



GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
UNIDAD UPN 231

✓
**ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA QUE
LOS ALUMNOS DEL JARDIN DE NIÑOS
ADQUIERAN HABITOS ALIMENTICIOS**

POR

Nelda Bacilia López Sosa

CHETUMAL QUINTANA ROO, 1999



**GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
UNIDAD UPN 231**

**ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA QUE
LOS ALUMNOS DEL JARDIN DE NIÑOS
ADQUIERAN HABITOS ALIMENTICIOS**

POR

Nelda Bacilia López Sosa

**PROPUESTA PEDAGOGICA QUE SE PRESENTA
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA
EN EDUCACION PREESCOLAR**

CHETUMAL QUINTANA ROO, 1999



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 231

Gobierno del Estado Libre y
Soberano de Quintana Roo
Chetumal, Q. Roo, México

SECCION:DIRECCION
OFICIO NO.D-511/99

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

CHETUMAL, Q.R., 15 DE OCTUBRE DE 1999.

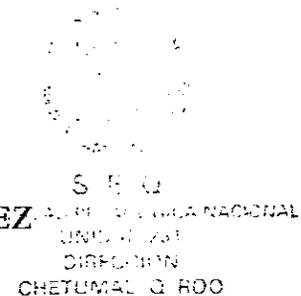
C. PROFRA. NELDA BACILLA LOPEZ SOSA
PASANTE DE LICENCIATURA EN
EDUCACION PREESCOLAR PLAN '85
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación en esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado: "ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA QUE LOS ALUMNOS DEL JARDIN DE NIÑOS ADQUIERAN HABITOS ALIMENTICIOS" Opción Propuesta Pedagógica, y a criterio del Director de Tesis C. Mtro. GUSTAVO HOIL PUC, le manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

Carlos Antonio May Sanchez
PROFR. CARLOS ANTONIO MAY SANCHEZ
DIRECTOR



C.C.P. PROFRA. MARIA DEL CARMEN HOIL PUC.- COMISION DE TITULACION.
C.C.P. MTR. GUSTAVO HOIL PUC - DIRECTOR DE TESIS.
C.C.P. LIC. MARIA DELFINA MAGAÑA UGARTE.- JEFA DEL DEPTO. DE CONTROL ESCOLAR.
C.C.P. Minutario
CAMS/epl

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION	1
I. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO	
A) Selección de una problemática	5
B) Definición y delimitación del problema	7
C) Formulación del problema	9
II. JUSTIFICACION	
A) Reflexiones sobre el conocimiento del objeto de estudio	11
B) Concepciones y experiencias personales en la práctica docente	11
C) Elementos teóricos y aportes de otros estudios	13
III. OBJETIVOS	
A) Alcance de la propuesta	16
IV. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES	
A) Contenido curricular	17
B) Método científico	25
C) Conceptualización de los sujetos	26
D) Contexto social e institucional	30
F) Fundamentación filosófica, psicológica, pedagógica y metodológica.	32
V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DIDACTICAS	
A) Descripción de los recursos	39
B) Actividades	39
C) Formas de relación e intervención del docente y del grupo-alumno	42
D) Pertinencias entre los diversos aspectos que constituyen la propuesta pedagógica	44
INFORME FINAL	47
CONCLUSIONES	53
BIBLIOGRAFIA	54
ANEXOS	

INTRODUCCION

En el presente trabajo se aborda de manera sustantiva la problemática de la alimentación del niño en edad preescolar y la forma de reorientarla es implementando estrategias que garantizan la formación de hábitos adecuados en su alimentación.

En este sentido el primer capítulo define la manera clara el objeto de estudio, motivo del presente trabajo considerando la problemática real que se presenta en el niño, a su vez tratando de involucrar las costumbres alimenticias que los padres de familia le transmiten a sus hijos con el consabido conocimiento abstracto de lo que se les proporciona como alimento es lo mejor. El problema como pudimos observares es agudo, en el centro de trabajo donde se realizó el estudio, motivo por el cual nos vemos en la necesidad de delimitar el problema al 3° grado, grupo "A" y la formulación del problema partiendo del sujeto que el ser humano se alimenta de los productos que le son más fáciles de adquirir, observando que la falta de conocimiento y las estrategias de comercialización utilizadas por los productores incluyen de manera sustancial en los patrones conductuales del individuo que repercuten de alguna manera en los hábitos alimenticios que como consecuencia dan el soporte de la conservación de una vida sana

En el capítulo II tratamos de justificar el presente trabajo, haciendo reflexiones sobre el conocimiento de los

hábitos alimenticios incluyendo la forma de como el individuo acostumbra seleccionar los alimentos y también la forma de consumirlos. Plantearemos nuestras propias concepciones y experiencias adquiridas en la práctica docente para poder determinar el por qué de los alumnos de 3° grado "A" el problema de hábitos alimenticios afecta su aprovechamiento, planteamos la importancia de proporcionarles las herramientas necesarias para generar una conciencia alimenticia sólida que les permita desenvolverse como parte activa en el proceso enseñanza-aprendizaje. Contemplamos de manera crítica y sintetizado los elementos teóricos y los aportes de otros estudios relacionados con el tema.

El capítulo III enfoca su atención hacia la búsqueda de alternativas que nos conduzcan a resultados positivos en relación a los hábitos alimenticios de los alumnos de preescolar, por lo que planteamos objetivos medibles, tangibles y controlables, buscando con estrategias reales la manera adecuada de dar respuesta a las necesidades en cuanto a la adquisición de hábitos alimenticios de los niños en edad preescolar y sobre todo poder medir el alcance del presente trabajo, en cuanto a la reflexión sobre lo importante que son los alimentos para el crecimiento, desarrollo y preservación de la salud de los niños.

Las referencias técnicas y contextuales se abordan en el capítulo IV, haciendo énfasis en la alimentación como parte fundamental de la vida y generadora de la energía necesaria

para el desarrollo del niño, que suministra de manera adecuada, le permitirá desarrollar sus propias potencialidades, por lo que se hizo un análisis del contenido curricular enfatizando las propuestas de trabajo, su metodología llena de riquezas, de impresiones, de vivencias, sentimientos, preguntas, conquistas y la manera en que son aplicadas en el quehacer diario del Jardín de Niños, implementando para ello el método científico, la conceptualización de los niños en edad preescolar de éstos y ponderando las características que guarda esta etapa de su propia vida. En el contexto social e institucional en el que se desenvuelven.

El capítulo V trata fundamentalmente de las estrategias metodológicas didácticas en donde se hace una breve descripción de los recursos necesarios para llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje, así como técnicas pedagógicas que ayuda al maestro a promover la participación activa de los niños, las diversas actividades que ganan la confianza del niño y los que haga participativos en las actividades que desempeñan; importante fue plantear también las distintas formas de relación e intervención de profesor y del grupo, así también se hizo referencia sobre la pertinencia entre los diversos aspectos que constituyen la presente propuesta pedagógica enfatizando la importancia de que el aprendizaje ofrezca nuevas alternativas en el ámbito de la práctica educativa.

Por último proporcionamos un informe final que de manera descriptiva, clara y veraz presenta el grupo de actividades que se realizaron en el presente trabajo.

I. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

A) Selección de una problemática

La escuela como interior de la organización escolar ha sido históricamente reconocida como uno de los pilares fundamentales para la formación de los niños.

La educación preescolar es la base fundamental para el logro educativo, es la primera institución escolar por la que atraviesa el niño y en la que día a día va adquiriendo nuevos conocimientos.

Para conocer los problemas que se puedan presentar en un niño es necesario saber qué características debe tener durante el período en que se esté desarrollando.

Cada etapa de la vida humana tiene características especiales que son motivo de estudio, por que al ser humano le interesa todo el proceso de su desarrollo.

La educación del niño requiere de mucha observación por parte de la educadora, muchas veces se observa que el niño en edad preescolar ha sido dotado inconcientemente en el seno familiar de una serie de hábitos inadecuados que, de pronto lo obstaculizan, para realizar una vida sana.

La alimentación es uno de los principales factores para evitar las enfermedades y lograr que el ser humano obtenga un desarrollo adecuado.

En la actualidad la alimentación continúa siendo importante, ya que el crecimiento y la maduración del cuerpo

a lo largo de la infancia y la pubertad dependen estrechamente de ella. Entre los aspectos más redituables que los pequeños pueden aprender, se encuentra la alimentación adecuada, acción que les ha de permitir crecer, pensar, sentir, moverse y conservar la salud.

