo: Reafirmar conocimientos sobre la importancia del consumo de vegetales.

Materiales: Retablo de títeres.

Proceder metodológico:

La maestra comenzará la actividad motivando a los niños y las niñas sobre el tema que va a tratar, luego les narrará el cuento titulado "En un huerto" a medida que se va narrando el cuento irán apareciendo los personajes y se establecerá el diálogo entre los vegetales luego se les preguntará: ¿de quién se habla en el cuento? ¿Los vegetales son importantes para la salud? ¿Por qué los niños y las niñas deben ingerirlos? La maestra dejará que ellos relacionen el cuento con lo mostrado en el teatro y los estimulará para que se expresen libremente sobre el cuento,

propiciando su imaginación creadora, de esta manera desarrolla cualidades morales y reafirma conocimientos adquiridos en otras áreas de desarrollo.

Actividad #2:

Título: Adivina quién soy

Objetivo: Estimular el consumo de vegetales y viandas hervidas.

Materiales: Títere de cocinero, vegetales y viandas hervidas.

Proceder metodológico:

La maestra motivará a los niños y las niñas invitándolos a jugar con el cocinero, que está muy triste porque le contaron que a ustedes no les gusta comer vegetales y viandas hervidas.

Se les presentarán diferentes vegetales y viandas hervidas en una bandeja sobre la mesa. (Se pondrán dos bandejas vacías). Jugarán con el cocinero probando los vegetales y las viandas hervidas que están en la bandeja. Se dividirá el grupo en dos equipos. Se le tapan los ojos para que reconozcan qué vegetal o vianda es, los niños probarán el vegetal o la vianda que se les brindan, deben identificarlos por el gusto, el olor y luego los colocarán en las bandejas. Ganará el equipo que obtenga mayor cantidad de vegetales y viandas hervidas en la bandeja.

Para culminar se les dirá que el cocinero se encuentra contento porque todos los niños degustaron los vegetales y las viandas. Además de explicarle la importancia de consumir estos alimentos para lograr un óptimo estado de salud físico y mental.

Actividad #3:

Título: ¡Mira que bien sé comer!

Objetivo: Valorar la importancia del uso correcto de la servilleta y los cubiertos.

Materiales: Láminas ilustradas.

Proceder metodológico:

Se motiva a los niños con la canción “Ya agarro bien la cuchara” y se le harán preguntas como ¿de qué trata la canción? ¿Por qué el niño de la canción ya sabe comer? ¿Por qué es importante el uso de la servilleta y el uso de los cubiertos? ¿Qué pasa si los niños no usan la servilleta? De esa forma se le irá explicando la importancia de utilizar correctamente los cubiertos y la servilleta, posteriormente se les muestra a los niños dos láminas en las cuales estarán representadas dos acciones relacionadas con el uso de la servilleta y los cubiertos (una correcta y otra incorrecta)

Los niños y las niñas deben realizar una valoración acerca de lo representado en las láminas, de manera que asuman conductas positivas al respecto.

Actividad #4:

Título: “El gorro de la suerte”

Objetivo: Identificar los diferentes vegetales y viandas, de manera que reafirmen la importancia de ingerir estos alimentos.

Materiales: Gorro de Cocinero, tarjetas con la representación de vegetales y viandas.

Proceder metodológico:

Se inicia la actividad motivando a los niños y las niñas a participar en un juego, donde la maestra les presentará el gorro del cocinero el cual tiene dentro varias tarjetas con la representación de diferentes vegetales y viandas, los niños sacarán del gorro una tarjeta y deben identificar y nombrar los vegetales y las viandas que están representados, así como explicar por qué consideran que es importante ingerir estos alimentos. La maestra prestará atención a sus respuestas y explicará brevemente la forma en que pueden comerse esos alimentos.

Actividad #5:

Título: “A Jugar”

Objetivo: Reafirmar aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios.

Materiales: Dado, cesta y tarjetas con la representación de diferentes acciones que realizan los niños con relación a la formación de hábitos alimentarios (uso de la servilleta y los cubiertos, ingiriendo vegetales y viandas hervidas)

Proceder metodológico:

Se inicia la actividad presentándoles a los niños y las niñas un dado, donde en cada una de sus caras tendrá representadas diferentes acciones, que realizan los niños con relación a la formación de hábitos alimentarios (uso de la servilleta y los cubiertos, ingiriendo vegetales y viandas hervidas). Cuando el niño o la niña ayudados por la maestra tire el dado debe buscar en una cesta que habrá en el local la acción que salió representada para que lo identifiquen y expresen la importancia de los mismos para su desarrollo físico y mental.

2.4- Resultados del diagnóstico final

Para comprobar los resultados del diagnóstico final referente a la formación de hábitos alimentarios se aplicó nuevamente la guía de observación y a continuación se detallan los resultados obtenidos, los aspectos se midieron a partir de una escala valorativa (Anexo # 2) se

realizaron las observaciones procurando que las niñas y los niños no se sintieran observados, ni presionados con un clima afectivo adecuado. Se observaron diferentes actividades y procesos de alimentación y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

En el **primer aspecto** relacionado con la utilización de la servilleta se pudo observar que de 15 niñas y niños 12 lo hacen bien, representando 80%, 2 la utilizan pero bajo la insistencia del adulto, por lo que se evalúan de regular para un 13,3% y solo 1 no usa la servilleta a pesar de la insistencia del adulto, evaluándose de mal para un 6,0%.

