



*Facultad Ciencias Pedagógicas
Departamento Educación Infantil
Carrera Educación Preescolar 5. Año.*

Trabajo de Diploma

Título: La formación de hábitos alimentarios en la infancia preescolar.

Autora: Eliany Zulema Mainegra González.

Tutora: MSc. Maidelys Rodríguez Álvarez.

Curso: 2017- 2018

DEDICATORIA

- ❖ *A mis padres que son mi razón de ser.*

- ❖ *A mi hermana por el apoyo que siempre me ha brindado.*

- ❖ *A mi tío querido que ocupa un lugar importantísimo en mi vida.*

- ❖ *A mi novio y a todos los que me quieren, estiman y se han mantenido a mi lado.*

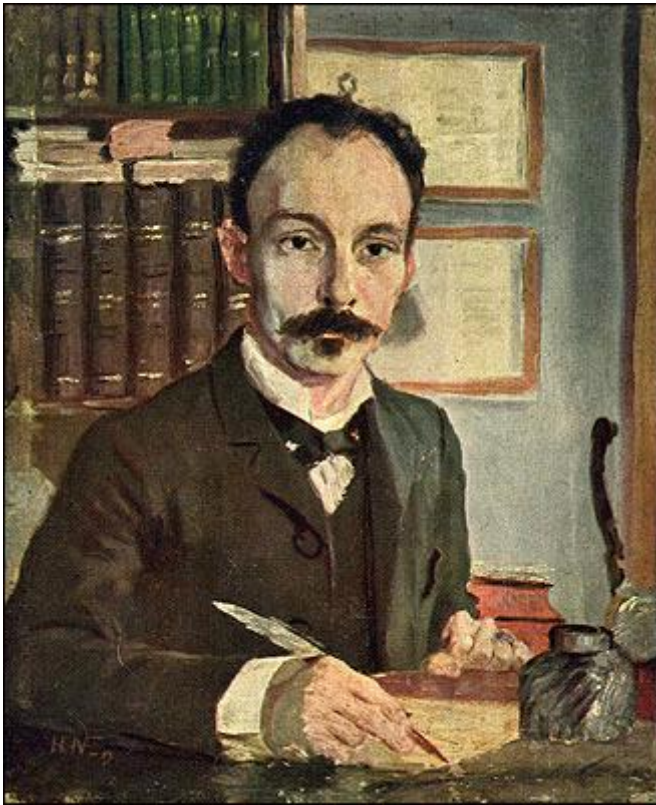
- ❖ *A todos los que han hecho posible que este sueño sea realidad.*

AGRADECIMIENTOS

Siempre he dicho que es de bien nacido ser agradecido, y como soy lo primero, también soy lo segundo. Siento eterna gratitud por todos los que comparten mis sueños y me ayudan a lograrlos, con sus actos ponen sus buenos pensamientos y voluntades. A veces estas personas desconocen la magnitud de sus gestos, considerándolos insignificantes cuando en realidad son de gran valor.

- *A mi tutora Maidelys Rodríguez que con paciencia y bondad siempre me dio su apoyo para desarrollar esta investigación.*
- *A todas las profesoras del Departamento de Preescolar que con sus conocimientos y colaboración desinteresada contribuyeron a la culminación de esta tesis.*
- *A todas mis compañeras del aula que me alentaron en todo momento para seguir adelante, en especial a Rachel.*
- *A mi novio por mantenerse a mi lado dedicándome su amor y cariño de forma especial.*
- *A todas las personas que con su apoyo, confianza y dedicación hicieron posible la realización de este trabajo.*

Pensamiento



“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”.

RESUMEN

El presente trabajo aborda aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de la infancia preescolar. Por lo que se plantea como objetivo, aplicar juegos didácticos que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida, el mismo se aplicó en el círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán.

Para la realización del mismo se utilizaron métodos, técnicas e instrumentos científicos, del nivel teórico, el analítico- sintético y el inductivo-deductivo. Del nivel empírico, la observación científica y del nivel matemático y estadístico el cálculo porcentual, además tablas y gráficos para ilustrar comparativamente los datos obtenidos.

Se valoraron además los resultados obtenidos durante la investigación, con la aplicación de los juegos didácticos se demostró la efectividad de las mismas a partir de la transformación de la muestra de su estado inicial al estado potencial.

