



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIMBRE DE 2010

“ALIMENTACIÓN Y SALUD EN LA EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA MARÍA JOSÉ MUÑOZ DÍAZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD ALIMENTACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

La sociedad mundial se plantea una cuestión que es una desgraciada realidad, la obesidad infantil. La falta de una alimentación adecuada, la falta de ejercicio y la falta de higiene personal provoca en el alumnado infantil una serie de consecuencias que en ocasiones provoca enfermedades. Hay que educar a los niños y niñas a comer bien, sano y equilibrado, de manera que familia y escuela estén unidas en este aspecto, porque son los alumnos y alumnas los beneficiados. Hay que acompañar a esta alimentación sana con ejercicio físico, ya que el deporte forma parte de una vida saludable, acompañado todo esto por una serie de hábitos de higiene.

Palabras clave

ALIMENTACIÓN SANA
VARIEDAD DE ALIMENTOS
EJERCICIO FÍSICO
HÁBITOS DE HIGIENE
SALUD
BIENESTAR MENTAL
RUEDA DE ALIMENTOS
OBESIDAD INFANTIL
FAMILIA
DIETA MEDITERRÁNEA.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual cada vez se da mayor importancia al bienestar físico, en este sentido la salud juega un papel muy importante, por lo que la Educación para la Salud cobra cada vez más importancia como área de trabajo pedagógico en la educación reglada y en la educación social.

Sin embargo, la Educación para la salud o hábitos de consumo o vida saludable es una práctica antigua, aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a al salud: de un concepto de salud como no-enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

El paso del concepto negativo de la salud a una visión positiva ha conducido a un movimiento ideológico, según el cual, las acciones deben ir dirigidas a fomentar estilos de vida sanos, frente al enfoque preventivo que había prevalecido hasta entonces. Así pues, la educación para la salud tiene como objeto mejorar la salud de las personas y puede considerarse desde dos perspectivas:

- Preventiva.
- De promoción de la salud.

Desde el punto de vista preventivo, capacitando a las personas para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitando sus posibles consecuencias. Desde el punto de vista de promoción de la salud, capacitando a la población para que pueda adoptar estilos de vida saludables.

La Educación para la Salud no se trabaja de forma aislada sino que por el contrario está relacionada con otros aspectos que se trabajan dentro del aula de Educación Infantil. Así un medio ambiente saludable implica el aspecto físico, pero también el cultural y el social. Por ejemplo es necesaria la educación vial como medio para evitar accidentes o conductas agresivas. La educación para el consumidor como prevención de drogodependencias o desarrollo de aptitudes personales para un consumo sano y racional. La educación para la paz, como garantía de actitudes no violentas y solidarias que favorecen un clima social sano. También es importante la igualdad de oportunidades de ambos sexos. La educación para la igualdad, de manera que no haya discriminación entre unos niños y otros.

Por tanto, es importante tener en cuenta que la Educación para la salud no implica solamente la ausencia de enfermedades sino que implica un buen estado físico, psíquico y social. Para conseguir esto hemos de cuidar la alimentación, realizar ejercicio físico y cuidar la higiene corporal, además de ejercitar la mente y mantenerla viva y estimulada.

Por tanto, la pérdida de bienestar físico, mental o social constituye la enfermedad. Pretenden los hábitos de consumo y vida saludable fomentar en los niños y niñas la adquisición de hábitos de salud: alimentación sana, descanso, cuidado e higiene personal, prevención de accidentes garantizando una forma de vida saludable y equilibrada. Ya que, constantemente los niños y niñas están influenciados por los medios de comunicación que transmiten mensajes acerca de alimentación, golosinas, pastelitos... Por tanto, vamos a pretender que sean críticos ante estos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

mensajes y sean responsables ante el consumo de aquellos alimentos que no sean adecuados para la salud.

2. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN EL BUEN ESTADO DEL CUERPO Y DE LA MENTE.

Nos encontramos ante una sociedad en la que los niños, niñas y adultos estamos sometidos a un ritmo de vida que en ocasiones nos hace olvidar lo que realmente es importante para nuestro funcionamiento, nuestro cuerpo y nuestra mente. Es importante que los educadores tengamos conciencia de esta realidad, y adoptemos posturas que favorezcan, el buen desarrollo de nuestro organismo y el buen funcionamiento de nuestra mente. Desde los centros escolares hemos de contribuir a esta educación. Para que nuestro cuerpo y nuestra mente se encuentren en perfecto estado y nos ayuden a llevar un ritmo de vida saludable es importante tener en cuenta una serie de factores que van a influir:

