

www.cibereduca.com



V Congreso Internacional Virtual de Educación
7-27 de Febrero de 2005

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA FOMENTAR
HABITOS, ACTITUDES Y NORMAS REFERIDAS A
LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

M^a del Carmen Fernández Bennàssar
M^a Inmaculada Pastor Homs.

Universitat de les Illes Balears (UIB), España.

La Constitución Española reconoce como uno de los derechos fundamentales la protección de la salud de los ciudadanos (Art. 43) y establece que compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios (Art. 43.2), a la vez que fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte así como la adecuada utilización del ocio (Art. 43.3).

Resulta evidente que existe una relación entre cambio social y cambio político y que el resultado de dicha relación repercute en la reforma del Sistema Educativo. De ahí que la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) (MEC:1989), introduce los Temas Transversales(TT) como enseñanzas que deben impregnar toda la acción educativa, deben estar presentes en todas las áreas curriculares y en todas las etapas educativas de la educación obligatoria, lo cual supone una llamada de atención para el profesorado en cuanto a nuevos planteamientos curriculares en materia de salud de modo que la escuela se adecue a las necesidades que toda sociedad moderna tiene de generar salud (MEC(1992). (Ver figura 1 y 2).

La salud ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS: 1948), como “el estado de completo bienestar físico, mental y social.”, posteriormente la misma organización en 1985 la definiría como “la capacidad para realizar el propio potencial personal y de responder positivamente a los retos del ambiente”.

Las nociones de salud y enfermedad llevan implícitas ideas de variación y cambio. A lo largo de la historia han sufrido modificaciones permanentemente. Suelen presentarse como polos opuestos, sin embargo no pueden concebirse por separado porque son dos conceptos esenciales para comprender el proceso vital de la persona (nacimiento- muerte). A pesar de todo ello, a lo largo de la historia ha habido muchos modelos de salud, si bien pueden reducirse a dos:

a) Modelo negativo, el cual considera que la salud es ausencia de enfermedad y en consecuencia el comportamiento de los seres humanos es pasivo. Este modelo se remonta a épocas antiquísimas pero prevalecerá hasta el siglo XX.

b) Modelo positivo, el objetivo prioritario es prevenir la enfermedad y por tanto el ser humano debe estar activo. Este modelo es el que prima actualmente y tiene su origen en la cultura milenaria China del emperador Huang-Ti (2697-2597 a. C).