Se ha visto que en familias de término medio, alto o bajo, existen problemas nutricionales ya que los padres de familia creen que con proporcionarle a los hijos un alimento cualquiera como suele ser una bolsa de sabritas y un refresco embotellado lo están alimentando, pero el niño únicamente está llenando un espacio de su organismo con productos perjudiciales, todo esto acarrea consecuencias muy severas a su organismo. Los preescolares pierden mucha energía al no alimentarse adecuadamente, al llegar al jardín de niños no responden correctamente a sus actividades, ya que están desganados, no participan, tienen sueño o sólo quieren estar escuchando; al realizar actividades de educación física o ritmos, cantos y juegos la mayoría de los pequeños se cansa muy rápido y esta reacción sucede porque su cuerpo no tiene suficiente energía para estar fuerte, sino al contrario, se encuentran débiles. Mientras este problema siga vigente, los alumnos no podrán obtener la base adecuada para avanzar en su educación, porque en definitiva para el ser humano en general el principal medio de vida es la alimentación, ya que necesita sustancias sólidas y líquidas nutricionales que pueda ingerir el organismo para reparar las pérdidas

estructurales y energéticas para la construcción adecuada de su organismo. En cuanto a los niños estas sustancias le proporcionará la oportunidad de un buen crecimiento y desarrollo.

B) Definición y delimitación del problema

Para todos los seres vivos el alimento representa el vínculo natural de sustancias nutritivas a su organismo. El alimento tiene como objeto proporcionar al organismo los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita y gran parte dependerá de la alimentación que el ser humano reciba.

Específicamente los niños pequeños adquieren hábitos adecuados e inadecuados respecto a la alimentación, dependiendo del medio en que se desenvuelven.

Entendiéndose por hábito.- La facilidad que se adquiere por larga o constante práctica en un mismo ejercicio.

De aquí podemos preguntarnos qué es lo adecuado o inadecuado, tratando de comentar con esto una definición real sobre un hábito adecuado de alimentación. Adecuado es lo que es apropiado o acomodado a las condiciones, circunstancias u objeto de alguna forma, por lo que, lo inadecuado sería lo opuesto a la definición anterior, si tomamos un razonamiento deductivo estaremos en condiciones de poder definir hábito alimenticio adecuado es la facilidad de adquirir por una constante práctica la ingestión de los alimentos apropiados para llevar una vida sana.

Hábito alimenticio inadecuado.- Es la forma desordenada que se adquiere por la práctica de ingerir toda clase de productos que no sean alimenticios.

En base a lo anterior el presente trabajo de investigación en el que se pretenden abordar estrategias adecuadas para que el niño adquiriera hábitos para una adecuada alimentación, específicamente los alumnos del 3er. grado, grupo "A" del Jardín de niños "Carmen Ochoa de Merino".

Su estudio se limitará al grupo involucrado en el problema puesto que se ha observado que algunos niños no desayunan en su casa y llegan a la escuela con un lunch inadecuado, mismo que no les proporciona una dieta equilibrada para mantener su salud.

En el mismo grupo durante las labores cotidianas se han realizado una serie de encuestas a los padres de familia sobre la alimentación de los niños, la mayoría manifestó que sus hijos en ocasiones toman leche, café o de lo contrario nada y hasta que llegan a la escuela, a la hora del lunch, o sea hasta las 10:00 de la mañana, comen lo que comúnmente les compran sus papás, unas galletas, sabritas y uno que otro lleva un sandwich, la bebida que ingieren son jugos de caja, saborines y la mayoría de los pequeños toman refresco embotellado.

Estas encuestas se realizaron con el objetivo de obtener de los padres de familia información acerca de la alimentación de sus hijos. A cada padre de familia se le

invitó para que asistiera al Jardín de Niños por la mañana, antes de que iniciaran las labores escolares, el horario utilizado fue con el fin de que la maestra pudiera platicar tranquilamente con los papás sobre el cuidado que les dan a sus hijos y sobre la alimentación de los mismos.

C) Formulación del problema

Socialmente el hombre se abastece de alimentos que le son más fáciles de adquirir. La falta de conocimientos y la comercialización de los mismos influye en los patrones conductuales que de alguna manera interfieren en la conservación de la salud y los hábitos alimenticios, por lo que surge la necesidad de implementar estrategias y actividades que pudieran ayudar al niño de educación preescolar para poner en marcha el cambio de hábitos en su alimentación. Por tal motivo, se plantean la siguientes interrogantes.

¿Cómo lograr que el niño reflexione sobre la importancia de una adecuada alimentación?

¿Cuáles serán los alimentos básicos para el desarrollo del niño?

¿Qué actividades pudieran servir para que el niño conozca los alimentos nutrientes?

¿Cómo proyectar a los padres de familia los hábitos adecuados de alimentación?

Las interrogantes planteadas quedan incluidas en el

siguiente planteamiento del problema:

¿Qué estrategias son las adecuadas para lograr que los alumnos adquieran hábitos para una correcta nutrición?

II. JUSTIFICACION

A) Reflexiones sobre el conocimiento del objeto de estudio

Los hábitos alimenticios son las costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos, incluyendo la manera de cómo el individuo acostumbra a seleccionar los alimentos y también la forma de consumirlos.

En el ambiente escolar existen muchos problemas y el más común y a la vez considerado relevante fue el de los hábitos alimenticios, se considera haber abordado éste problema para conocer qué alimentos pudieran servir para el buen desarrollo del niño y así poder guiarlo hacia una buena alimentación que esté de acuerdo a las posibilidades económicas de las familias involucradas. Esto es con la finalidad de que el niño logre mejor rendimiento en la enseñanza-aprendizaje, cambiando sus hábitos alimenticios por los adecuados y aprendiendo a la vez a comer los alimentos que produce su medio natural.

B) Concepciones y experiencias personales en la práctica docente

Debido a que el problema detectado en el 3er. grado grupo "A" de educación preescolar está afectando el aprovechamiento de los niños la educadora considera que dentro del compromiso adquirido como maestra del Jardín de Niños está el de proporcionar a los pequeños una educación

integral en su etapa de iniciación al aprendizaje, ya que ésta es base de lo que ha de ser su formación académica futura, por lo que el problema de alimentación debe ser tratado con la intención de buscarle solución.

La inadecuada alimentación se presupone que se debe a una incorrecta alimentación familiar, y el hecho de no tener los hábitos alimenticios adecuados influye en los alumnos cuya dinámica de trabajo en el aula se torna lenta y su aprovechamiento escolar resulta bajo.

De ahí la importancia de proporcionarles las herramientas necesarias para generar una conciencia alimenticia sólida que les permita desenvolverse como parte activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La educación integral abarca los aspectos cualitativos y cuantitativos del proceso educativo y el desempeño de las actividades psicomotrices, afectivas, sociales y culturales de parte de los niños.

Con base a las experiencias sobre este tema, se ha visto que desde años atrás el problema es detectado, pero únicamente se abordaba de manera superficial. El programa incluye el contenido de la alimentación pero el tratamiento que a sugerencia generalmente se le daba era el siguiente: Los niños preparaban diferentes platillos alimenticios propuestos por ellos mismos y en ocasiones los padres de familia colaboraban con sus hijos apoyando con los ingredientes que se necesitaban, pero como trabajo de

investigación, en esta institución educativa, no se había abordado y por lo tanto no se había profundizado en el tema.

Ahora es cuando en la presente propuesta se dará tratamiento al problema de la alimentación.

C) Elementos teóricos y aportes de otros estudios

Sobre el tema de nutrición se han abordado varias investigaciones para el mejoramiento de la salud. El doctor Rafael Ramos Galván citado por el doctor José Novoa Bodet en el libro titulado ¿Qué debe comer mi hijo? menciona que la desnutrición durante la niñez impide alcanzar la estatura a que se tiene derecho según la herencia, y lo que se dejó de crecer por este motivo, ya no se recupera aunque posteriormente se coma bien.

También el crecimiento cerebral se afecta con las consecuencias que lógicamente se derivan de este hecho. Por esta razón los que fueron desnutridos en su infancia tendrán menor capacidad para el deporte, en los estudios y en el trabajo. En esta edición señala consejos generales de cómo alimentar adecuadamente a los bebés.

El doctor José Novoa Bodet en el libro "Mi hijo no quiere comer", analiza las causas que llevan a los niños a no querer comer.

Una de las preocupaciones de los padres es la de mantener a sus hijos alejados de las enfermedades, procurar un crecimiento sano y robusto, y en suma, querer que se

desarrollen lo mejor posible. Estos ideales pueden no cumplirse o venirse abajo si no existe la suficiente preparación para alimentarlos.

III. OBJETIVOS

Toda empresa enfoca su atención hacia la búsqueda de alternativas que conduzcan a resultados positivos. La educación requiere de proyectos y estrategias que permitan conocer los fenómenos educativos para encauzarlos a favor de quien se educa. En este caso se apuntala hacia la educación preescolar con una investigación cuya finalidad es:

Implementar estrategias adecuadas para lograr que los alumnos adquieran hábitos para una correcta nutrición.

Es a través de la persecución de este objetivo general que:

El alumno conocerá y valorará la importancia que tienen los alimentos nutrientes.

Se promoverán pláticas con los padres de familia sobre la alimentación apropiada.

Se realizarán actividades relacionadas con la alimentación.

Entre dichas actividades se encuentran las siguientes:

Preparar con los niños y padres de familia algunos platillos apropiados a su alimentación.