- La biología humana: que incluye todos aquellos aspectos relacionados con la salud, tanto física como mental, así como la herencia genética y el proceso de madurez y envejecimiento. Son los aspectos anatómicos y genéticos, como la edad, el sexo, el patrimonio genético... sobre los que no podemos influir prácticamente. Por ejemplo, un individuo joven tiene más tendencia a una buena salud que una persona mayor, así como dependiendo de la genética seremos más o menos propensos a determinadas enfermedades o patologías.
- El medio ambiente: que incluye todos los factores relacionados con la salud que se hallan fuera del cuerpo humano. El medio ambiente físico, social y económico. El físico está más relacionado con el entorno en que nos desenvolvemos, aquí lo más importante es el clima, la altitud o la contaminación. El social depende de las relaciones que mantenemos con los demás, es decir, como nos encontramos anímicamente en nuestras relaciones, ya que no es lo mismo una persona encerrada en sí misma que otra abierta al mundo y sociable. El medio económico hace referencia a las posibilidades financieras del individuo, así tenemos desde las personas que no tienen para vivir, hasta aquellas que tienen dinero para derrochar.
- El estilo de vida: formado por la suma de decisiones individuales que afectan a la salud y sobre los cuales se puede ejercer un cierto grado de control. El estilo de vida es la forma general de vivir y relacionarnos con lo que nos rodea, es decir: el grado de actividad física, la correcta o incorrecta alimentación, el consumo de drogas, el nivel de estrés las relaciones personales o la utilización adecuada o inadecuada de los servicios de asistencia sanitaria o a la relación con el medio ambiente. Actualmente podemos optar por varias opciones: ir andando o en coche, comer sano o comida rápida, comer una dieta variada o solo aquello que nos gusta, comer tranquilamente o acelerado, por tanto todos estos aspectos influyen en nuestro cuerpo y en nuestra mente y es importante que tanto las familias como los docentes los tengamos en cuenta en nuestra práctica educativa. Las opciones que cada persona o familia adopta en cada uno de estos aspectos a lo largo de la vida, va determinando diferentes estilos de vivir y por tanto, diferentes estados de salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

3. ASPECTOS PARA LLEVAR A CABO UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Un estilo de vida saludable es aquel que le proporciona al individuo la mayor calidad de vida, eliminando enfermedades y aportando un bienestar físico, mental y social, tanto en el presente como en el futuro, para ello es importante que la alimentación sea correcta. Este aspecto en la sociedad occidental actual es muy importante debido a la gran cantidad de personas con sobrepeso y a las enfermedades psicológicas como la bulimia o la anorexia, evitando la ingesta excesiva así como la desnutrición y los problemas que acarrea. A continuación voy a poner una serie de aspectos que detallan como ha de ser la alimentación de los niños y niñas y que hemos de promover desde la Educación Infantil:

- Variada: los niños y niñas tienen que comer de todo y degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarlos en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño y la niña aprenda a comer bien si no les ha dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos en todas sus formas.
- Sana: se deben escoger los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales) y en cantidades que sean acordes a su apetito y a sus necesidades.
- Equilibrada: se deben combinar el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.
- Nutritiva: se deben ofrecer alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres...) para que pueda elegir los que más le gusten. Y es importante evitar que los niños y niñas consuman habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, refrescos, chucherías, patatas fritas de bolsa y similares o precocinados como hamburguesas y pizzas.
- Apetecible: si los alimentos se cocinan (verduras, pescados, carnes...) de diferentes maneras, combinan los alimentos que sabemos que le gustan menos a los alumnos y alumnas con otros que les agraden más y presentamos los platos en la mesa de forma atractiva, tenemos muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.
- Divertida: se les puede hacer partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa,... Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y además de eso tengan el placer de disfrutar con la comida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Sorprendente: enseñarles todo lo que sabemos sobre los alimentos, para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento...
- Ordenada: disfrutando en familia o en centro escolar del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo, siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato y postre.
- Consistente: debemos asegurarnos de que el niño y la niña hacen al menos tres comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de cuatro horas entre una y otra anímale a que tome un tentempié.
- Educativa: es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño y de la niña, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

Hay que unir a la alimentación correcta la realización de actividad física, realizar las acciones adoptando una postura correcta, reducir el nivel de estrés, tener buenas relaciones personales, no consumir drogas y utilizar correctamente el sistema sanitario.

4 ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS EDUCADORES PARA CONSEGUIRLO?