Figura nº 1

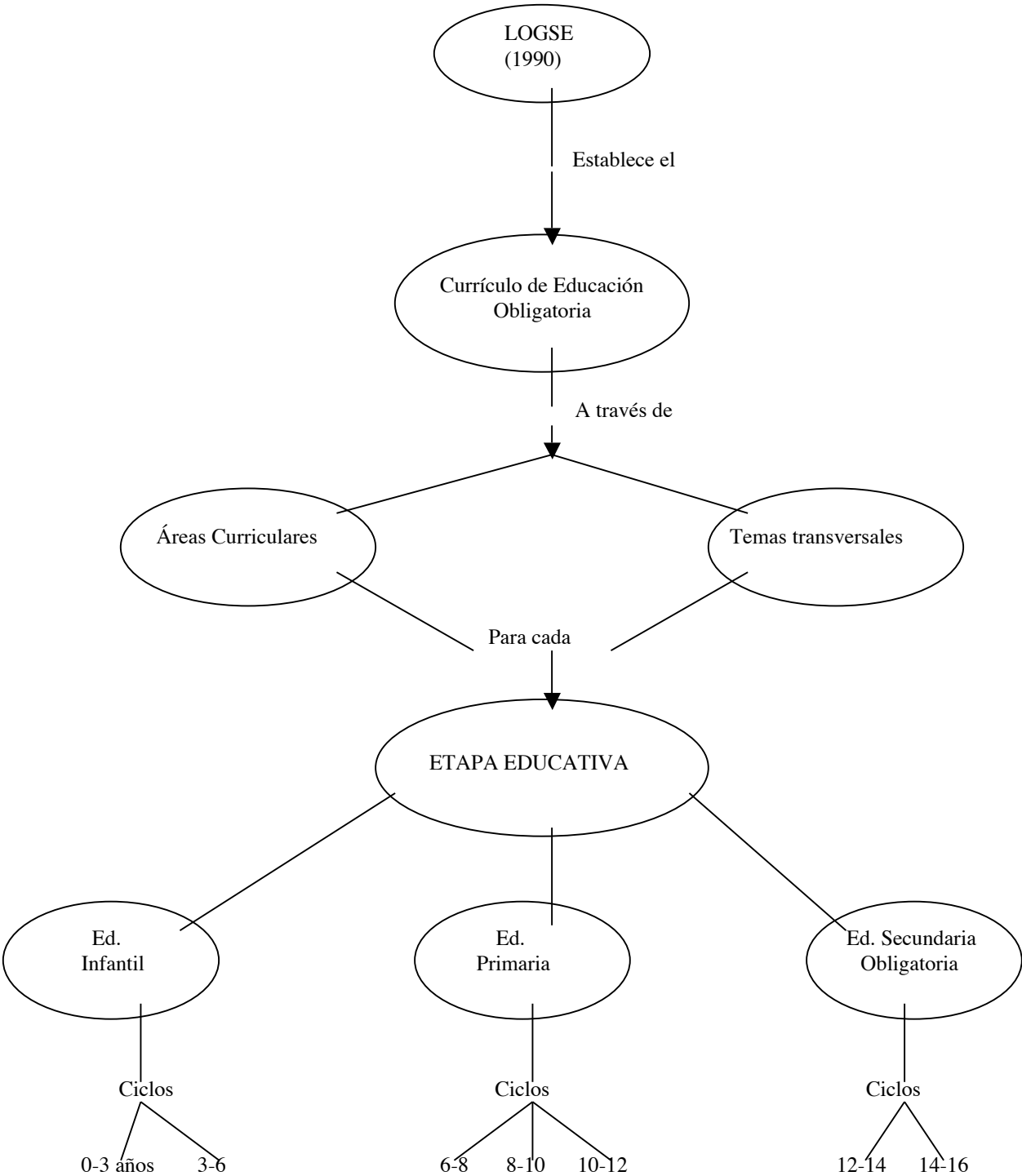


Figura nº 2