Promover con los alumnos la realización de hortalizas para que tengan contacto con ellas y conozcan que alimentos les proporcionan.

A) Alcance de la propuesta

Es importante que el niño de educación preescolar conozca los hábitos adecuados de alimentación y esto lo logrará siempre y cuando sea estimulado por las personas adultas que lo rodean. Se pretende que el pequeño distinga la diferencia entre un alimento nutriente y otro que no lo es, para que más tarde pueda decidir sobre lo que comerá o no comerá y pueda preservar su salud. Que reflexione acerca de los alimentos que son importantes para su crecimiento y desarrollo, mismos que lo ayudarán a obtener un buen aprovechamiento escolar que los formará como hombres sanos y productivos para el fortalecimiento de su entorno social.

IV. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES

A) Contenido Curricular

La alimentación es parte fundamental de la vida y generadora de la energía necesaria para el desarrollo del niño, misma que si es proporcionada de manera adecuada le permitirá desarrollar sus habilidades cognoscitivas, las que podrá aplicar adecuadamente en las actividades propuestas en la etapa de preescolar.

El niño preescolar es un ser en desarrollo que presenta características físicas, psicológicas y sociales, su personalidad se encuentra en proceso de construcción, posee una historia individual y social que es producto de las relaciones establecidas con su familia y miembros de la comunidad que le rodea. A pesar de vivir en sociedad el niño es un ser único, tiene su propia forma de aprender y expresar sus sentimientos; piensa y siente de forma muy particular, tiene capacidad para observar lo que está a su alrededor y conocer así su medio ambiente.

En el programa de educación preescolar se manejan propuestas de trabajo que tienen las características de ser flexible para ser aplicadas en las diferentes regiones de nuestro país.

Los principios están basados en el respeto, las necesidades e intereses de los niños, favoreciendo el proceso de integración y socialización.

El programa para educación preescolar presenta la metodología organizada por juegos y actividades propias de la edad preoperatoria que se desarrollan hacia el entorno del interés del niño, por medio del diálogo, lluvia de ideas o un problema que ellos expongan y pueda ser retomado para llevarse a cabo.

Los principios responden a una globalización, producto de las experiencias de los propios niños relacionados con su medio natural y social.

Desde esta perspectiva no es posible aislar ninguno de los aspectos del desarrollo del niño. El trabajo de la educadora no puede centrarse en el aprendizaje o en el desarrollo intelectual, desligándolo artificialmente de la persona total que es el niño que crece.

La riqueza de impresiones, vivencias, deseos, sentimientos, preguntas, conquistas, ilusiones y decepciones de la vida diaria deben llegar a la escuela y al aula de la maestra que se preocupa por el niño como ser global y desea que pueda alcanzar un desarrollo integral.

Por medio del trabajo diario se realizan diferentes actividades. A partir de éstas se desarrollan los bloques de juegos y actividades siguientes:

- Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística
- Bloque de juegos y actividades psicomotrices
- Bloque de juegos y actividades de relación con la

naturaleza

- Bloque de juegos y actividades de la lengua oral y escrita

- Bloque de juegos y actividades matemáticas

En los salones de clases se forman las áreas de trabajo, es un espacio educativo en el que se encuentran organizadas bajo un criterio determinado por el grupo y orientación de la educadora, los materiales con los que se cuenta en cada área. Estos son proporcionados o elaborados por los niños, padres de familia y educadora; con ellos el grupo puede explorar, crear, experimentar y resolver problemas.

Las áreas con las que se cuenta y trabajan los niños son: gráfico-plástico, biblioteca, naturaleza y dramatización.

En gráfico plástico.- Los niños manejan pintura vinílica, todo tipo de papel, plantillas, plastilina, tijeras, resistol, plumones, crayolas, realizando técnicas con diferentes materiales como el corchado de papel.

En biblioteca.- Leen cuentos, colorean cuentos, recortan libros, revistas, periódicos, planillas, cuentan cuentos, también exploran sobre algún tema de su interés.

En el área de dramatización.- Inventan cuentos, dramatizan con muñecos guiñol, representan algún tema que les guste, elaboran sus propios muñecos; en esta área los pequeños pueden manejar el tema de la alimentación dramatizando el juego del restaurante, o sea manejando

comidas nutritivas para que empiecen a diferenciar su alimento.

En naturaleza.- Los niños experimentan, forman colecciones de hojas, piedras, conchitas, semillas y otros; entran temas relacionados con la naturaleza como: la ecología enseñándole al hombre a cuidar de su medio ambiente para poder sobrevivir, al niño se le involucra al cuidado de todo tipo de plantas que puedan servir para su alimentación.

Estas áreas de trabajo son permanentes y los temas que se abordan son relacionados en cada una de las áreas.

Una de las actividades importantes que se desarrollan en la educación preescolar es el juego; ya que el niño a través de él interactúa sobre el mundo que lo rodea, descarga su energía, expresa sus deseos, sus conflictos los hace voluntarios y espontáneamente le resulta placentero y al mismo tiempo por medio del juego crea y recrea las situaciones que ha vivido, siendo esta acción de suma importancia para su desarrollo afectivo.

También se manejan en el programa de educación preescolar los aspectos de desarrollo y son: dimensión afectiva, dimensión social, dimensión intelectual y dimensión física.

La dimensión afectiva está referida a las relaciones de efecto que se dan entre el niño, sus padres, hermanos y familiares con quienes establece sus primeras formas de relación, más adelante ingresa al Jardín de Niños y se

relaciona e interactúa con otros niños, docentes y adultos de la comunidad.

En la dimensión social se refiere a la transmisión, adquisición y acrecentamiento de la cultura del grupo al que pertenece y le permite convertirse en un miembro activo de su grupo.

Dimensión intelectual. Se da a través de las actividades que el niño realiza con los objetos, ya sea concretos, afectivos y sociales.

Por último la dimensión física se da a través del movimiento de su cuerpo, el pequeño va adquiriendo nuevas experiencias que le permiten tener dominio y control sobre sí mismo.

Debido a todos los aspectos educativos y actividades que el niño realiza, éste necesita de energía suficiente para desempeñar su trabajo diario, para que esto funcione adecuadamente es necesario que coma diferentes alimentos.

Una dieta infantil adecuada.- Cuando se elabora la dieta alimenticia de un niño se debe tener en cuenta dos factores muy importantes: las necesidades superiores de proteínas para su adecuado crecimiento y de hidratos de carbono para alimentar el derroche de energía de que suelen hacer gala los niños vitalmente sanos.

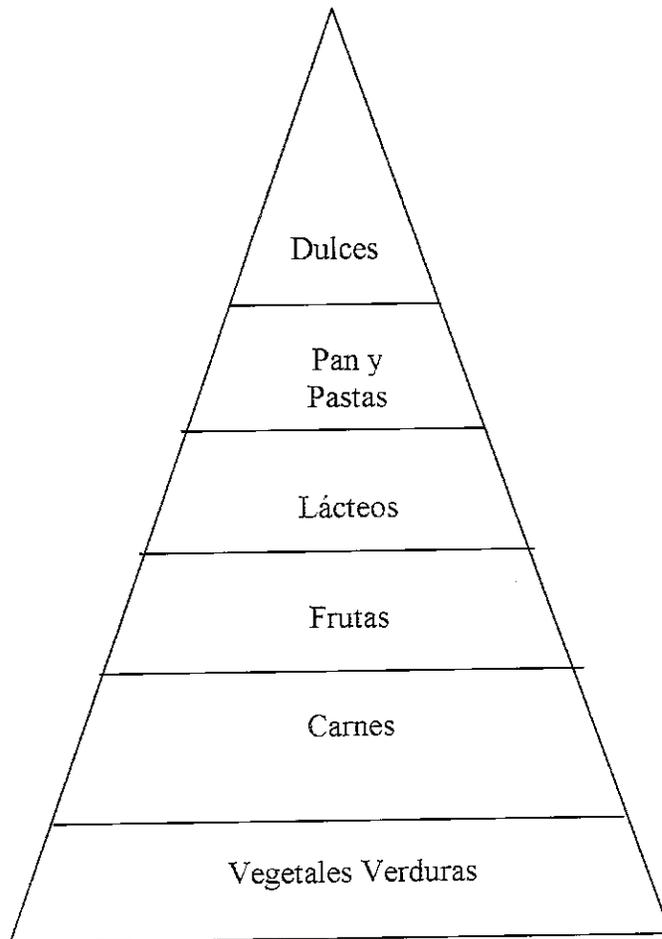
Así, la alimentación debe incluir alimentos ricos en proteínas entre los que figuran en la tabla siguiente:

TABLA ALIMENTICIA

NUTRIENTES	ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN	FUNCION EN EL ORGANISMO
Proteínas	Carne de res, cerdo, aves, pescado. Leche; queso, huevos, verduras, frutas.	Permiten crecer y desarrollarse, proporcionando al cuerpo las energías.
Carbhidratos	Cereales, leguminosas. Raíces: trigo, maíz, frijol, arroz, garbanzo, lentejas, papa, camote, yuca.	Proporcionan al cuerpo mucho hierro.
Minerales	Se encuentra en la comida diaria: leche, verduras, frutas, pescado.	Estos alimentos protegen la salud, son muy ricos en vitaminas.
Vitamina "A"	Frutas, verduras, huevos, hígado y mantequilla.	Controla los problemas de la vista y favorece el crecimiento.
Vitamina "B ₁ "	Cereales integrales, hígado.	Contra los problemas circulatorios.
Vitamina "B ₂ "	Cereales integrales, huevos y leche.	Contra la dermatitis y los problemas de crecimiento.
Vitamina PP/B ₃	Carnes y levaduras.	Contra la dermatitis y los problemas gástricos.
Vitamina "B ₆ "	En casi todos los alimentos.	Contra los problemas gástricos y del sistema nervioso.
Vitamina "B ₆ "	Carne, pescado, frutas y verduras.	Contra los problemas nerviosos.
Vitamina "B ₉ "	Verduras crudas, huevos y leche.	Contra la anemia.