Desde los centros escolares se pueden realizar multitud de actuaciones, decir que la educación para la alimentación y para la salud se debe empezar a trabajar desde la Educación Infantil para inculcar en los niños y niñas las bases sobre las que se apoyarán los aprendizajes posteriores de primaria y secundaria. Algunos de los fines que se pretenden conseguir son los siguientes que expongo a continuación:

- Sentirse protagonistas del proyecto que estamos llevando a cabo.
- Reforzar la autonomía y la autoestima como actitudes personales básicas para construir un proyecto de vida saludable.
- Apreciar el propio cuerpo.
- Participar activa y responsablemente en la protección y promoción de la salud personal y colectiva.
- Conocer e interiorizar las normas básicas para la salud: higiene, alimentación, cuidado corporal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Reconocer críticamente situaciones y conductas que pueden implicar peligros y riesgos para la salud y ser capaces de enfrentarse a ellas y evitarlas con responsabilidad y criterios propios.
- Despertar y estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para alcanzar una vida saludable.
- Relacionar ecología y salud, desarrollando destrezas y capacidades para el mantenimiento de un medio ambiente saludable.
- Conocer y colaborar activamente con organizaciones comprometidas en la promoción de la salud y la alimentación.
- Descubrir y cuestionar las situaciones personales y sociales en las que se carece de los medios mínimos para la salud.

5. CRITERIOS Y ASPECTOS QUE VAMOS A LLEVAR A CABO EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.

La Educación para la alimentación conlleva tener en cuenta una serie de objetivos y contenidos que vamos a llevar a cabo en el aula de Educación Infantil. Hay que aclarar que los aspectos que empezamos trabajando desde la educación infantil no acaban en esta etapa sino que por el contrario se irán trabajando en etapas posteriores y se irán ampliando. Por lo que se refiere a los contenidos que vamos a trabajar destaco los siguientes:

- Actitud corporal.
- Higiene corporal.
- Conocimiento corporal.
- Autonomía y autoestima.
- Gusto y disfrute con la comida.
- Utilización correcta de los cubiertos.
- Normas de comportamiento en el momento de la comida.

Haciendo referencia a la clasificación de los contenidos podemos destacar los siguientes:

- De carácter conceptual: se trata de contenidos conceptuales, hacen referencia a los conocimientos teóricos que adquiere el niño o la niña.
- De carácter procedimental: son contenidos que hacen referencia al “saber hacer”, es decir, aplicar los conocimientos teóricos de una forma práctica.
- De carácter actitudinal: son los contenidos actitudinales o comportamentales, hacen referencia a los valores, a saber comportarse, respetando tanto a uno mismo como a los demás.

Por lo que se refiere a la metodología que vamos a llevar a cabo los educadores, hemos de tener en cuenta que el alumnado asuma una serie de actitudes y hábitos saludables duraderos que implica una serie de estilos educativos que son pieza esencial para la consecución de los objetivos.

Al tratar temas relacionados con la educación en valores no se puede caer en un aprendizaje pasivo, programando conferencias o charlas que el alumno y alumna escucha como un buen consejo, sin protagonizar su aprendizaje. Es esencial también, mantener conductas coherentes con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

los mensajes, ya que el valor del ejemplo y el comportamiento es fundamental en la creación y consolidación de hábitos saludables. En las primeras edades es muy importante el trabajo en grupo para que el niño y la niña comprenda mejor los conceptos y si este trabajo en grupo se realiza de manera práctica mucho mejor.

Por lo que se refiere a la evaluación, ha de ser una evaluación global, afectando todos los implicados, continua (a lo largo de todo el proceso) y formativa (nos permite introducir mejoras y contribuir a la formación de los individuos y valorar los cambios producidos). La evaluación deberá informar sobre los progresos que los niños y niñas realizan en el proceso de enseñanza y aprendizaje y las posibles dificultades encontradas durante el mismo, con el fin de evitar desajustes entre las ayudas que se ofrecen y las características del niño y de la niña. Como criterios de evaluación expongo los siguientes:

- Se lava las manos antes de comer.
- Se lava los dientes después de comer.
- Come con la boca cerrada.
- Adopta una postura correcta durante la comida.
- Se sienta correctamente.
- Usa los cubiertos correctamente.
- Recoge los utensilios cuando ha terminado.
- Disfruta comiendo con todas las comidas.
- Se relaja mientras come.
- Valora la comida como algo fundamental.
- Realiza la acción de comer con autonomía.
- Conoce algunos alimentos perjudiciales para la salud.

6. PROPUESTAS DIDÁCTICAS.

Son muchas las actividades que podemos llevar a cabo para fomentar desde los centros escolares y más concretamente desde las aulas de Educación Infantil, unos adecuados hábitos alimenticios. Destacar que las actividades se llevarán a cabo desde el primer nivel, 3 años y se seguirán ampliando en dificultad hasta el tercer nivel, 6 años. Destacar que se proponen actividades de iniciación – motivación, de desarrollo, de refuerzo y ampliación. Por otro lado se proponen actividades con distintos tipos de agrupamientos:

- Individuales.
- Pequeño grupo: por equipos.
- Gran grupo: el grupo clase.
- A nivel de ciclo.
- A nivel de centro.