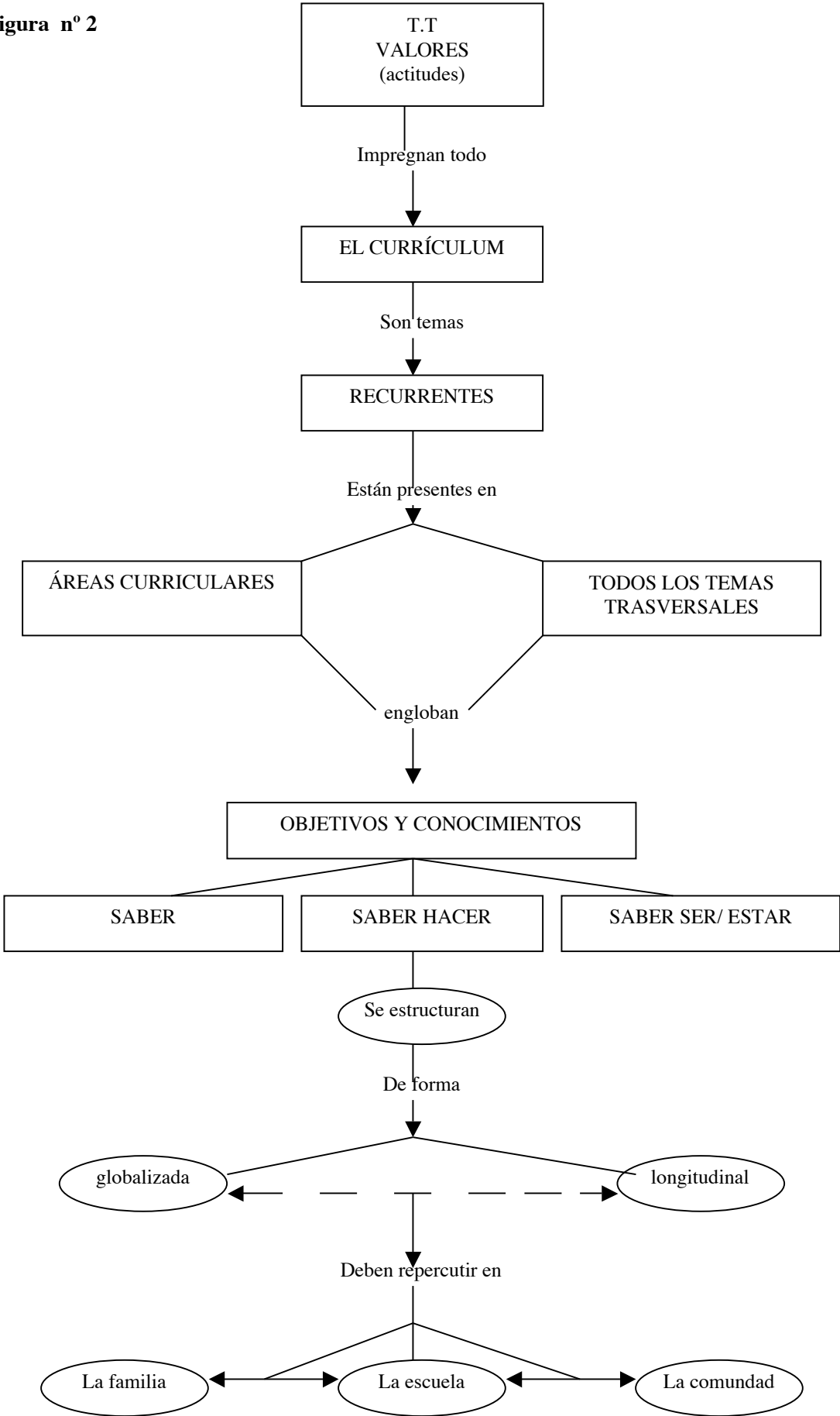
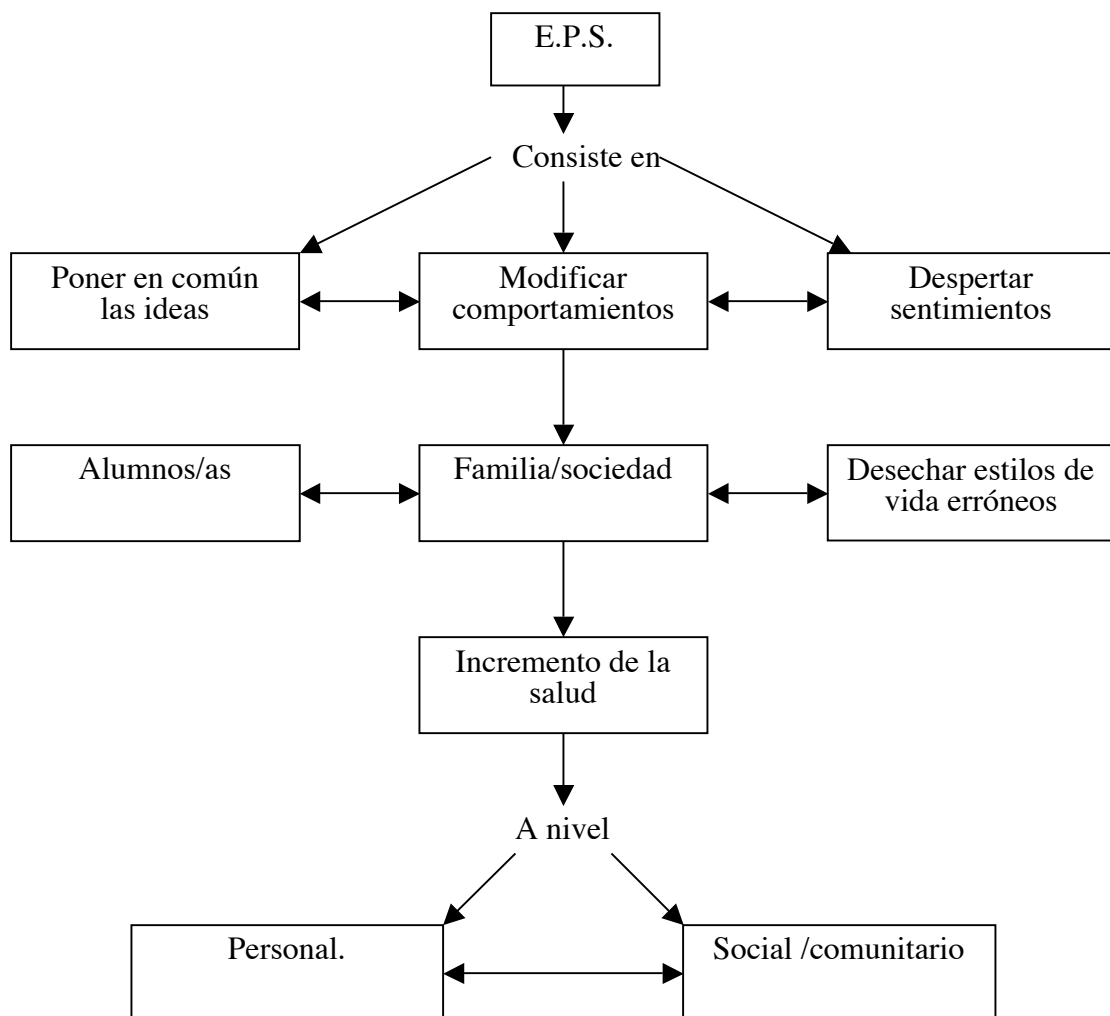