En el **segundo aspecto** dirigido al agrado de las niñas y los niños por degustar los alimentos se constató que 10 lo hacen bien pues degustan y se comen todos los alimentos que se le ofrecen, lo que representa un 66,6 %, 3 se evalúan de regular porque no degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen principalmente los vegetales, las viandas hervidas y las frutas entre otros, solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 20%, 2 se evalúan de mal porque no hacen el intento por degustar con agrado los alimentos que se le ofrecen por un 13,3%.

En el **tercer aspecto** relacionado con la aceptación de vegetales, frutas y viandas hervidas se pudo observar que 8 aceptan con gusto los vegetales, las frutas y las viandas hervidas para un 53,3 %, 4 se evalúan de regular porque no aceptan con agrado los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 26,6% y 3 se evalúan de mal pues no hacen ni el intento por aceptar en su menú los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, representando un 20%.

En el **cuarto aspecto** relacionado con el uso correcto de los cubiertos se pudo determinar que 11 niñas y niños usan correctamente los cubiertos, evaluándose de bien para un 73.3 %, 2 se evalúan de regular por presentar dificultades en el uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, pues necesitan niveles de ayuda, representando un 13,3% y 2 se evalúan de mal pues no usan correctamente los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo ni con los niveles de ayuda que se le presta, representando el 13,3%.

Valoración cualitativa

Se pudo constatar tal como reflejan los resultados que las niñas y los niños observados se encuentran en un nivel superior en cuanto a la formación de hábitos alimentarios ya que en su mayoría utilizan la servilleta y solo en algunos casos lo hacen por insistencia del adulto, así como degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen y aceptan los vegetales, frutas y viandas hervidas, solo 3 niñas y niños muestran dificultades en estos aspectos, en lo referido al uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, los resultados son notables.

CONCLUSIONES

La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos contribuyó al estudio y profundización de los aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios, teniendo en cuenta la posición asumida por diferentes autores, ya que aborda una problemática actual relacionada con la formación de hábitos, tema de gran relevancia para el posterior desarrollo y modos de actuación de los pequeños en su vida futura.

Los resultados obtenidos durante la aplicación del diagnóstico corroboró que existen dificultades en la formación de hábitos alimentarios de las niñas y los niños del grado preescolar, pues la mayoría de estos demuestran alimentos, no utilizan la servilleta cuando meriendan y almuerzan y cuando lo hacen es bajo la insistencia del adulto, en su mayoría no aceptan con agrado los vegetales, las frutas y las viandas hervidas y presentan dificultades en cuanto al uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.

La propuesta de actividades variadas responde a la necesidad de contribuir en gran medida a estimular y fortalecer la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar, las cuales se caracterizan por ser variadas, novedosas, creativas que despierten el interés de las niñas y los niños, amenas, sencillas en correspondencia a la edad de los mismos.

La investigación realizada garantizó el cumplimiento del objetivo propuesto pues las actividades variadas aplicadas contribuyeron en gran medida a estimular y potenciar la aceptación de los vegetales, las viandas hervidas y el uso correcto de los cubiertos y la servilleta en los niños y niñas del grado preescolar, por lo que degustan con facilidad y de forma independiente los alimentos antes mencionados, en su mayoría usan correctamente la servilleta y los cubiertos. Además estas actividades posibilitaron la correcta formación de hábitos alimentarios.

RECOMENDACIONES

Valorar la posibilidad de aplicar la propuesta de actividades variadas en otros centros que permita ampliar la muestra y validar su efectividad.

Introducir los resultados alcanzados en esta investigación en los cursos de pregrado y en los cursos de superación del personal en servicio, de manera que los docentes puedan apoyarse en ellos y contribuir a formar hábitos alimentarios en los niños y las niñas.