NUTRIENTES	ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN	FUNCION EN EL ORGANISMO
Vitamina C	Frutas (citricos) y verduras	Contra el escorbuto.
Vitamina D	Aceite de hígado de bacalao, leche y verduras.	Contra los problemas de los huesos.
Vitamina E	Aceites vegetales y animales.	Contra los problemas nerviosos.
Vitamina H	Huevos e hígado	Contra la debilitación física.
Vitamina K	Verduras frescas.	Contra los problemas de coagulación sanguínea.
Vitamina PP	Frutas y verduras.	Contra la pelagra.

PIRAMIDE ALIMENTICIA



B) Método científico

El método científico cuenta con una serie de pasos sistematizados que favorecen la extensión de una investigación en todos los campos del pensamiento y de la acción consciente.

El método científico se integra de cinco pasos elementales en una investigación:

- 1.- Planteamiento de un problema es la observación de un fenómeno y la formulación de un problema.
- 2.- Construcción de un módulo técnico es la posible solución que se le dé a dicho problema, formulación de enunciados que se espera puedan amoldarse a hechos observados.
- 3.- Deducción de consecuencias particulares. Es la búsqueda de soportes empíricos. Sobre la base del modelo teórico y de datos empíricos, teniendo en vista técnicas de verificación disponibles o concebibles.
- 4.- Hipótesis.- Es la suposición de la experiencia, y los medios para poner a prueba las predicciones; diseño de observación, mediciones, experimentos y demás operaciones instrumentales.
- 5.- Conclusiones.- Resolución que se ha tomado de la investigación.

C) Conceptualización de los sujetos

Las características del pensamiento de los niños en el período preoperatorio comprende de los dos hasta los siete años. En educación preescolar la edad que se contempla es de cuatro a seis años.

Durante esta etapa los niños demuestran un pensamiento sin lógica de clases y una lógica de relaciones que más tarde será constituida al pasar en la siguiente etapa.

El pensamiento preoperatorio también se denomina intuitivo, ya que el niño afirma sin pruebas y no es capaz de dar demostraciones a justificaciones o a sus creencias. También manifiestan ser egocéntricos, en todas las situaciones que se les presenten les gusta ser protagonistas.

Su lenguaje tiene una función comunicativa egocéntrica, únicamente se comunica de manera entendible con sus iguales y más tarde éste se transforman en el lenguaje de los adultos, de tal manera que para el niño preoperatorio la realidad es menos real que para el adulto. En esta etapa ellos le dan vida a los objetos estáticos y en muchos casos a sus juguetes.

Con la lógica de relaciones las dificultades son semejantes a las que se encuentran con la lógica de clases. El niño en edad preescolar todavía no es capaz de ordenar sistemáticamente el material que se le presenta (de menor a mayor o de mayor a menor) sino sólo puede formar con ese material parejas de tríos colocando un objeto grande, uno

mediano y uno pequeño.

En cuanto a seriación, los niños demuestran realizar un orden de objetos de mayor a menor realizando este aspecto con ensayo y error, para formar una serie miden o comparan cada elemento para estar seguro de sus acciones logrando ésto cuando se les orienta.

Desde el punto de vista del razonamiento "Piaget señaló que a esta edad los niños no hacen ni un razonamiento inductivo, ni un razonamiento deductivo, sino lo que denominó "transducción" que es un paso de lo singular a lo singular, sin generalización".¹

El niño al estar trabajando no es consciente de su propia actividad; su capacidad introspectiva es muy reducida y cuando se le pregunta cómo llegó a conseguir un resultado es muy probable que el pequeño responda espontáneamente, lo mismo que si se le pregunta cómo debe ser tal o cual cosa tampoco será capaz de decirnos dónde y como lo aprendió. A los niños se les dificulta decir que no saben de algo que se les pregunta pero son capaces de dar contestación, aunque tengan que inventarlas, en ocasiones responden "ya no me acuerdo" o "no lo sé".

El pensamiento de los niños poco a poco va evolucionando por las tantas contradicciones de su medio, también el ser humano sufre la discontinuidad que es un descontrol de los

¹) UPN. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. p. 56

actos, se siente confundido, pero esto sirve para que después el nuevo conocimiento entre en las estructuras del pensamiento acomodándose, sufriendo con ésto un equilibrio.

Con inteligencia el niño asimila en su interior nuevas experiencias, transformándolas para que se puedan adaptar a su estructura mental.

"Piaget la denomina asimilación, la inteligencia es asimilación en la medida en que incorpora todos los datos de la experiencia dentro de su marco. Con cada nueva experiencia, las estructuras ya construidas necesitan modificarse para aceptar esa nueva experiencia que ha de acoplarse a las antiguas, por lo que las estructuras cambiarán ligeramente.²

El individuo al pasar por esos mecanismos sufre un equilibrio de su pensamiento.

El niño preoperatorio demuestra irreversibilidad en su pensamiento, ya que al mostrarle en un vaso amplio agua o algún líquido y al pasar éste a otro vaso pero más grande, el niño dirá que el vaso grande tiene más líquido. Por lo consiguiente si se gira una rueda en un sentido, primero una en el lado izquierdo y la otra rueda del lado derecho, los niños manifestarán que se están girando en el mismo lado, ya que los pequeños no han aprendido el mecanismo de funcionamiento de éstas, esto demuestra que los pequeños ven las cosas en la medida que sus instrumentos intelectuales lo hacen necesario.

²) UPN. Pedagogía bases psicológicas. p. 323.

Sus limitaciones en el pensamiento le permiten resolver problemas y explicar las situaciones pero no todas. Al tratarse de movimientos o transformaciones, sólo comprende en la medida en que en éstos no existan contradicciones.

En la clasificación el niño demuestra realizar entre los objetos y materiales la clasificación pero se le dificulta establecer jerarquía de clase.

El docente trata de desarrollar actividades que requieran de materiales interesantes, variados y con cualidades diversas para manipularlos, transformarlos y utilizarlos en distintas creaciones.

Las relaciones que se observan entre los niños son de ayuda mutua, entre ellos se apoyan al observar que algún compañero tiene problemas al estar desempeñando sus actividades, también procuran cooperar en la limpieza del salón aunque en algunas ocasiones se les tiene que estar recordando.

El ser humano desde que está en período de gestación se transforma en una criatura que llega a pesar de 2.500 a 4 kilogramos cuando llega a la fase fetal que abarca desde fines del segundo mes hasta su nacimiento.

La etapa de la infancia abarca el primer año de vida y es una etapa única para el niño, en la que comienza a ajustarse al medio que lo rodea.

La niñez comienza desde los dos años de vida hasta la pubertad que llega hasta los 12 años.

Esta etapa se puede dividir en tres fases.

Primera: Niñez a los 6 años.

Niñez intermedia: de 6 a 10 años.

Niñez posterior: de 10 años hasta la pubertad.

Estas fases tienen una correlación con las etapas de la educación, escolaridad y medio que rodea al sujeto.

La adolescencia comienza de los 12 años hasta los 21 años.

El individuo en esta etapa desea ser independiente, creándose muy a menudo conflictos entre padres e hijos debido justamente a la falta de entendimiento entre ellos, es un período tan complejo en que los hijos desean dejar su tutela y ser ellos por sí mismos.

D) Contexto social e institucional

La educación preescolar, como institución escolar que pretende continuar y aún superar la formación familiar, donde en ella con acuerdo de los padres de familia se determina su que hacer, su poder casi inadaptable en relación de como desempeñar su labor educativa, los padres de familia deberán de ajustarse al reglamento que establece la institución.

La educación es un proceso social que contribuye por excelencia a la formación y transformación del individuo, siendo esta una educación formal que a la vez existe la influencia de la educación informal que repercute en el

comportamiento de los niños, ya que en los medios masivos en la mayoría de las veces existen programas violentos y los pequeños adoptan tal comportamiento.