Figura n° 3



La importancia de la EPS es resaltada por muchos autores en las últimas décadas. No obstante, no parece adecuado aquí hacer un análisis histórico pormenorizado de todas ellas, aunque si citaremos las definiciones de la: OMS (1954) afirmaba que la finalidad de la Educación Sanitaria era "ayudar a los sujetos a conseguir la salud mediante su propio comportamiento". La misma organización en 1983, la definía como "el conjunto de actividades de información e instrucción que incita a las personas a querer disfrutar de buena salud, querer alcanzar este objetivo, hacer todo lo imposible individual y colectivamente para conservar la salud y recurrir a una ayuda en caso necesario.

(Ver figura 3).

Diferencias entre alimentación y nutrición. (véase figura n° 4)

La alimentación es un proceso voluntario, según el cual se eligen, preparan e ingieren los alimentos. Este proceso está mediatizado por una variedad de factores que influyen de forma decisiva en las costumbres alimenticias de los individuos. Cabe destacar los siguientes:

***Factores culturales**, la cultura determina y define el estilo propio de un grupo de personas, comunidades y países.

***Factores económicos**, que duda cabe que la economía marca limitaciones a la hora de elegir el tipo de alimentos que compramos.

***Factores sociales**, al considerar al individuo como elemento perteneciente a un determinado grupo social.

***Factores psicológicos y educativos**, referidos preferentemente a conductas y hábitos de alimentación.

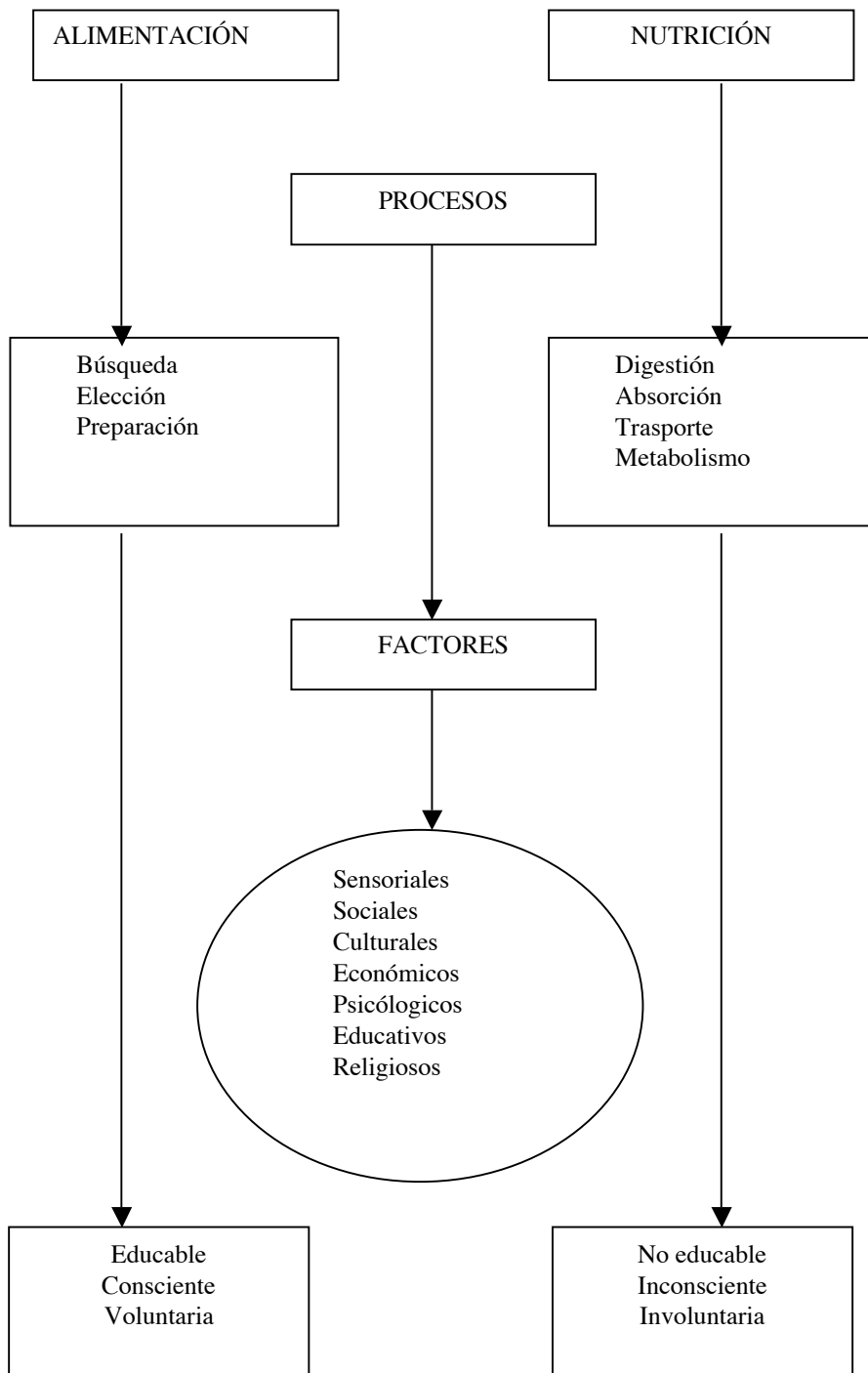
***Factores sensoriales**, referentes a los sentidos gustativos, olfativos y visuales.

***Factores religiosos**, alimentos prohibidos/permitidos según religiones.

Por lo que concierne al concepto de nutrición, es un concepto más amplio y complejo que abarca no solo a los alimentos y nutrientes en general sino que además incluye la digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de las sustancias que forman parte de los alimentos con los objetivos de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Los nutrientes que componen los alimentos son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, sales minerales y vitaminas. Sólo los tres primeros necesitan ser transformados por medio de la digestión, mientras que las restantes se absorben sin cambios químicos previos.

Diferencias entre alimentación y nutrición.

