

## Actividades del proyecto de extensión: ¡Aprendamos a comer jugando!

- ❖ **MARÍA JIMENA CORREA** | mjcorrea@biol.unlp.edu.ar
- ❖ **NATALIA GRAIVER** | nataliagraiver@hotmail.com
- ❖ **SANDRA RIVERO** | sandra\_gmr@yahoo.com
- ❖ **MARÍA VICTORIA SALINAS** | salinasvicky@gmail.com

**Facultad de Ciencias Exactas | Universidad Nacional de La Plata**

### RESUMEN

Una buena nutrición es vital para el crecimiento y desarrollo normal de los niños dado que no recibir durante los primeros años de vida una adecuada alimentación puede llevar a retraso del crecimiento, del desarrollo físico y psicológico. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad son consecuencia de una malnutrición. Detrás de las causas inmediatas de la malnutrición están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad y/o una escasa educación del grupo familiar. Por lo tanto, el presente trabajo pretende mostrar un proyecto de extensión que busca fomentar la adopción de hábitos de higiene personal y promover la práctica de una alimentación saludable y de alto contenido nutricional desde la niñez respetando la tradición alimentaria.

### MARCO REFERENCIAL

Una buena nutrición es vital para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. El no recibir durante los primeros años de vida una adecuada alimentación puede llevar a retraso del crecimiento, del desarrollo físico y psicológico. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad son consecuencia de una malnutrición. Estos trastornos alimentarios pueden provocar secuelas permanentes que conduzcan a una menor expectativa de vida, diabetes infantil, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud en el futuro adulto. Dado que existe una íntima relación entre el estado nutricional y las enfermedades transmisibles, la

malnutrición también pone en peligro la salud infantil. En la República Argentina, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada durante los años 2004 - 2005, se encontró que entre un 1 y un 3% de la población infantil presenta desnutrición aguda (severa y moderada) y entre un 5 y un 23% de los niños presentan desnutrición crónica. Por otro lado, el sobrepeso también se ha convertido en un problema de salud pública ya que entre el 3 y el 17% de los niños, principalmente del nivel socioeconómico más bajo, presenta sobrepeso.

Detrás de las causas inmediatas de la malnutrición (ingesta inadecuada de alimentos en cantidad y calidad, falta de higiene, enfermedades infecciosas, etc.), están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad y/o una escasa educación del grupo familiar.

¿Qué podemos llevar nosotros al jardín? alimentación saludable, higiene, hábitos alimenticios

Por lo tanto, el presente proyecto busca promover la práctica de una alimentación saludable y de alto contenido nutricional desde la niñez y fomentar la adopción de hábitos de higiene personal. Se pretende colaborar en la toma de conciencia de la importancia de una buena nutrición y de esta manera estimular a los niños a que adopten un cambio positivo en sus hábitos alimentarios. En este contexto, con la ejecución de este proyecto se pretende que no sólo los destinatarios adopten costumbres saludables sino que ellos sean capaces de transmitirlos a su entorno cercano respetando la tradición alimentaria (Piaggio y Solans, 2014). Creemos que esto es posible ya que las comidas se suelen compartir con familia y amigos por lo que se trata de un momento oportuno para el diálogo.

Elegimos abordar nuestro trabajo desde la perspectiva de la Educación Popular porque consideramos fundamental partir de las necesidades, inquietudes e iniciativas de la gente y sumar nuestro conocimiento en relación y compromiso social para contribuir a la construcción colectiva de nuevas y mejores oportunidades y condiciones de vida para la comunidad.

#### **- UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

El proyecto se ejecutó en el Jardín "23 de mayo" ubicado en el barrio de Villa Elvira. Este barrio se encuentra ubicado al sudeste de la ciudad de La Plata e incluye los barrios de Arana, Villa Montoro, El Carmen y La Nueva Hermosura. Limita con Altos de San Lorenzo y con el Casco Urbano y el partido de Berisso.

Gran parte de los habitantes de este barrio son de nacionalidad paraguaya y se dedican en su mayoría a la construcción. El barrio presenta varias cuestiones adversas que ponen en peligro la salud de sus pobladores como por ejemplo problemas en la recolección de basura, zanjas con aguas servidas y gran cantidad de perros callejeros con sarna. Además, el barrio posee pocos espacios recreativos y educativos. Muchos de los habitantes de este barrio son indocumentados o presentan inconvenientes para gestionarla, lo cual les imposibilita acceder al sistema de salud.

### **- INSTITUCIÓN Y DESTINATARIOS**

La institución depende de la Fundación Crear y está coordinada por una Trabajadora Social. La Fundación Crear surgió en el año 1989 como iniciativa de un grupo de jóvenes profesionales, militantes sociales y políticos de la ciudad de La Plata comprometidos en trabajar junto a sectores populares de la región. Esta Fundación se conformó con el fin de desarrollar diversos proyectos y acciones, de acuerdo a las necesidades sociales, con el objetivo de poder contribuir a mejorar la calidad de vida de la población que vive en situaciones vulnerables. Desde la Fundación se desarrollan acciones vinculadas a la atención de la niñez en situación de vulnerabilidad social, a través de la creación de 14 jardines maternales comunitarios para chicos de 0 a 6 años y brindando apoyo técnico para capacitar a las asistentes en el cuidado de la primera infancia.