La población en cuestión se ubica en la ciudad de Chetumal, Q.Roo Municipio de Othón P. Blanco, el problema que se está abordando se encuentra en la Colonia de las Casitas, ahora Venustiano Carranza que rodea el Jardín de Niños "Carmen Ochoa de Merino".

La colonia da origen a una comunidad dinámica y funcional, se considera como un núcleo de población histórico-social, cuyos miembros están unidos por tradición y normas formadas a leyes objetivas del progreso. Una de las estructuras primordiales como base de nuestra comunidad es la familia, aunque en la actualidad predominan los hogares desintegrados.

Entre las estructuras organizadas se encuentra la religión; a este respecto, la que prevale en la colonia es la católica.

Los grupos de trabajo que existen en la comunidad son empleados federales, estatales, particulares, empleados de servicio doméstico, taxistas y comerciantes, entre otros.

La actividad preponderante, o base del sustento económico del grupo en estudio, se basa en empleados, conductores de taxi, empleados de comercio, por lo que se puede concluir que el nivel socio-económico de este grupo es medio bajo y bajo.

La Colonia Venustiano Carranza cuenta con una población aproximada de 850 habitantes, es una colonia de generación histórica.

El Jardín de Niños "Carmen Ochoa de Merino" cuenta con una población escolar de 185 niños; en este curso escolar 1997-1998 se inscribieron 100 niños y 85 niñas.

El personal que labora en el Jardín antes mencionado, en su totalidad es de diez personas activas, distribuidas de la siguiente manera: seis maestras de 1er. a 3er. grado, ya que existen 2 grupos por grado, una directora efectiva, un maestro de música y dos intendentes.

La organización correspondiente funciona de acuerdo al papel que desempeña cada elemento dentro del Plantel.

Las comisiones se rolan entre el personal docente por semana para que cada maestra realice las actividades correspondientes a su cargo, las cuales son: honores a la bandera, guardias de salidas y entradas, vigilancia del recreo, elaboración de periódicos murales y realización de la rutina colectiva entre otras.

E) Fundamentación filosófica, psicológica, pedagógica y metodológica

La educación preescolar es parte fundamental para el desarrollo del ser humano.

A través de ella el niño adquiere día a día experiencias que expresa en su vida cotidiana como aprendizajes que sustentarán y determinarán hasta donde se encuentra preparado

para la toma de decisiones en cualquier escenario de su vida, o qué es lo que requiere para seguirlo preparando.

Durante el desarrollo del proceso educativo va enriqueciendo su conocimiento al accionar sobre los objetos y situaciones que el medio le presenta, para esto es necesario que reflexione sobre su propia acción, e intercambie experiencias con otras personas.

El aprendizaje que se basa en la acción, misma que permite estructurar el conocimiento como un producto inacabado, sustenta su teoría en el materialismo dialéctico, cuyo creador es Carlos Marx; esta teoría en la que se fundamenta este trabajo de investigación contribuye a comprender como se dan las ideas que el cognoscente forma y transforma, en este caso la corriente Marxista tiene principios que parten del hombre y transmitir ideas a la sociedad para poder trabajar en equipo y de común acuerdo. De tal manera que es importante comprender que para aprender algún hecho se requiere del intercambio de experiencias y del diálogo.

Marx cuando utiliza el término de hombre genérico designa a la humanidad en su conjunto de una manera abstracta, opina que el hombre tiene una doble relación con el mundo; lo teórico y lo práctico. A través de esta doble función tiene la facultad de pensar y de llevar a cabo ideas que son estimuladas por su ingenio humano.

A lo largo de la historia de la Filosofía el

materialismo y el idealismo liberan una lucha inconciliable entre sí, y es el materialismo dialéctico el que concilia los puntos de vista tan radicales.

Marx y Engels en su tiempo sostuvieron que el método filosófico corresponde a la naturaleza, esto significa que la naturaleza se encuentra en movimiento, cambio y desarrollo continuo, el método filosófico expresa ampliamente la idea general del desarrollo de la naturaleza.

Es por eso que Marx elaboró el método de la dialéctica materialista basándose en el estudio de los fenómenos que corresponden a la propia naturaleza y a la propia realidad.

El método dialéctico considera los fenómenos producidos en el mundo en movimiento, desarrollo y cambio constante.

Marx y Engels crearon el materialismo dialéctico que es el resultado y la síntesis del desarrollo de la ciencia y la vida social.

Esta teoría va acorde con la pedagogía operativa que se basa en darle oportunidad al educando para interrelacionarse con los objetos.

Este enfoque pedagógico viene a constituir una parte fundamental del trabajo que contribuye a comprender como se da la adquisición de la enseñanza-aprendizaje. Pretende establecer una estrecha relación entre el mundo escolar y el extraescolar valorando que todo cuanto se hace en la escuela tiene utilidad y aplicación en la vida real del niño y que todo tiene cabida en la escuela convirtiéndose en objeto de

trabajo.

La pedagogía operatoria se encuentra ligada con la teoría psicogenética de Jean Piaget. Esta teoría permite comprender una serie de procesos por los que atraviesa la inteligencia a lo largo de su desarrollo, por lo que da un enfoque distinto al aprendizaje que se realiza en la escuela.

La didáctica crítica sumada a la pedagogía operatoria es la que da la pauta acerca de la metodología que el educador ha de utilizar para que el alumno se interrelacione con el objeto de estudio y actúe sobre él convirtiéndolo en conocimiento activo y nuevas experiencias factibles de ser aprendidas.

Una metodología acorde a las características del educando le facilita relacionarse en un ambiente de trabajo creativo y compartido para desarrollar su potencial.

La psicogenética de Jean Piaget proporciona las bases de la Psicología humana para comprender el camino que sigue el aprendizaje, ya que generaliza desde el estudio del desarrollo las características individuales de éste.

Preocupado en buscar respuestas sobre el comportamiento humano, Piaget plantea una teoría que se basa en explicar el desarrollo intelectual partiendo del supuesto que los infantes son capaces de construir su propio conocimiento. Este supuesto explica de manera psicoanalítica la conducta del ser humano que aprende.

El desarrollo psicológico del individuo se va dando por

tendencias innatas y aprendidas través de la adaptación, los cambios del desarrollo se interpretan como producto de la actividad que el niño realiza como son: la curiosidad de todo lo que indaga, lo que observa, la solución de sus problemas; aspectos que repercuten favorable o desfavorablemente sobre él, dependiendo del tipo de ambiente en el que se encuentre.

La concepción de Piaget sobre el desarrollo explica cómo se desenvuelve el ser humano y cómo éste a través de diversas etapas va conformando un pensamiento lógico.

A medida que el pensamiento del niño adquiere un nivel elevado de lógica explica de manera más certera el mundo que lo rodea, adquiere capacidad de relacionarse con diferentes objetos o personas, acepta sus experiencias y comprende lo que está ocurriendo. Este desarrollo es continuo para el ser humano desde su gestación hasta su decadencia.

Piaget menciona que el individuo pasa a través de diferentes etapas: la prenatal, infancia, niñez y la adolescencia, adquiriendo diferentes clases de experiencias en cada una de éstas. Durante su paso por estos estadios hasta llegar a la etapa más madura que es la adolescencia se manejan dos mecanismos que le permiten pasar de una etapa a otra que son la asimilación y la acomodación.

La asimilación es la incorporación de un conocimiento a una idea o esquema que el niño ya posee; la acomodación es la tendencia de ajustar un aprendizaje nuevo a experiencia que forman parte del esquema ya asimilado, es la acción para

acomodarlo en las estructuras de pensamiento.

Piaget plantea que el crecimiento intelectual se produce cuando el ser humano se adapta a situaciones nuevas, cada vez que el individuo se enfrenta a un acontecimiento o a un problema su crecimiento intelectual avanza hacia la maduración, logrando así equilibrar sus conocimientos que son producto de su desarrollo.

Las técnicas de aprendizaje que se sustentan en la didáctica crítica apoyan el desarrollo natural y continuo del alumno y favorecen el trabajo del docente, ya que ambos son partícipes de las acciones y situaciones de una misma realidad.

Con esta técnica se pretende llevar en forma crítica el trabajo docente para alcanzar metas y transformar la institución educativa a favor de los actores de la misma y de la sociedad en general. Al asumir cada miembro de manera consciente el rol que le corresponde permitirá una autocrítica de su desempeño, ya sea en el aula, o en la administración, para contribuir a superar las deficiencias educativas que arraiga la enseñanza tradicional.

Conforme a este enfoque el aprendizaje es un proceso dialéctico de construcción del conocimiento que está latente en el individuo, ya que al transcurso de su educación el utiliza y retoma lo que es necesario y provechoso en su aprendizaje.

Como se menciona anteriormente toda esta situación está

ligada a la relación sujeto-objeto.