BIBLIOGRAFÍA

- Arés Muzio, Patricia. (2002) Mi familia es así. Investigación psicosocial. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
- Battle, Jorge Sergio. (2004) José Martí Aforismos. Centro de Estudios Martianos. La Habana.
- Burton, Benjamín T. (1969) Nutrición Humana."Ed.R.I.Cubano del libro".
- Colectivo de autores de Educación Preescolar. (1994) Concepción del Programa de Educación Preescolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- CELEP, Dirección de Educación Preescolar. (2000) La formación de hábitos en los niños y niñas de 0-6 años. Una tarea de la institución y la familia. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Colectivo de Autores. (Marzo del 2003) Los vegetales en la nutrición humana. Editora Política. La Habana.
- Domínguez Pino M. y F. Martínez. Principales modelos educativos de la educación preescolar. Editorial Pueblo y Educación, L. Habana, 2001. Esteva Boronat, M. El juego en la edad preescolar. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001. 4.
- Fujimoto Gómez, G.: Salud mental y desarrollo psicológico en la niñez, Editorial UNICEF-OEA, Washington, 1994. 5.
- Guías alimentarias para la población cubana menor de 2 años. (2002) Ciudad de La Habana.
- González Castro, Vicente. (1986). Teoría y práctica de los medios de enseñanza. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Iliasov, I. y V. Liaudis: Antología de la psicología pedagógica y de las edades, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1986. 6
- Leontiev, A.N: Problemas del desarrollo del psiquismo, T.11 Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1981. .
- López Hurtado, J. Un nuevo enfoque de educación infantil, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001. 8
- López, J. y otros: El carácter científico de la pedagogía, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1996. 9.
- López, J.; S. León; A.M Siverio: Formación y desarrollo de capacidades intelectuales en niños de edad preescolar, Curso Congreso de Pedagogía, La Habana, 1990. 1.
- Márquez Silva, María Esther. (1991) Nutrición y dietética. Editorial Pueblo y Educación.
- Martínez Mendoza, F.: Marco epistemológico de la educación en las primeras edades. IV Congreso de la AMEI, Madrid, 1997. 11.
- Martínez, F. Siverio A.M, Forest, H. y otros. Los procesos evolutivos del niño. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001.
- MINED Revista Simiente (1980): ¿Qué es la educación nutricional? La Habana, Cuba #5 Septiembre-Octubre Pág. 22.
- Moll, L. Vigotsky and Education. Cambridge University Press. 13. Monserrat, B. y otros: Pedagogía, epistemología o fantasía, México, D.F, 1990. .
- Myers, R.: Los doce que sobreviven, Editorial UNICEF, México, D.F, 1995. . Peralta, M.V.: Avances y desafíos de la educación inicial en la perspectiva del siglo XXI, Editorial JUNJI, Santiago de Chile, 1998. .
- OPS; OMS. Diciembre, (1963) " La mal nutrición y los hábitos alimentarios. Publicaciones científicas #91.
- Piaget, J. La formación del símbolo en el niño, Fondo de Cultura Económica, México, 1971.
- Pichardo, Hortensia (1990) José Martí Lecturas para niños. Editorial Pueblo y Educación.
- Ríos Leonard, Isabel. Estrategia metodológica aplicada en un estudio longitudinal en Revista Reflexiones desde nuestros encuentros. Cuba, Julio 2002.
- Siverio A.M. y J. López. "La preparación para la escuela de niños que residen en zonas rurales", Revista Educación, N° 55, La Habana, 1984.
- Siverio A.M. y J. López. El diagnóstico: un instrumento del trabajo pedagógico. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.

Shuare, M. "La Psicología Soviética tal como yo la veo", Editorial Progreso, 1990
 Titchie, J.A.S. (1968) Estudiemos la Nutrición.´´ FAO: Estudios sobre nutrición #20.
 Vigotsky, L.S. Pensamiento y Lenguaje. Editorial Pueblo y Educación, 1978.
 Vigotski, L.S.: Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores, Editorial Científico-Técnica, La Habana, 1997.
 Wertsh J.V Vigotsky y la formación social de la mente. Paidos. Barcelona, 1988.

Anexo 1

Guía de observación

Objetivo: Constatar en la práctica cómo se manifiesta el desarrollo de los hábitos alimentarios en las niñas y niños del grado preescolar.

Aspectos a observar:

Aspecto: 1 Uso correcto de la servilleta después que merienda y almuerzan.

B_____ R_____ M_____

Aspecto 2: Degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen.

B_____ R_____ M_____

Aspecto: 3 Aceptan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas entre otros.

B_____ R_____ M_____

Aspecto 4: Uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.

B_____ R_____ M_____

Anexo 6

Actividad 1

Cuento:

"En un huerto"

Esto ocurrió en un huerto, donde habían muchos vegetales sembrados.

Un día la zanahoria, que estaba parada, miró al tomate el cual se reía sin parar.

Zanahoria: Amigo tomate. ¿De qué te ríes?

Tomate: De ti, que estás tan larga y fea.

Zanahoria: Sí, es verdad que soy larga y fea pero le gustó mucho a niños y adultos, además tengo importantes vitaminas para la salud, y a ver ¿por qué te ríes si eres redondo como una pelota y cambias de color muchas veces?

El tomate lo miró, se puso muy serio y le dijo:

Tomate: Es cierto que soy redondo, pero tengo muchas vitaminas y gusto en ensaladas y jugos.

Entonces la col que estaba escuchando dijo:

Col: Qué tontos son! No se dan cuenta que todos somos importantes, déjense de boberías ya que todos alimentamos a niños y adultos, por eso nos cuidan con tanto cariño, nos riegan, nos quitan las malas hierbas, para que podamos crecer sanos y fuertes, nosotros somos amigos y tenemos que llevarnos bien.

Y así todos contentos se cogieron de las manos y unidos en un gran reino comenzaron a bailar.

Cuentan que al pasar por sus alrededores se escuchaba un lindo pregonar...vegetales para ti, come pronto y dame a mí....



Anexo 7

Actividad 2



Anexo 8 Actividad 3