Figura nº 4



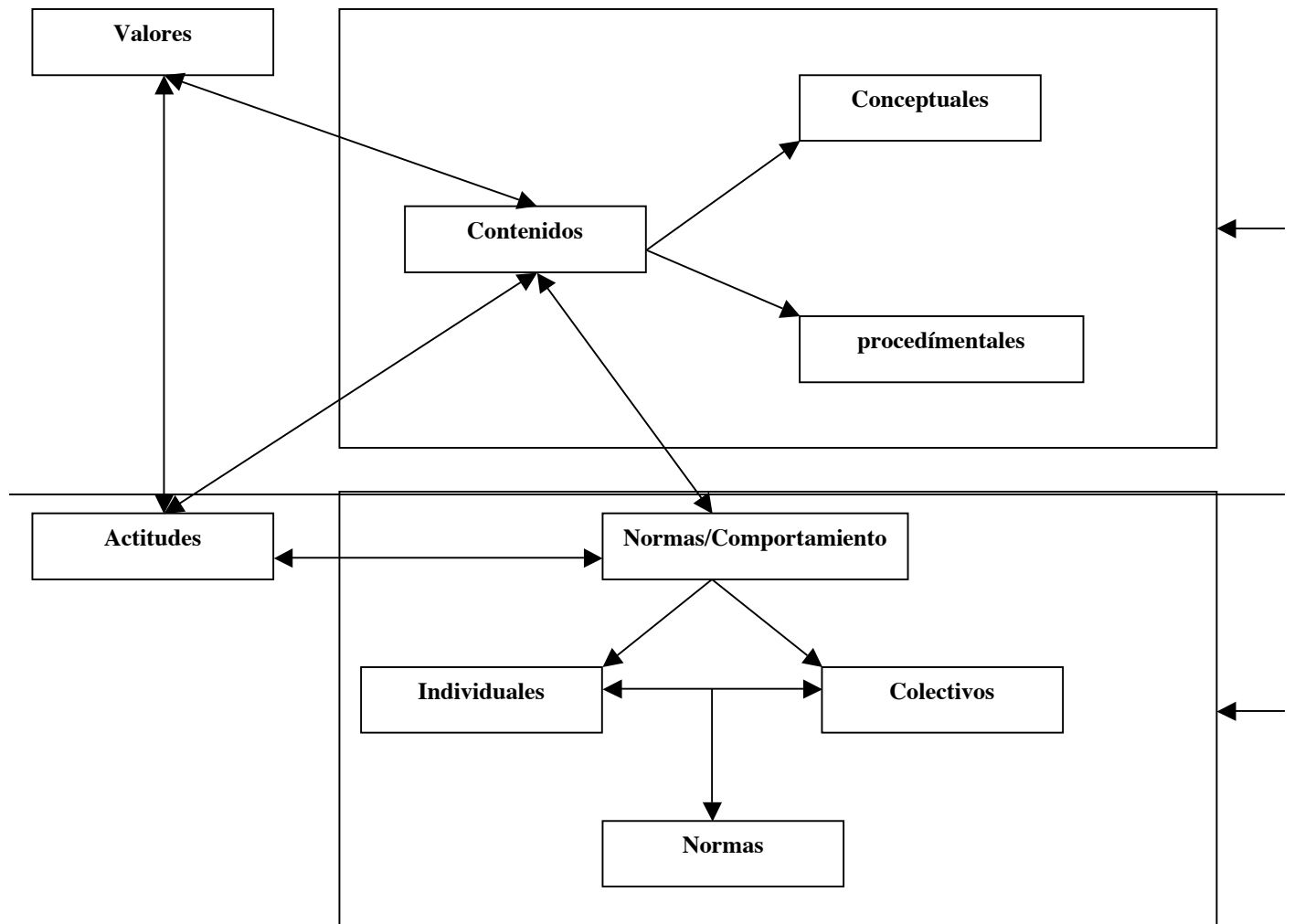
EDUCACIÓN PARA LA SALUD: RUTINAS, HABITOS Y ACTITUDES REFERIDAS A LA ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL

La salud de las personas está condicionada por multitud de factores: alimentación, higiene, medio-ambiente, y tiene un importantísimo poder en el desarrollo físico y con toda probabilidad en el psíquico e intelectual de los niños y niñas. La importancia de una alimentación sana y equilibrada estaría justificada tanto desde dos puntos de vista:

a) La promoción de la salud y

b) La prevención de las enfermedades El objetivo básico de la EpS consiste fundamentalmente en diseñar la intervención educativa que aumente el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar hábitos, actitudes y estilos de vida que promuevan la salud. (Ver figuras 5 y 6).

Figura nº 5



Consideramos que la EpS debe adaptarse a las características socioculturales del medio donde se lleve a cabo, así como también debe existir una estrecha y permanente colaboración entre familia y escuela ya que ésta no puede inculcar a los niños y niñas determinados hábitos y actitudes que estén en contradicción con los de su familia. Tampoco podemos prescindir de la estrecha colaboración con la comunidad que a través de sus instituciones nos ofertan una cascada de servicios de diversa índole (sociales, culturales, sanitarios etc.) que contribuyen a mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

La comunidad escolar es el contexto más adecuado para llevar a cabo la EpS siempre que tengamos en cuenta que:

- Las escuelas reúnen la casi totalidad de la población infantil.
- La LOGSE, contempla la EpS como contenido transversal curricular, subrayando la educación integral de la persona y aparecer globalizada entre los contenidos y orientaciones didácticas integradas en la práctica diaria favoreciendo la interiorización de objetivos y contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- La disponibilidad de medios y recursos educativos que facilitan la integración de la EpS en la educación general, y
- La diversidad de las personas relaciones y situaciones implicadas en el entorno de los niños y niñas;(profesorado, padres y madres, niños y niñas, personal de limpieza, de la cocina así como los servicios que el barrio ofrece a sus vecinos: mercado, biblioteca, museo, servicios sanitarios, deportivos, parque infantil, instalaciones de ocio, etc)