En una interacción continua el sujeto toma del objeto lo más importante, a la vez que al objeto se le suman cualidades que el sujeto le otorga, en esta bivalencia ambos llegan a transformarse.

La didáctica crítica es una corriente que involucra al ser humano a crear, transformar y permite plantear nuevos objetivos que se llevan a cabo en un ambiente educativo y social, buscando con ello cambios de conducta que permitan un mejor aprovechamiento educativo.

V. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DIDACTICAS

A) Descripción de los recursos

Para llevar a cabo la enseñanza-aprendizaje es necesario seguir diversos pasos debidamente planeados con anticipación, de esta manera se podrán lograr los fines propuestos.

Esos pasos a seguir, así como diversos elementos, forman parte de la enseñanza-aprendizaje. Durante la aplicación técnico-práctica se incluyen diversas técnicas, medios, contenidos y objetivos. Todo este conjunto forma parte de la metodología que a su vez contempla la planeación por proyectos, ejecución y evaluación.

Las técnicas pedagógicas ayudan al maestro a promover la participación activa de los alumnos, así también sirven para la enseñanza de los contenidos.

Las técnicas propuestas se manifiestan en la organización del grupo por equipos, de manera individual y grupal. Mediante el diálogo los niños exponen de manera creativa sus deseos e intereses dando opiniones que han de servir en la construcción del conocimiento.

B) Actividades

Es importante que el maestro conozca a los niños del grupo que está a su cargo, que gane la confianza de la clase para que el trabajo se realice con armonía y los niños desempeñen sus actividades con entusiasmo. Esto permitirá al

docente conocer las características y desarrollo que presentan de acuerdo a las etapas, de esta manera será factible implementar actividades pedagógicas y aplicarlas con el fin de lograr el objetivo propuesto.

Las actividades a desarrollar se llevarán a cabo en forma de diversos juegos, siendo esta técnica lúdica el principal motor del aprendizaje en los pequeños de educación preescolar.

CRONOGRAMA

Presentación y justificación del trabajo a realizar ante la dirección del plantel.	9 de marzo
Informe a los padres de familia del trabajo a realizar sobre la alimentación	12 de marzo
Hacer un coctel de frutas	17 de marzo
Pláticas con niños y padres de familia sobre la alimentación	18 de marzo
Hacer una hortaliza con los niños y los padres de familia	19 de marzo
Pesar y medir a los niños periódicamente	23 y 27 de marzo 20 y 24 de abril 12 de mayo
Elaborar periódicos murales con mensajes sobre la alimentación	30 de marzo
Invitar a niños y padres de familia a presenciar una obra educativa	31 de marzo
Hacer una ensalada de verduras	23 de abril
Elaborar trajes sencillos de frutas y verduras	Del 18-21 de mayo
Preparar y organizar un festival relacionado con la alimentación	Del 27 de mayo al 22 de junio
Presentación del festival con la participación de los niños del grupo.	23 de junio

C) Formas de relación e intervención del docente y del grupo-alumno

El docente siempre debe procurar llevar buenas relaciones con el grupo que atiende, guiar a los niños y estimularlos para que puedan por sí mismos hacer sus actividades, utilizando constantemente el diálogo para plantearles situaciones diversas para que ellos puedan comprender lo que se puede hacer con respecto al proyecto propuesto; al escoger el tema se deben respetar las decisiones tomadas por el grupo.

Al interior del aula la maestra debe sugerir alguna idea, más no imponerla, si la mayoría de los niños está de acuerdo se lleva a la práctica el proyecto elegido; luego los alumnos elaboran su friso para empezar con las actividades planteadas.

Cuando los pequeños se organizan por equipo se les estimula para que se agrupen de acuerdo a sus intereses; al principio cuando aún no tienen noción de agrupamiento para formar equipos o conjuntos, se les estimula y orienta, se inicia reuniendo primeramente elementos u objetos diversos dentro y fuera del salón permitiendo que ellos escojan el material a utilizar, la maestra se encarga de observar, estimular y orientar el trabajo que los niños realizan.

Se procura alentar y darle importancia a lo que cada niño realiza cuando se ejecuta cualquier situación por algún niño o por el grupo, se les hace ver ya sea negativo o positivo para que entre los niños y la maestra se le de

solución.

Cuando el niño presenta alguna dificultad de poder hacer alguna actividad se le proporciona ayuda, más no se le hace el trabajo.

También aprenden normas establecidas dentro del grupo en cuanto a la disciplina y a su comportamiento.

En el Jardín de Niños el alumno aprende por medio de juegos, cantos, rimas, cuentos y diálogos constantes.

También entre todos se decide la forma de solucionar algún problema de conducta, se implementan actividades para que comprendan que entre compañeros deben respetarse mutuamente.

El trabajo se planea de tal forma que favorezca el desarrollo del niño; proponiendo que éste realice actividades que le resulten interesantes, que disfrute con ellas, que obtenga las mayores experiencias al relacionarse con otros niños, que hablen entre ellos, que jueguen, que exploren distintos espacios y que pongan en juego su iniciativa, logrando con esto un constante movimiento es el aula.

Si los niños trabajan haciendo un dibujo intercambian opiniones entre ellos, algunos se mueven alrededor de su mesa para observar el trabajo del compañero, al necesitar material se tienen que desplazar de un espacio a otro dentro del salón, al dramatizar un cuento, algunos niños son actores y otros espectadores y luego se escuchan los comentarios sobre el trabajo.

Si se tienen que poner de acuerdo para decidir sobre algún trabajo a realizar, hablan más de lo que normalmente platican.

Al educando se le considera un ente activo, por lo que el proceso enseñanza-aprendizaje se da a través de la interrelación maestro-alumno-objeto de conocimiento, por esta razón las situaciones didácticas proponen que el niño esté en contacto con todo tipo de material para su aprendizaje y trabaje conjuntamente para obtener buenos resultados.

D) Pertinencias entre los diversos aspectos que constituyen la propuesta pedagógica

Es importante que el aprendizaje ofrezca nuevas alternativas en el ámbito de la práctica educativa, ya que ésta tiene que estar interrelacionada con diversos aprendizajes para facilitar el proceso de enseñanza alcanzando nuevos conocimientos y llevarlos a la práctica.

En el análisis que se realiza en esta propuesta están inmersos varios aspectos educativos ligados y en constante cambio, planteando y creando con ellos nuevas alternativas de solución a los problemas que se presentan.

Al trabajar con diversas actividades, como las planeadas en la presente propuesta, los niños en todo momento experimentan, reflexionan y exploran sobre el proyecto, en este caso la alimentación que tuvo relación con todo tipo de

material adecuado que se encontró al alcance de los mismos, obteniendo así experiencias muy satisfactorias en el cuidado de las hortalizas, aspecto que se relacionó con el bloque de juegos y actividades de la naturaleza, permitiendo el desarrollo de la sensibilidad hacia los hechos y fenómenos de su entorno natural y social.

También se pusieron en práctica pláticas que se realizaron con los niños y padres de familia sobre las actividades correspondientes al proyecto relacionándose éstas con el bloque de juegos y actividades de lenguaje. Permittedle al niño la libertad de hablar y expresar sus sentimientos descubriendo la función que tiene para entender a otros y darse a entender él mismo.

Una de las actividades que se realizó con los niños fue preparar varios platillos con alto grado nutricional, entre ellos una ensalada de verduras y legumbres. Otra fue pesarlos y medirlos, en esta práctica se manejó el bloque de matemáticas de juegos y actividades permitiendo al niño clasificar, ordenar, nombrar, agrupar, medir y utilizar material suficiente que dio lugar a que éste manipulara y transformara los diversos materiales de su entorno.

En el bloque de psicomotricidad el niño descubre y utiliza las distintas partes de su cuerpo, el trabajar en educación física favorece varios aspectos corporales dominando la coordinación y el control de movimientos.

También se realizaron trabajos relacionados con la

alimentación, al elaborar periódicos murales, dibujar y recortar. Al trabajar con plantillas de frutas y verduras, el niño delinea y colorea favoreciendo su coordinación motriz fina.

El bloque de sensibilidad y educación artística se relacionó con el tema a estudio cuando los niños aprendieron las canciones de la alimentación, elaboraron frisos, periódicos murales, al repetir sus rimas, sus adivinanzas y por último cuando realizaron un sencillo festival para concluir con las actividades.

INFORME FINAL

Las actividades de la aplicación de la propuesta sobre alimentación se llevaron a cabo en el grupo del 3er. "A" con la organización de la maestra, con el entusiasmo de los niños, apoyo de la Directora del plantel, los padres de familia y personal de algunas dependencias.

Esta aplicación de actividades empezó desde que la maestra de grupo invitó a una reunión a los padres de familia el día 12 de marzo de 1998 para darles una explicación de cada una de las actividades que se realizarían durante el período de aplicación, en la misma se tomaron acuerdos sobre el trabajo en el que se habían de involucrar maestra, niños y papás.