### **JARDÍN MATERNAL 23 DE MAYO**

Es un jardín comunitario creado en 1997 en el barrio. Durante el año 2014, el jardín recibía a 66 niños de 45 días a 5 años de edad y trabajaba con ellos no sólo desde la atención asistencial que el niño necesita en sus distintas etapas evolutivas, sino también atendiendo cuestiones pedagógicas fundamentales para el desarrollo psicosocial. Los niños estaban divididos en tres salas, de acuerdo a sus edades y eran cuidados por maestras jardineras y cuatro mamás cuidadoras. Durante las seis horas que los niños permanecían en el jardín, recibían el desayuno y el almuerzo. Los alimentos eran aportados por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y contaban con el aporte de una panadería barrial en la que trabajan adolescentes en rehabilitación, una fábrica de pastas y una verdulería.

## **DESTINATARIOS DEL PROYECTO**

Los sujetos a los que estuvo dirigido el proyecto fueron niños de 3 a 5 años de edad. Era un grupo heterogéneos no sólo en cuanto a la edad sino que también presentaban situaciones sociales y familiares de diversa índole. Los niños eran conservadores de sus costumbres, por lo que fue sumamente importante reconocer sus hábitos, las características del grupo, la pertenencia cultural, conocer el ambiente social y la cultura en la que vivían (símbolos, signos, costumbres) para ampliar su comprensión sobre los mismos y establecer puentes en la comprensión del ambiente social ampliado.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables, así como la higiene personal, generando conciencia desde la niñez sobre la importancia de la elección de los alimentos que deben consumirse para una adecuada nutrición.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar el contexto sociocultural del grupo destinatario a fin de adecuar las actividades a realizar con los niños.
- Promover el hábito del lavado de manos.
- Transmitir a los niños la importancia de la adopción de una dieta variada tanto desde el punto de vista nutricional como para el desarrollo de sus habilidades cognitivas.

## **CONTENIDOS**

**TEMAS A TRABAJAR:** Reconocimiento de los diferentes grupos alimentarios: frutas, verduras, legumbres, lácteos y derivados; carnes y cereales. Prácticas de higiene.

## **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Se empleó una metodología activa y participativa, con una combinación adecuada de encuentros: juegos, charlas y trabajo en equipo. El trabajo colaborativo es una estrategia de

enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo en grupos pequeños y que es realizado por todos los miembros para llegar a metas comunes (Davini, 2008). Como estrategia se persigue que los sujetos no solo adquieran una serie de contenidos, habilidades o destrezas sino que también aprendan a colaborar y confiar en sus compañeros. Apostamos por una actividad colaborativa en la que todos los niños presentes participaran pintando y jugando, estimulando el sentimiento de autoestima, suficiencia y habilidades personales.

El primer paso para la elaboración y puesta en práctica de esta estrategia didáctica es realizar un detallado diagnóstico institucional, grupal y de la situación de cada alumno en los distintos ámbitos y dentro de su contexto social. A partir de los datos obtenidos, se planificó la estrategia didáctica.

Para ampliar y mejorar la mirada se propuso la convocatoria de los padres (apoyar comunicación con los padres).

**DESTINATARIOS DE LAS ACTIVIDADES:** madres cuidadoras y los niños

Se estimuló la capacidad creativa de los niños tomando como base sus conocimientos culturales y sociales y a partir de ello se profundizó sobre las temáticas propuestas.

### **RECURSOS A EMPLEAR**

El jardín 23 de mayo contaba con el mobiliario (mesas y sillas) adecuado para la realización de actividades grupales. Salones amplios y espacio al aire libre reducido.

El proyecto brindó todo el material necesario para realizar las actividades planteadas en los encuentros.

### **ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y TAREAS**

Como se realizaron actividades grupales se dispusieron las mesas y sillas de modo que los niños se agruparon entre sí. Los extensionistas se integraron alternadamente en el grupo para participar junto a ellos de las actividades (evitando que los niños se inhiban, para establecer un vínculo con los niños)

LAS TAREAS FUNDAMENTALES DEL PROYECTO SE PLANTEARON EN 4 ENCUENTROS PRINCIPALES:

- Encuentro 1:

En la primera visita al Jardín 23 de mayo, los integrantes del proyecto se presentaron a los docentes responsables del mismo y se les contó el objetivo del presente proyecto. En este encuentro inicial, se realizó un diagnóstico mediante entrevistas con las madres cuidadoras, la coordinadora, la maestra jardinera y la cocinera sobre el contexto sociocultural del grupo.