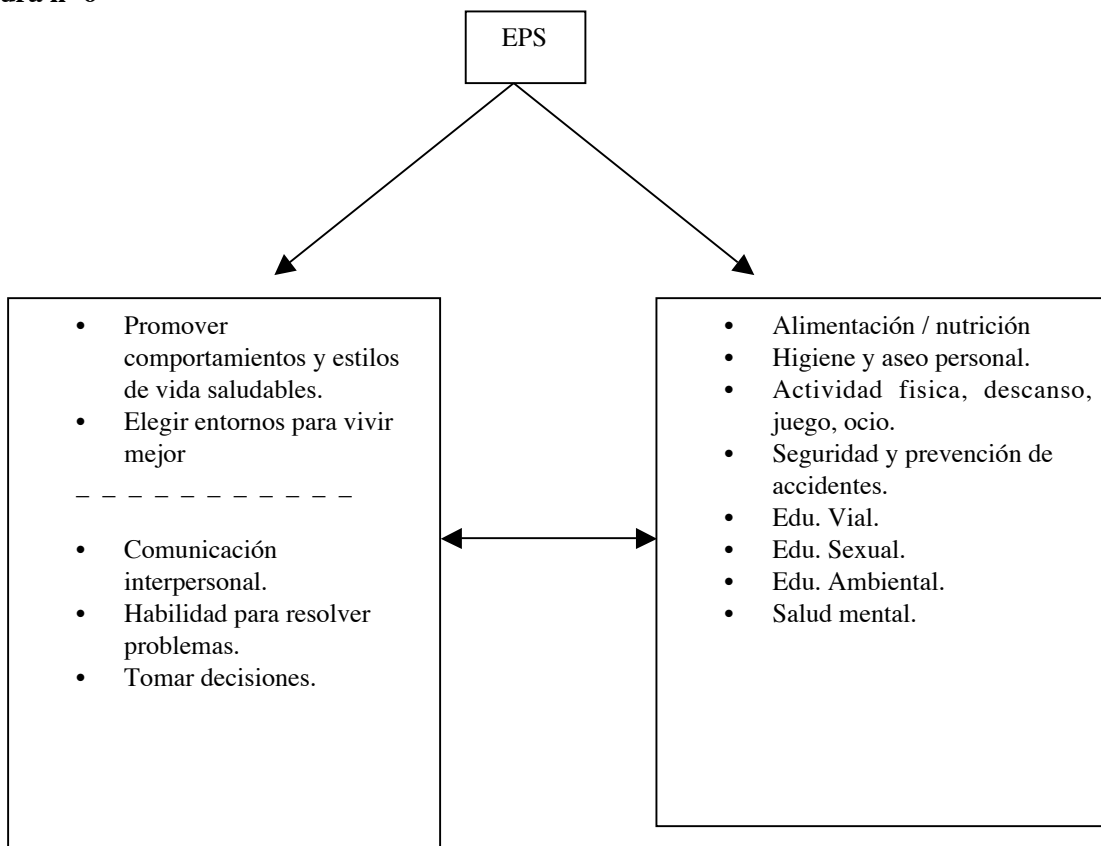
Surge el interrogante clave en educación infantil ¿QUÉ ENSEÑAR? .La respuesta en esta edad temprana (0-6 años) es que los niños/as vayan adquiriendo rutinas y hábitos no solo porque tienen la posibilidad y capacidad de aprender sino porque es el período más dinámico, crítico y potencial de la vida para aprender. Los hábitos adquiridos en estos primeros años se convierten en valiosos recursos de identidad personal a lo largo de la vida. Los contenidos de EpS en educación infantil deben hacer especial referencia a:

a) Realizar un análisis de las necesidades básicas de salud y bienestar:

-Higiene personal, alimentación, actividad física y descanso, lo que contribuirá a aumentar su grado de autonomía, el conocimiento de si mismo y desarrollará su capacidad de iniciativa y confianza.

b) Conocer el entorno inmediato, sus características y relaciones relacionadas con su desarrollo psicofisiológico y riesgos que ello supone, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones: prevención de accidentes infantiles, educación vial, conocimiento de su propio cuerpo, identidad sexual, a la vez que va adquiriendo seguridad afectiva y emocional a través de la salud mental y educación sexual.(véase figura nº 6)

Figura n° 6



Orientaciones para una adecuada planificación e intervención educativa.

Teniendo en cuenta que los hábitos siempre tienen una finalidad y que son instrumento de organización y reorganización es necesario tener siempre presente que la consolidación de un hábito es una tarea muy compleja que además del ejercicio motriz y mental lleva aparejadas exigencias de corrección, normas, valores y conductas globales. En consecuencia el educador o educadora debe planificar que hábitos va a trabajar con los niños y niñas durante el día. Deben centrarse en hábitos fundamentales y poco a poco introducir los secundarios. Para trabajar los hábitos de forma educativa es necesario:

1) **Concretar el número de hábitos a aprender.** Pocos y bien seleccionados.

2) **Ser coherentes,** debemos ser lógicos y consecuentes de modo que el niño/a debe verlos hechos en los adultos que les rodean (profesorado, padres, madres etc.)” Haz lo que yo digo, pero no hagas lo que yo hago” sería impropio y negativo.

3) **Distribución adecuada de los ejercicios.** Al ser los hábitos conductas complejas es necesario desmenuzarlos en ejercicios muy sencillos para poderlo automatizar y corregir los posibles errores que se produzcan en su adquisición. Se requiere paciencia, lentitud, no repetirlos demasiadas veces puesto que producen cansancio, pero tampoco deben espaciarse demasiado los ejercicios que componen la secuencia ya que podrían producir aprendizajes desconexos, lo cual imposibilitaría el aprendizaje del hábito total.

Hábitos a educar en los seis primeros años de vida.

Resumiremos todos los hábitos en cuatro grandes apartados:

A.-Hábitos relacionados con las vivencias vitales:

1.- Hábitos que refuerzan la autonomía personal:

-Alimentación.

-Higiene y limpieza.

-Descanso.