El 17 de marzo tal como se había acordado acudió al salón de clase un grupo de madres de familia, mismas que llevaron los ingredientes para preparar un coctel de frutas. Los niños se organizaron por equipos, se lavaron las manitas y se les proporcionó lo necesario para que colaboraran en la preparación del coctel, la misión de las mamás y de la maestra fue guiarlos cuando se les presentaba algún problema para pelar las frutas o cortarlas. La actividad duró 90 minutos. En ella los niños compartieron con sus iguales, con las mamás y la maestra; en platitos desechables cada pequeño se sirvió una cantidad del coctel y todos quedaron muy a gusto y satisfechos con su labor.

El día 18 de marzo tal como se había acordado en la reunión de padres de familia, los padres acudieron a la institución con sus hijos para recibir una plática sobre nutrición que les impartió una nutrióloga que envió la Jurisdicción Sanitaria No.1 a solicitud de la maestra. Durante la plática la doctora manejó material que les enseñó a los niños para que comprendieran la diferencia entre los alimentos que benefician el organismo y los que no lo hacen y diferenciaron a la vez las características de las personas correctamente alimentadas y mal alimentadas, luego se les repartió material a los pequeños para que pintaran todo lo que habían entendido del tema y lo platicaran con sus papás. Es importante hacer mención de que se invitó a otros niños del Jardín para aprovechar esta plática con la nutrióloga.

El objetivo de plática se vio cumplido por las reflexiones y comentarios que los alumnos y padres hicieron de manera sencilla sobre la alimentación.

El día 19 de marzo los padres de familia y sus hijos asistieron por la tarde al Jardín de Niños para empezar las labores correspondiente a la actividad "siembra de hortalizas".

La maestra organizó equipos de trabajo para limpiar el terreno donde se sembraría; entre todos deshieron, juntaron y recogieron la basura.

Cuando terminó la limpieza del terreno se retiraron a sus casas y fue hasta el día siguiente por la tarde que se

inició con la elaboración de las eras dejándolas listas para sembrar. Ese mismo día con el apoyo de un señor agricultor se les dió una breve plática a los papás y a los niños sobre el sembrado de algunas semillas como el rábano, cilantro, lechuga, zanahoria y tomate.

El día 21 de marzo con entusiasmo los papás y pequeños, de nuevo asistieron al Jardín para seguir trabajando. Sembraron semillas de rábano, cilantro y lechuga (Anexo N.1). Cada mamá y su hijo participaron en esta actividad quedando listas las hortalizas para regarlas diariamente, al transcurrir un mes los niños llegaron a cosechar lo que sembraron y que a diario cuidaban.

Otra de las actividades que se manejó frecuentemente en la aplicación de la propuesta fue registrar el peso y la talla de los pequeños y obtener un record del crecimiento de los niños, la mayoría de estos pequeñitos en este período se encontró estable en su peso y talla (Anexo No. 2).

El día 30 de marzo el grupo elaboró periódicos murales. Los materiales que se exhibieron los hicieron los alumnos en el transcurso de la semana de acuerdo a su elección; hubieron dibujos, recortes, fotos de las actividades y recetas de cocina. Luego que terminaron de elaborarlos los pegaron afuera de los salones con el fin de propagar este tema a los niños del Jardín.

El 31 de marzo los niños adornaron su salón de clases con frutas que ellos mismos elaboraron con el apoyo de su

maestra.

Estuvieron muy motivados y emocionados porque querían que sus papás vieran bonito el escenario que les iba a servir de teatro, ya que la actividad del día consistía en montar unas obras. Los padres de familia presenciaron dos obras enfocadas al tema de la alimentación, "La lente maravillosa" y "Los 2 jorobados", la primera trató de los microbios y el daño que ocasionan al organismo, y en la segunda se vio inmiscuido un breve mensaje sobre la alimentación correcta o incorrecta. Los espectadores estuvieron contentos con las gracias de los pequeños pero sobre todo asombrados por la energía y el entusiasmo que pusieron en su actuación.

El 23 de abril un grupo de mamás comisionadas acudieron a la escuela para ayudar a los niños en la preparación de una ensalada de verduras. Esta se elaboró con los ingredientes que las madres llevaron y con algunos productos que los niños cosecharon de las hortalizas que sembraron (Anexo N. 3). Estuvieron muy entusiasmados a la hora de la cosecha, sobre todo al momento de verificar si su elección sobre la maduración de lo que habían cosechado resultaba correcta.

Estas actividades de alimentación como preparar algún platillo favorito de los niños se realizaron durante el período de la aplicación de la propuesta quedando los niños satisfechos de preparar ellos mismos su platillo y colaborando con las demás actividades que la maestra organizó con respecto a los alimentos.

Al estar trabajando con actividades alimenticias, tanto con los padres de familia como con los niños, la maestra observó un cambio positivo. A la hora del lunch los alumnos ya no consumían sabritas, dulces y juguitos. Esta comida chatarra la cambiaron por fruta, sandwiches, agua, cereal y otros alimentos nutritivos.

Además de las actividades programadas, la maestra se relacionó con los padres con el objetivo de seguirlos motivando a que comprendieran el sentido real de la tarea diaria que es alimentar a sus hijos adecuadamente.

Como una actividad extra no contemplada en el cronograma, de parte de la maestra surgió la idea de organizar una visita a uno de los viveros de la SEMARNAP. Se envió una solicitud al jefe de la dependencia (Anexo N.4), misma que fue aceptada por lo que la visita se llevó a cabo el día 15 de junio. A los niños les gustó la idea, les pidieron permiso a sus papás y todos asistieron a visitar el vivero. Ahí un Ingeniero les explicó en qué consiste un vivero, les enseñó algunas plantas en peligro de extinción, recorrieron diversas secciones en compañía de la maestra y observaron las partes principales del vivero. Por último se les invitó a elegir una plantita para sembrar y cuidar en su casa.

Al día siguiente, en el salón de clases, se hizo un recordatorio de lo que aprendieron en el vivero. Para apoyar las actividades, ese mismo día la maestra invitó a una

doctora que les habló sobre la importancia de las plantas en la alimentación e incluyó el tema del cuidado de la salud y algunos aspectos del aseo en general.

Del 18 al 21 de mayo.

Para concluir con las actividades de la propuesta los niños trabajaron durante una semana elaborando trajes de frutas en pellón y del 27 de mayo al 22 de junio estuvieron ensayando los números para presentar un festival.

El día 23 de junio los niños se organizaron con su maestra para presentar un festival con el tema de los alimentos (Anexo No.5), esto fue para concluir de manera formal con las actividades de la propuesta. Se invitó a todos los niños y maestros del Jardín para presenciar el festival. Asimismo se envió un oficio al director de la Universidad Pedagógica Nacional 231 para que asistiera como invitado a presenciar dicho festival (Anexo No.6)

CONCLUSIONES

La alimentación en el ser humano tiene una función muy importante en el desarrollo de sus capacidades mentales, físicas y sociales, repercutiendo en la enseñanza-aprendizaje del niño.

El alimento es un factor que ayuda al organismo, ya que al ser humano desde que nace se debe alimentar adecuadamente para lograr una correcta madurez lógica, emocional y física para poder desenvolverse en su medio ambiente y desarrollar al máximo todas sus potencialidades.

En este sentido generar un cambio en los hábitos alimenticios del grupo en el cual se basó el presente trabajo fue el objetivo.

Alcanzar un fin no es tarea fácil pero tampoco resulta imposible. Los alumnos lo lograron durante el desarrollo de las diversas actividades que realizaron.

La siembra de semillas y a la vez la cosecha de las mismas, despertó en ellos la conciencia de que se pueden implementar huertos familiares con diversas especies para ser aprovechadas.

Aprendieron también lo importante que es documentarse o recibir ayuda de otras personas para conocer lo que no sabemos, en este caso de las autoridades que colaboraron para explicar contenidos sobre el tema la alimentación.

BIBLIOGRAFIA

- DAVALOS, Federico. et al. Glosario de Ciencias Histórico-Sociales. Ed. Edicolor, S.A. año 1977, pp. 83

- HENRY MUSSEN, Paul. JANEWAY CONGER, John. KAGAN, Jerome, Desarrollo de la personalidad en el niño. Psicología. Edit. Trillas, México, 1990.

- NOVOA BODET, Dr. José, ¿Qué debe comer mi hijo? 1a. Ed. mayo de 1981, Ed. Diana, México, D.F.

- NOVOA BODET, Dr. José, Mi hijo no quiere comer 1a. Ed. 1978, Edit. Diana, México, D.F.

- SEP Subsecretaría de Educación Básica. Dirección General de Educación Preescolar. Programa de Bloques, Juegos y Actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños.

- _____, Subsecretaría de Educación Básica, Dirección General de Educación Preescolar, Programa de Educación Preescolar, S.E.P. 1a. Ed., 1992, México, D.F.

- _____, Subsecretaría de Educación Básica, Dirección General de Educación Preescolar, Antología de Apoyo a la Práctica Docente de Nivel Preescolar, México, D.F.