Paso a continuación a explicar algunas propuestas didácticas que pueden llevarse a cabo en las aulas de Educación Infantil.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- El día de la fruta.

A nivel de centro se propone que los miércoles, los niños y niñas del centro escolar traigan fruta al colegio. De esta manera fomentamos el consumo de fruta que tiene tantas vitaminas y es tan rica para nuestro organismo. El hecho de que todos nuestros compañeros y compañeras traigan fruta ese día, nos motiva bastante.

- Preparamos el menú semanal para el desayuno.

Para que cada día traigan al colegio un menú variado y rico en vitaminas se propone un menú en el que aparece lo que cada día han de traer al colegio: lunes: lácteo y galletas, martes: zumo y bocadillo, miércoles: fruta, jueves: zumo y bizcocho, viernes: leche y bocadillo.

- El taller de cocina.

Podemos organizar con los padres y madres que quieran o puedan participar un taller de cocina en el que todos y todas vamos a participar. En el mismo vamos a elaborar algunas recetas sencillas de manera que los niños y niñas puedan participar. Nos elaboramos nuestros delantares y gorros. Elegimos aquello que queremos cocinar y dos veces al trimestre dedicamos una sesión a elaborarlo y a degustarlo. Hacemos una ensalada de frutas, un yogur con sorpresas, una tarta con galletas y leche, un batido de fresas. Todo es sano y equilibrado y tendremos en cuenta la presentación de los platos para despertar el interés de los niños y niñas

- El rincón de la cocina y del restaurante.

En el aula vamos a tener el rincón de la cocina, de manera que los niños y niñas jugarán a que son cocineros y cocineras y elaborarán los platos más deliciosos. En el rincón vamos a tener: sartenes, ollas, cubiertos, vasos, platos, alimentos de todo tipo, botes, armarios, frigorífico. Los niños y niñas cambiarán los roles unas veces serán cocineros y camareros y otras comensales.

- Nuestro gran libro de recetas.

Vamos a pedir a padres, madres, abuelos y abuelas que acudan al aula a contarnos recetas antiguas que ellos y ellas hacían en sus casas. Vamos a ir apuntando como se hacen y los ingredientes que necesitamos. Para ello necesitamos papel y lápiz. Poco a poco y a lo largo de todo el curso escolar vamos a ir elaborando nuestro gran libro de manera que al final entre todos hayamos escrito nuestras recetas.

- Nos medimos y pesamos.

En el aula vamos a tener un peso y un metro. De vez en cuando nos vamos a ir pesando para ir comprobando como vamos aumentando en tamaño y peso. Todo esto se debe a que hemos comido bien y hemos hecho deporte. Los niños y niñas se motivan, de manera que cada vez le dan más importancia a la comida.

- Sesiones de psicomotricidad: el gazpacho viviente.

El ejercicio físico es fundamental y complementario a un buen estado de salud y a una vida saludable. Por ello vamos a aprovechar las sesiones de psicomotricidad para realizar ejercicios corporales con los niños y niñas. Un juego que podemos hacer y haciendo alusión a los alimentos es el gazpacho viviente: cada grupo de niños es un ingrediente, y al ritmo de la música todos los ingredientes se van añadiendo a la olla que será el centro de la sala y no



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

paran de bailar. Al finalizar todos en el centro vamos a bailar formando nuestro gazpacho viviente.

- Vídeo sobre las caries.

Para que vean la repercusión que tiene comer golosinas en exceso y alimentos no saludables, en este vídeo van a ver los resultados de los dientes picados. Lo van a ver en dibujos animados mediante un cuento.

7. BIBLIOGRAFÍA.

Lozano Olivar, A. (2006). Intervenciones de la Educación para la salud en las etapas de la Educación Infantil y Primaria. Murcia: Consejería de Sanidad.

Mesa Sánchez, R (2004). Educar para la vida: los temas transversales en el currículum. Granada: Aldhara.

Sánchez Banuelos A, (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Reyzábal, M. (1995). Los ejes transversales. Aprendizajes para la vida. Madrid: Escuela Española.

Autoría

- Nombre y Apellidos: María José Muñoz Díaz
- Centro, localidad, provincia: CEIP San Vicente de Paúl, Jerez de la Frontera, Cádiz
- E-mail: mariachus77@hotmail.com