2.- Hábitos que refuerzan la imagen positiva de uno mismo:

-Arreglo personal.

-Agilidad.

-Utilización progresiva de utensilios, instrumentos e instalaciones del entorno próximo.

3.- Hábitos para la propia defensa:

-En relación con el agua, fuego, instrumentos, productos, tráfico, calle, animales etc.

B.- Hábitos relacionados con la actividad y el trabajo:

-Relacionados con el orden, trabajo intelectual, juego/ocio... valoración y respeto de normas de trabajo escolar y lúdico.

C.- Hábitos relacionados con la comunicación y convivencia:

-Desarrollo de la autonomía personal a través de los diversos tipos de lenguaje.

-Desarrollo de las relaciones interpersonales y grupales.

-Desarrollo de hábitos de respeto hacia los seres vivos (personas, plantas y animales) y medio ambiente.

Hábitos relacionados con la alimentación en la educación infantil.

Alimentarse es algo más que satisfacer una necesidad fisiológica que facilita el desarrollo físico, es el momento donde las relaciones interactivas son inevitables y donde la adquisición y desarrollo de hábitos sociales, culturales etc. pueden y deben ser incorporados por los más pequeños/as.

Por todo ello, las horas de comida en la escuela infantil deben ser cuidadosamente planificadas pedagógicamente por el profesorado, sin olvidar que en los más pequeños los momentos de la comida son fuentes de placer, de recuerdos positivos, de contactos íntimos y estimulantes de intercambios afectivos y sociales así como fuentes de pequeños problemas como la impaciencia, travesuras, caprichos etc. principalmente por parte de aquellos niños/as que acuden por primera vez al centro educativo o escuela infantil.

Las horas de la comida consideradas educativamente son una fuente importante de trabajo que facilita la experimentación y el progreso de niños y niñas que pueden propiciar el desarrollo de una gran cantidad de hábitos, destrezas, actitudes, conceptos etc. A continuación destacamos los siguientes:

***Sensoriales:** discriminación de olores, sabores, temperaturas, colores, tamaños, educación del gusto etc. Por todo ello se tiene que ir introduciendo nuevos alimentos siempre que sea posible para el metabolismo de niño/a. Debe cuidarse la presentación de modo que estimule las sensaciones olfativas y visuales. Los niños/as acabaran aceptando todo lo que sus educadores les ofrecen con cariño y ternura porque les tienen verdadero afecto y confianza.

***Motrices:** dominio, control, coordinación, sincronización corporal, postural,

oculo-manual, destrezas y habilidades manuales, disociación hombro-brazo-mano-boca precisión, masticación etc. Todo ello relacionado con su capacidad mental. Relación cuerpo-mente.

***Lingüísticos:** ampliación del vocabulario básico. Conocimiento y verbalización de los utensilios (plato, vaso, cuchara,...), alimentos (sopa, fruta, pescado, carne etc.), líquidos como agua, sopa, zumos...

***Conceptuales:** adquisición de conceptos (frío/caliente, mucho/poco, lleno/vacío, delante/detrás, encima/debajo etc.).

***Sociales-culturales:** desarrollo socio-afectivo y emocional. Se trata de una relación entre iguales, de relación con los educadores/as, del personal de cocina etc. Adquisición de hábitos sociales como

ayudar a poner mesa, pasar la bandeja del pan, de danones, fruta, servir el agua etc. Desarrollo de hábitos culturales como los alimentos típicos de las fiestas populares, como el turrón, (Navidad) los crespells, (Pascua) la sobrasada, butifarrones (San Sebastián) etc.

En definitiva se trata de favorecer el desarrollo integral de las capacidades y potencialidades infantiles. Para ello proponemos una serie de hábitos de los más sencillos a los más complejos que deben iniciarse y consolidarse según Fernández, A.(1990: 166-176) y Bassedas,E.; Huguet,T.; Solé,I.(2002) en la edad infantil:

* Coger un alimento con los dedos y llevárselo a la boca sin que se les caiga (fresa, una galleta, un trocito de miga de pan etc.)

*Aprender a masticar y deglutir correctamente.

* Utilizar el vaso para beber agua, zumo, leche etc.

*Aprender a masticar con la boca cerrada.

*Aprender a utilizar la cuchara para sólidos/líquidos (sopa, arroz).

*Aprender a hablar mientras come.

*Aprender a comer de todo (al principio a través de papillas/purés).

*Aprender a pelar frutas que no requieren cuchillo (plátano, mandarina).

*Aprender a utilizar la servilleta para limpiarse la boca cuando lo precise y antes de beber agua).

*Aprender a lavarse las manos antes y después de comer y secárselas.

*Aprender a dejar el entorno de la mesa y del suelo limpio.

*Aprender a utilizar la papelera.

*Aprender a controlar sus necesidades fisiológicas.

*Aprender a pedir la comida que va a consumir.

*Aprender ayudar/colaborar a poner y recoger la mesa.

*Aprender a esperar el turno en ser servido.

*Aprender a comer tranquilo.

Hábitos a iniciar o consolidar entre los tres y los seis años.

*Aprender a utilizar el tenedor y cuchillo.

*Aprender a limpiarse las manos antes y después de comer y siempre después de haber ido al baño.

*Aprender a utilizar el papel higiénico.

*Aprender a tirar de la cadena de W.C.

*Aprender a limpiarse los dientes después de comer.