- Encuentro 2:

¡A lavarse las manos!: En este encuentro se enfatizó acerca de los momentos importantes en los cuales hay que lavarse las manos (después de ir al baño, luego de jugar con las mascotas y antes de comer). Para ello se les entregaron diferentes dibujos para colorear con lápices, fibras y crayones. Se llevaron afiches con dibujos alusivos al lavado de manos, los cuales se colgaron en el jardín. Se mostró la manera en que es correcto realizar el lavado de manos y luego los niños pasaron a lavárselas. A modo de cierre de la actividad se regalaron jabones entre los niños y se cantaron diversos temas alusivos: "A lavarse las manitos", "El jaboncito", "Canción para bañarse", "La pata tiene olor a pata"

- Encuentro 3

Señora vaca: En este encuentro se resaltó la importancia del consumo de leche y sus derivados en la infancia. Se trabajó con dibujos para colorear relacionados con el tema. Además se llevó un juego de memotec para jugar con los niños, como había mucha diferencia de edad entre ellos, se adaptó la actividad. Se le entregó una ficha a cada niño y éste tenía que mostrarla y buscar a su compañero. La actividad se culminó con los niños cantando la canción infantil de Cantaniños "Señora vaca" y "tengo una vaca lechera".

- Encuentro 4

Dominó de frutas y verduras: Se confeccionó un juego de dominó y se jugó con los niños. A través de esta actividad se les contaron los beneficios del consumo de las mismas. También se llevaron frutas de estación, se las presentamos, las lavamos y pelamos y probaron un pedacito de todas para ir reconociendo sabores, texturas y aromas. Muchas de ellas ya eran consumidas por los niños y otras no, de modo que fue importante este contacto para que se empiecen a familiarizarse con éstas.

## **EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE**

Al realizar la evaluación, se contempló al niño como realmente es, dentro de qué proceso se encontraba, qué logros había obtenido, qué dificultades presentaba o qué metas propuestas no había alcanzado. En consecuencia, se realizó una evaluación permanente para constituir una guía más efectiva en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Puiggrós, 1993).

Se realizó también una evaluación diagnóstica asociada a un momento evaluativo inicial, lo que permitió valorar las características socio-culturales de los niños, sus capacidades intereses y potencialidades, así como los saberes previos y sus posibles dificultades (Davini, 2008).

Como la evaluación es inherente a la enseñanza, este proceso se realizó durante y a lo largo de los diferentes encuentros. Este análisis permitió reflexionar acerca de la incidencia/ efecto de las actividades propuestas.

La evaluación formativa contribuyó a la toma de decisiones en el transcurso del proyecto, a la reorientación de tareas y a realizar modificaciones en el curso de las acciones. Esto permitió ponderar sobre el valor y la pertinencia del diagnóstico y su adecuación al contexto, los niños y al ambiente de enseñanza, facilitando el análisis de la estrategia de enseñanza elaborada así como de las actividades propuestas para el aprendizaje.

## **EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Para ampliar la evaluación del proyecto se indagó al personal del jardín sobre las repercusiones de los temas y actividades desarrolladas en el aprendizaje de los niños.

## **EVALUACIÓN DEL IMPACTO**

Este proyecto de extensión no sólo fortaleció nuestras prácticas como extensionistas, sino que también tuvo un impacto positivo sobre los niños. Ellos no sólo incorporaron nuevos conceptos a través del juego, sino que consolidaron los conocimientos adquiridos en el hogar. Es importante desde la niñez, abordar este tipo de temáticas, ya que si desde temprana edad los niños adoptan buenas conductas, su organismo se habitúa a éstas. Los hábitos alimentarios saludables que adquieran en la infancia, ayudarán a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.

## BIBLIOGRAFÍA

Calvo, E.V.; Aguirre, P.; Britos S. (2001). *Prevención de la anemia en niños y embarazadas en la Argentina*.

Davini, M.C. (2008). *Métodos de enseñanza: didáctica general para maestros y profesores*. Buenos Aires. Santillana.

Incarbone, O. (2005) *Juguemos en el Jardín de 2 a 6 años*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium

Lema, S.; Longo, E. N.; Lopresti, A. (2003). *Guías alimentarias para la población argentina*.

Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. (2006). "Guías alimentarias para la población infantil. Orientaciones para padres y cuidadores".

Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. (2006). "Guías alimentarias para la población infantil. Consideraciones para los equipos de salud".

Ministerio de Salud de la Nación. (2004-2005). "Encuesta Nacional de Nutrición y Salud". Guía para la elaboración de análisis e informes".

"Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios". Disponible en: [http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_736\\_1.pdf](http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_736_1.pdf)

Piaggio, L.R; Solans, A.M. (2014). *Enfoques socioculturales de la alimentación*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Librería Akadia.

Puiggrós, A. (1993) *Universidad, proyecto generacional y el imaginario pedagógico*. Bs. As. Paidós.