INDICE

ÍNDICE		Pág
I INTRODUCCIÓN		1
II DESARROLLO		6
2.1	Fundamentación teórica.	6
2.1.1	El desarrollo del proceso educativo en la infancia preescolar.	6
2.1.2	La formación de hábitos alimentarios en la infancia preescolar.	10
2.2	Diagnóstico inicial.	18
2.3	Fundamentación de la vía de solución.	19
2.3.1	Presentación de la vía de solución	21
2.4	Análisis de los resultados finales.	25
III	Conclusiones	27
IV	Recomendaciones	28
V	Bibliografía	29
VI	Anexos	

I- Introducción

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

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

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

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

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

La enseñanza debe contribuir a la formación de los hábitos morales, al desarrollo mejor del cuerpo humano, al desenvolvimiento de la inteligencia y a

la expresión adecuada y racional de los sentimientos y emociones en cada niño, dándole a la parte moral la preferencia. Varona, E J. (2006:5)

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

Teniendo en cuenta que la formación de hábitos es una tarea fundamental de la institución, a pesar del trabajo sistemático y de la labor preventiva que se realiza antes y después de los procesos de alimentación, las niñas y los niños del sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán presentan dificultades en relación con la formación de hábitos alimentarios y las causas que lo determinan son las siguientes:

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

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

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

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

¿Cómo contribuir a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán?

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

Aplicar juegos didácticos que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán.

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

1- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el trabajo con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de la infancia preescolar?

2- ¿Cuál es el estado inicial que presentan las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán en cuanto a la formación de hábitos alimentarios?

3- ¿Qué características deben presentar los juegos didácticos para contribuir a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida?

4- ¿Cómo evaluar la efectividad de los juegos didácticos una vez aplicados para contribuir a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán?

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

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo con la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de la infancia preescolar.
2. Diagnóstico del estado inicial que presentan las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán en cuanto a la formación de hábitos alimentarios.
3. Elaboración de los juegos didácticos que contribuyan a la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños de sexto año de vida.
4. Evaluación de la efectividad de los juegos didácticos aplicados para las niñas y los niños de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán.

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

Del nivel teórico:

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

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

La **modelación:** Permitirá la elaboración de los materiales y medios complementarios para los juegos didácticos.

Del nivel empírico:

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

Del nivel matemático y estadístico:

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

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

Población y Muestra.

La población está conformada por 30 niños y niñas de sexto año de vida del círculo infantil Sueños de Martí del municipio Cabaiguán y se seleccionó como muestra a 15 niñas y niños de este grupo. De estos 9 son hembras y 6 varones.

Las niñas y los niños seleccionados en la muestra presentan en buen estado de salud, manifiestan un estado de ánimo positivo, muestran interés por las actividades que se brindan, se relacionan de forma correcta con sus compañeros, son alegres, activos, cooperativos, entusiastas y asisten sistemáticamente al centro, lo que constituye una potencialidad, aunque presentan dificultades en cuanto a la formación de hábitos alimentarios.

El **aporte** de esta investigación consiste en los juegos didácticos que se proponen para contribuir a la formación de hábitos alimentarios en la infancia preescolar.

Importancia del tema a investigar:

El trabajo tiene gran importancia pues aborda un tema de gran interés y actualidad como es la formación de hábitos alimentarios desde las primeras edades, se trabaja la higiene y salud de las niñas y los niños, para mantenerse sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud, repercutiendo favorablemente en el desarrollo de los hábitos alimentarios correctos que eleven la calidad de vida de los infantes.

II-Desarrollo

2-Fundamentación Teórica

2.1.1-El proceso educativo en la infancia preescolar.

La primera infancia constituye una etapa fundamental en el proceso de desarrollo y formación de la personalidad. Esta afirmación es generalmente aceptada y compartida por psicólogos y pedagogos, independientemente de las tendencias, teorías y escuelas a las que se adscriben. Esto está fundamentado esencialmente por la gran plasticidad del cerebro infantil en las tempranas etapas del desarrollo que, sin constituir una tábula rasa en la que puede inscribirse cualquier impresión, sí ofrece amplísimas posibilidades para el establecimiento de conexiones que pueden servir de base para el registro y fijación de las más variadas estimulaciones. Los múltiples datos científicos obtenidos en innumerables estudios e investigaciones han evidenciado que en esta etapa se sientan las bases, los fundamentos esenciales para todo el posterior desarrollo; así como, la existencia de grandes reservas y posibilidades que en ella se dan para el desarrollo y formación de las más diversas capacidades y cualidades personales. Constituyendo un período con tan amplias posibilidades, resulta de gran interés conocerlo en toda su profundidad para sobre la base de este conocimiento, científicamente fundamentado, poder organizar y estructurar las fuerzas dirigidas a lograr el máximo desarrollo posible en cada niño. En la literatura consultada se pone de manifiesto la existencia de diversos criterios de autores acerca del proceso educativo. El DrC Álvarez de Zayas, C. (1996:43), en la conferencia dictada en el IPLAC, destacó el significado del proceso como una secuencia de etapas dirigidas a un fin.