*Aprender a utilizar la servilleta correctamente.

*Aprender a diferenciar los sabores y olores de diferentes alimentos.

*Aprender a controlar las porciones de alimentos que debe llevarse a la boca.

*Aprender a separar los obstáculos que encuentre en la comida (huesos, espinas etc.)

*Aprender a conversar con los de su alrededor mientras come.

- *Aprender a mantener el ritmo adecuado mientras come (ni demasiado rápido, ni demasiado lento).
- *Aprender a pelar las frutas con el cuchillo.
- *Aprender a servir agua, pasar pan a los demás.
- *Aprender a poner y quitar mesa.
- *Aprender a ayudar en la cocina.
- *Aprender a preparar algún plato/postre de comida (ensalada de frutas, crepslls, tarta de galletas etc.).
- *Aprender a valorar la limpieza y buena presentación.
- *Aprender a decorar la mesa (un ramo de flores, decoración típica de Navidad etc.).
- *Aprender a diferenciar frutas, verduras, legumbres, carnes etc.
- *Aprender a valorar la preparación de los alimentos.

El rol del profesorado en esta etapa debe fundamentarse en una actitud de respeto hacia su alumnado:

-El niño y la niña nunca debe ser tratado como un objeto, sino como un ser que siente, observa, graba, comprende o comprenderá si se le proporciona la oportunidad de hacerlo.

-Actuar sin ninguna precipitación, nada de prisas (aunque el profesorado en esta etapa nunca está quieto/a, nunca debe tener el aspecto de ir acelerado y concederle el tiempo que el niño o la niña necesite.

-El profesorado hablará, mirará e ira verbalizando todas las acciones y cuando utilice un utensilio, objeto...se lo enseñará le hará la acción para que el niño o niña pueda observarlo y aprenderlo.

En definitiva, la EpS debe ser entendida en la actualidad como una necesidad social que integrada en el proceso educativo global tiene como objetivo desarrollar y potenciar en niños y niñas hábitos y comportamientos sanos, y evitar en la medida de lo posible costumbres y conductas nocivas que no conduzcan a la adquisición del bienestar físico, mental y social. A lo largo de este proceso de adquisición de hábitos saludables y la creación de actitudes positivas hacia la salud, es imprescindible la estrecha colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad y que los servicios que ella nos oferta permitan garantizar entornos y estilos de vida que propicien las condiciones apropiadas para la promoción de la salud de todos y cada uno de sus ciudadanos y ciudadanas.

3.-BIBLIOGRAFÍA:

BASSEDAS, E.; HUGUET, T.; SOLÉ, I. (2002): Aprender i ensenyar a l'educació infantil. Graó. Barcelona.

COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1996): Educación para la Salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Pirámide. Madrid.

FERNANDEZ, A. (1990): La Educación Infantil (0-6 años). Paidotribo. Barcelona.

FERNÁNDEZ, MC y FORNÉS (1990): Educación y Salud. UIB i Conselleria de Sanitat i Seguretat Social. Palma de Mallorca

GONZÁLEZ, F. (1993): Temas Transversales y educación en valores .Alauda. Madrid.

GRANDE COVIAN, F. (1984): Alimentación y nutrición. Instituto Nacional de Consumo. Madrid.

GREEN, J.S; GROSSWALT, S.J.; SUTE, E. (1984): Continuuuuuing education for health professions: developing, managing, andevaluating programs for maximum impact on patien care. Jossey bass Publishers. San Francisco.

LÓPEZ, C. (1987): Comedores escolares. Fichas informativas para educadores. Ministerio de Sanidad y consumo. Madrid.

MEC, (1989). Libro Blanco para la reforma del Sistema Educativo. Servicios de Publicaciones. MEC. Madrid.

MEC (1992): Temas Transversales. Ministerio de Educación. Madrid.

MICHELSON, L. et. al.(1987): Las habilidades sociales en la infancia. Martínez Roca. Barcelona.

OMS (1978): Alma Ata 1978. Atención Primaria de Salud. Ginebra.

OMS (1981): "Evaluación de programas de Salud. Temas Fundamentales en Salud para todos. Nº 6.

OMS, (1981): Funciones del sector salud en materia de alimentación y nutrición. Ginebra.

OMS (1987): Los objetivos de la salud para todos. Objetivos de la estrategia regional europea de la salud para todos. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

PIEDROLA, G. et. al. (1988): Medicina Preventiva y Salud Pública. Salvat. Barcelona.

POLAINO-LORENTE, A. (1987): Educación para la salud, Herder. Barcelona.

ROCHON, A. (1991): educación para la Salud. Masson. Barcelona.

SAN MARTIN, H. (1985): Salud y enfermedad. La Prensa Médica Mexicana. México.

SILVEIRA, M.C. (2002): rutines, activitat a l'escola. Col. Temes d'infancia, 43. Barcelona.

TERRIS, M. 819809. La revolución epidemiológica y la medicina social. S. XXI. México.

©CiberEduca.com 2005

La reproducción total o parcial de este documento está prohibida
sin el consentimiento expreso de/los autor/autores.
CiberEduca.com tiene el derecho de publicar en CD-ROM y
en la WEB de CiberEduca el contenido de esta ponencia.

® CiberEduca.com es una marca registrada.

©™ CiberEduca.com es un nombre comercial registrado