- _____, Subsecretaría de Educación Básica, Dirección General de Educación Preescolar, Organización del Espacio, Materiales y Tiempo en el Trabajo para Proyectos del Nivel Preescolar.

___, Telesecundarias, Guías de Estudio, Primer Grado, Ciencias Naturales, México, D.F.

UPN. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología. México, 1986.

___, Pedagogía Operativa. Contenidos de Aprendizaje. 1ra. Edición, México 1983.

___, Teorías del aprendizaje. Antología. México 1986.

___, "Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las ciencias naturales". Guía de trabajo, México, 1988.

___, "Programa de educación nacional ambiental". Introducción a la educación ambiental y salud ambiental, México, D.F. 1987.

___, Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar, 1a. ed. México, 1986.

¿Dónde?, ¿cómo?, ¿cuándo?, Gran Enciclopedia de los Niños. Enciclopedia Dami. Primera Enciclopedia Ilustrante por Ragazzi. 1996, Dami. Editores Italia.

Diccionario Enciclopédico Universal, Nuevo alfabeto. Dirección y Coordinación, Antonio López, Impreso en España en 1996.

ANEXOS

ANEXO 1



Cuidado de hortalizas por parte de los niños,
utilizando una técnica de riego.

ANEXO No. 2

JARDÍN DE NIÑOS "CARMEN OCHOA DE MERINO"

TABLA DE PESO DE LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO, GRUPO: "A"

NOMBRE	PESO	TALLA
Luis Augusto	23 kg.	1.10 CM
David Samir	24 kg.	1.00 CM
José Arquímedes	21 kg.	1.00 CM
Baryan Raúl	19 kg.	.87 CM
Abraham Amado	35 kg.	1.10 CM
Herbert Adrián	28 kg	1.05 CM
Gabino	19 kg.	.84 CM
Josué Pamplona	21 kg.	1.00 CM
Angel Nahín	20 kg.	1.15 CM
Moisés	30 kg.	1.10 CM
Angel Andrés	20 kg.	.94 CM
Ernesto Reyes	20 kg.	.92 CM
Luis Adilsón	20 kg.	.88 CM
César	22 kg.	.88 CM
Luis Enrique	18 kg.	.84 CM
José Enrique	25 kg.	.87 CM
Luis Felipe	18 kg.	.94 CM
José Antonio	20 kg.	1.00
Shanica Andrea	16 kg	85 CM
Shanna Alejandra	17 kg	86 CM
Sandra Karina	16 kg	84 CM
Samantha Virginia	14 kg	85 CM

JARDÍN DE NIÑOS "CARMEN OCHOA DE MERINO"

TABLA DE PESO DE LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO, GRUPO: "A"

NOMBRE	PESO	TALLA
Ana Angélica	15 kg	92 CM
Dulce Daniela	23 kg	1.05 CM
Aleida Sugey	18 kg	95 CM
Mayra Irene	15 kg	1.00 CM
Ana Laura	24 kg	1.10 CM
María José	23 kg	1.00 CM
Jessica	18 kg	1.05 CM

PESO Y TALLA EN NIÑOS MEXICANOS SANOS

NIÑAS

EDAD	PESO EN KILOS			TALLA EN CM		
	BAJO	PROM.	ALTO	BAJA	PROM	ALTA
Al nacer	2.800	3.220	3.850	46.4	49.5	51.6
1 mes	3.460	3.900	4.600	50.4	53.3	55.8
2 meses	4.250	4.725	5.440	54.0	56.4	59.4
3 meses	5.000	5.585	6.225	57.0	59.4	62.0
4 meses	5.560	6.210	7.000	59.6	62.0	64.7
5 meses	6.125	6.810	7.650	61.7	64.1	67.0
6 meses	6.625	7.340	8.225	63.5	66.0	69.0
7 meses	7.000	7.800	8.700	65.2	67.6	71.0
8 meses	7.400	8.190	9.125	66.7	69.4	72.5
9 meses	7.770	8.600	9.525	68.0	70.7	73.9
10 meses	8.100	8.950	9.925	69.4	72.0	75.3
11 meses	8.420	9.250	10.350	70.5	73.2	76.6
12 meses	8.690	9.600	10.730	71.6	74.4	77.8
15 meses	9.380	10.400	11.550	74.7	77.5	81.2
18 meses	10.000	11.080	12.275	77.4	80.6	84.1
21 meses	10.595	11.725	12.970	79.8	83.3	86.9
2 años	11.130	12.280	13.585	82.0	85.7	89.6
3 años	13.000	14.250	16.190	89.8	94.1	98.8
4 años	14.740	16.240	18.800	96.6	101.2	106.2

PESO Y TALLA EN NIÑOS MEXICANOS SANOS

NIÑOS

EDAD	PESO EN KILOS			TALLA EN CM		
	BAJO	PROM.	ALTO	BAJA	PROM	ALTA
Al nacer	2.960	3.400	3.950	47.6	50.7	53.7
1 mes	3.665	4.200	4.890	51.8	54.2	57.3
2 meses	4.500	5.115	5.820	55.1	57.8	60.4
3 meses	5.200	5.970	6.800	58.1	60.8	63.2
4 meses	5.850	6.650	7.500	60.6	63.5	65.9
5 meses	6.420	7.235	8.100	63.1	66.0	68.3
6 meses	6.900	7.750	8.670	65.2	67.9	70.3
7 meses	7.325	8.200	9.210	66.7	69.4	71.9
8 meses	7.730	8.600	9.700	68.1	70.8	73.5
9 meses	8.125	9.000	10.130	69.4	72.1	74.8
10 meses	8.430	9.390	10.530	70.6	73.5	76.2
11 meses	8.730	9.700	10.880	71.9	74.7	77.3
12 meses	9.035	10.000	11.200	73.0	76.0	78.5
15 meses	9.750	10.725	12.060	76.0	79.0	82.4
18 meses	10.375	11.400	12.700	78.8	82.1	85.4
21 meses	10.890	12.000	13.415	81.4	84.8	88.1
2 años	11.360	12.550	14.035	83.7	87.0	90.8
3 años	13.110	14.560	16.360	91.1	95.1	98.8
4 años	14.760	16.490	18.620	97.5	101.6	105.5

ANEXO 3



Momento de la cosecha del producto, después de un mes de cultivo, podemos ver en la fotografía la inmensa satisfacción que muestran los niños al tener en sus manos el producto de su esfuerzo.

ANEXO 4

JARDIN DE NIÑOS: CARMEN OCHOA DE MERINO.
AV. MORELOS No. 234.

ASUNTO: PERMISO.

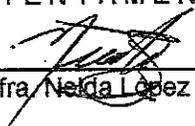
Chetumal Quintana Roo, a 09 de junio de 1998.

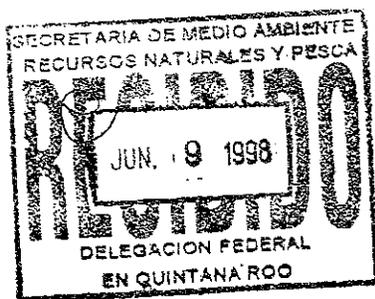
Director: Daniel Navarro López.
Jefe de la oficinas de SEMARNAP.

Por medio de la presente me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su apoyo para permitimos visitar el lugar para que los niños del tercer grado conozcan y se les dé información sobre el funcionamiento del lugar.

Esperando contar con su apoyo quedo de usted.

ATENTAMENTE


Profra. Nidia López Sosa.



C.C.P. Univesidad Pedagogica Nacional.

C.C.P. Interesado.

ANEXO No. 5

PROGRAMA DEL FESTIVAL

- 1.- RECITACIÓN "LAS FRUTAS"
- 2.- CANCIÓN POR TODOS LOS NIÑOS DEL 3° "A", "VAMOS AL MERCADO".
- 3.- RIMA, "EL LIMÓN Y LA NARANJA"
- 4.- BAILABLE PRESENTADO POR LAS NIÑAS DEL 3° "A", "PIQUITO DE POLLO".
- 5.- CANCIÓN POR TODOS LOS NIÑOS DEL 3° "A", "LA TORTILLA".
- 6.- NARRACION DE LA SOPA, POR VARIOS NIÑOS.

Chetumal, Quintana Roo a 18 de junio de 1998

ASUNTO: INVITACION.

C. Profesor.
Juan García Fuentes.
Director de la U.P.N.
Ciudad.

Por este conducto me dirijo a usted siéndome grato saludarle y al mismo tiempo invitarle para que asista a la clausura de la aplicación de mi propuesta en el tercer grado grupo "A" del Jardín de Niños "Carmen Ochoa de Merino" a partir de las 9 de la mañana para el día 23 de junio del presente año.

Esperando contar con su presencia reiterándole mi mas grato saludo.

TENTAMENTE



PROFRA. NELDÁ LOPEZ SOSA

*Recibo invitacion
20/VI/98
Juan Garcia Fuentes*

C.C.P. Interesado.