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

Las DrC López Hurtado, J. y Siverio Gómez, A. M. (2007:10) en el libro: El Proceso Educativo para el Desarrollo Integral de la primera Infancia, hacen referencia a que es un proceso esencialmente educativo, está fundamentalmente dirigido al logro de las formaciones intelectuales, socio

afectivas, actitudinales, motivacionales y valorativas. O sea, destacan que en las edades de 0-6 años es el medio que contribuye al desarrollo y crecimiento personal de los niños y las niñas, sin ignorar los conocimientos que la niña y el niño aprenden y que adquiere.

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

Con respecto al proceso que se desarrolla en la Educación Preescolar, la autora de esta investigación asume el criterio de López Hurtado, J. y Siverio Gómez, A. M. (2007:10) Sin dejar de reconocer el dato por Fátima Addine, sobre proceso pedagógico, donde expresa el carácter integral del mismo, no se reduce a un plano específico, abarca todos los contextos donde la niña y el niño aprende, se enseña, se instruye y se educa.

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

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

En el currículo de la Educación Preescolar Cubana .se declaran principios que expresan ideas generales y lineamientos básicos de la etapa educativa en cuestión, y que suelen aceptarse por su sentido orientador de la labor educativa. Estos principios están referidos tanto a los factores que condicionan el proceso educativo como a las particularidades y características de las niñas

y los niños, en correspondencia con la etapa del desarrollo de que se trate los cuales se mencionan a continuación:

- El centro de todo el proceso educativo lo constituye el niño.
- El adulto desempeña un papel rector en la educación del niño.
- La vinculación de la educación del niño con el medio circundante.
- La integración de la actividad y la comunicación en el proceso educativo.
- La unidad de lo instructivo y lo formativo.
- La vinculación del centro infantil y la familia.
- La sistematización de los diferentes componentes del proceso educativo.
- La atención a las diferencias individuales.

El proceso educativo en el contexto de la institución infantil requiere del análisis y estudio del programa educativo para su planificación, organización, ejecución y control.

La programación curricular, entendida como diseño y desarrollo de la práctica pedagógica, es la guía del proceso educativo y se elabora tomando en cuenta el contexto social las necesidades de los niños de manera permanente y dinámica, a partir de un diagnóstico objetivo de sus necesidades sociales e individuales, de la recuperación y reconocimiento de sus conocimientos, hábitos, habilidades y actitudes, para ser retomados en el desarrollo del proceso educativo.

Como parte del perfeccionamiento del trabajo docente – educativo en el círculo infantil, se ha estructurado el Programa de Educación para los niños de la primera infancia, los objetivos, van encaminados fundamentalmente al fortalecimiento y desarrollo de las habilidades, hábitos, conocimientos y cualidades conformes a la edad y como resultado de todo el desarrollo precedente, ellos son:

- ❖ Continuar el desarrollo de las niñas y niños física, moral, intelectual y estéticamente
- ❖ Continuar la formación de hábitos higiénico – culturales.

En la infancia preescolar el horario de vida establecido garantiza la organización general, el desarrollo alcanzado por los niños es mayor, son más independientes y esto posibilita que la relación niño educador sea menos directa.

En los primeros años de vida prevalece en el niño el desarrollo afectivo motivacional, fundamentalmente en la edad de 0-3 años. Es lo afectivo, fuente esencial para la proyección del niño hacia el conocimiento del mundo de las acciones con los objetos y de las relaciones con sus coetáneos y educadores, esencialmente, en el seno de la primera institución educativa y formativa, que es la familia. Pero si bien se dan formaciones primarias básicas, imprescindibles en los primeros años, ya aparecen fundamentalmente entre el 4to y 6to año de vida, (3 a 5 años), elementos de control de su proyección de comportamiento en el mundo. Estas primeras manifestaciones volitivas, consientes e intencionales, son base de las formas simples de auto-control y auto-valoración que después adquirirán formas superiores de desarrollo, de mayor complejidad.

Ello no excluye o ignora los conocimientos que el niño aprende, que adquiere; se trata simplemente de destacar que en estas edades los conocimientos no constituyen un fin en sí mismos, sino en un medio que contribuye al desarrollo y crecimiento personal de los niños y las niñas. Todo momento de su vida, constituye un momento educativo; cuando adquieren conocimientos especialmente concebidos, conforme a las características de la etapa; cuando se apropian de procedimientos de actuación, de formas de comportamiento social, siempre que estas tengan para ellos un sentido personal, que tomen en cuenta sus intereses, sus motivos. Cuando el niño juega, cuando realiza cualquier otro tipo de actividad cognitiva -constructiva, productiva-, cuando se asea, cuando se alimenta y aun cuando duerme, todo se convierte en momento para influir en su desarrollo y formación, en el que se dan en una unidad inseparable lo instructivo y lo educativo.

Debe ser un proceso en el cual el niño ocupe el lugar central, protagónico, lo que significa que todo lo que se organiza y planifica debe estar en función del niño y tener como fin esencial su formación y no lo que generalmente se interpreta que ha de hacerse lo que él quiera y decida, sino que deben concebirse las acciones educativas en función de sus necesidades e intereses, para lograr una participación activa y cooperadora, no como algo que el educador da y el niño se limita a recibir, sino como acciones que él desea realizar y que le proporciona satisfacción y alegría.

El proceso, además, debe considerarse como participativo. Si el niño constituye el eje central de la actividad educativa, es lógico que de ello se derive su participación en todos los momentos que la conforman. En la concepción y planificación de las actividades que el adulto-educador, familiar o cualquier otro agente educativo realizan, se tiene que tener en cuenta que el niño ha de participar y cómo debe hacerlo para que realmente ejerzan las influencias que de ellas se esperan. Los niños participan en la sugerencia de cosas que quisieran saber y hacer, respondiendo a sus intereses, inquietudes y experiencias vividas; participan en las ideas acerca de cómo hacerlas, el proceso de realizarlas y más aún, en los momentos de análisis de los resultados alcanzados por todos y cada uno, y, por supuesto, de su propio resultado. Esta cadena de acciones indispensables contribuirá a que el niño se haga más consciente de lo que hace, para qué lo hace, cómo y con qué lo hace y qué resultados se pueden obtener, no solo en la actividad, sino en su propio desarrollo.

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

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

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

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

¿Qué es un hábito?

Los hábitos han sido estudiados por diferentes psicólogos y pedagogos desde la antigüedad. Muchas son las definiciones que se han publicado. En el libro “El conocimiento de sí mismo y sus posibilidades “. Se expresa que la formación

de los estereotipos dinámicos constituye la base fisiológica de la formación de hábitos (2004:27)

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

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

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

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

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

De acuerdo a lo planteado por Patricia Arés Muzio.

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

Atendiendo a los criterios antes expuestos la autora de este trabajo considera la reflexión de González Maura, V. y otros de vital importancia es por ello que asume su posición: donde destaca al hábito como la asimilación por medio de los ejercicios, del modo de actuar, es decir son acciones que se realizan con automatización parcial de los elementos que la integran, son acciones que, por

repetirse, las realizamos sin necesidad de dirección, conocimiento o voluntad. Ejemplo: vestirse, calzarse, sentarse, etc.

A consecuencia de esta definición asumida la autora de esta investigación conceptualiza los hábitos alimentarios como la repetición de acciones que por repetirse y practicarse sistemáticamente se logran ejecutar de modo automático, sin planificación, es adquirido a lo largo de la vida e influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicios físicos es la fórmula perfecta para estar sanos.

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

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

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

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

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

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

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

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

La formación de hábitos alimentarios:

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

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

El orden y la mezcla

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

El uso de los cubiertos

El uso de los cubiertos se introduce desde el primer año de vida, a partir de éste se iniciará el trabajo de introducción de la cucharita con los alimentos semisólidos. El adulto tomará una pequeña porción de los mismos con la

cucharita y la colocará sobre la mitad posterior de la lengua, esperará a que el niño o niña trague para ofrecerle otra cucharita, la que no se puede llenar para evitar una bronca aspiración y facilitar la ingestión de los alimentos. Se utilizará una cucharita para los alimentos salados y otra para el postre.

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

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

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

El uso del jarro

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

El uso de las servilletas

El uso de la servilleta se iniciará desde el primer año de vida para mantener limpia la boca del niño y la niña y se empleará cada vez que sea necesario. En

el segundo año se trabajará para que comience a utilizar la servilleta por sí mismo, para ello se harán primeramente demostraciones de cómo se usa. A partir del tercer año de vida se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tengan la boca sucia, propiciando así la ejercitación, pero la exigencia mayor está dirigida a que la use al finalizar la alimentación.

Cómo ofrecer el agua

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

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

Los hábitos alimentarios que se exponen en el folleto La formación de hábitos en los niños y niñas de 0-6 años, incluyen también el uso de los cubiertos la servilleta y el jarro. La autora de esta investigación considera que estos constituyen además hábitos higiénicos, pero le atribuye gran importancia para la adecuada formación de los hábitos alimentarios ya que favorece al mantenimiento adecuado de la salud, repercutiendo favorablemente en el desarrollo de la calidad de vida de los infantes.

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

En el desarrollo de los procesos se debe tener presentes tres partes: la orientación, la ejecución, así como el control y evaluación. Estas tres partes están interrelacionadas, ya que si no hay una adecuada orientación no se puede realizar bien la actividad y si no se ha trabajado en forma metódica y ordenada, se dilata la terminación, además si el proceso no se inicia y termina en tiempo, se incumple tanto el horario correspondiente a este proceso como el de la actividad siguiente.

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

Orientación

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

Ejecución

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

Control y Evaluación

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

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

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

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

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

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

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

1. El adulto brinda ejemplos a los niños demostrándoles y explicándoles cómo y por qué realizar las diferentes acciones que componen el hábito objeto de formación.
2. Adulto y niño ejecutan la acción enseñada en forma conjunta.
3. El adulto crea las condiciones adecuadas para que el niño realice las acciones en el medio natural, garantizándole un estado emocional positivo, y le estimulará y aprobará sus intentos de hacerlas.
4. El adulto controla el cumplimiento de las acciones, y conjuntamente con los niños valora su realización.
5. Los niños efectúan las acciones en los momentos que sean necesarias, expresando valoraciones correctas, aunque no estén presentes los educadores o sus padres.

Las educadoras para trabajar los diferentes hábitos deben utilizar rimas, cuentos, poesías, adivinanzas, canciones y juegos que contribuyen a reforzar las acciones formadas en los pequeños y a lograr un estado emocional positivo

para la asimilación de los diversos modos de actuar y a su vez, coadyuvan a estrechar las relaciones entre los adultos y los niños.

2.2- Estado inicial del problema a investigar

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

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

En el segundo aspecto relacionado con la aceptación y degustación de vegetales, frutas y viandas hervidas se pudo observar que 2 aceptan con gusto los vegetales, las frutas y las viandas hervidas para un 13.3 %, 4 se evalúan de regular porque no aceptan con agrado los vegetales, las viandas hervidas y las frutas solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 26.6% y 9 se evalúan de mal pues no hacen ni el intento por aceptar en su menú los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, representando un 60%.

En el tercer aspecto relacionado con el uso correcto de los cubiertos se pudo determinar que 3 niñas y niños usan correctamente los cubiertos, evaluándose de bien para un 20 %, 3 se evalúan de regular por presentar dificultades en el uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, pues necesitan niveles de ayuda, representando un 20% y 9 se evalúan de mal pues no usan correctamente los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo ni con los niveles de ayuda que se le presta, representando el 60%.

Valoración cualitativa

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

2.3 Fundamentación de la propuesta y descripción de los juegos didácticos.

En el estudio han resultado de gran valor los criterios presentados por Laura E. Pérez León quien plantea que los juegos didácticos son reglas prefijadas donde se fijan y aplican los conocimientos en un ambiente lúdico. (Pérez León, L. E. 2013: 3)

Juana González Bermúdez expresa que los juegos didácticos son tipos de ejercicios que se desarrollan de forma lúdica cuya solución requiere atención, esfuerzo mental, habilidades, secuencias de acciones y asimilación con reglas que tienen un carácter instructivo. (González B. J., 1984: 26)

La autora coincide plenamente con lo planteado anteriormente por lo que asume el concepto dado por Juana González Bermúdez.

Los juegos didácticos se estructuran de la siguiente forma:

- La presencia de tareas didácticas que precisa el conocimiento y el carácter instructivo del juego.
- La presencia de una acción de juego, la cual moviliza al niño y despierta su interés.
- La presencia de las reglas del juego que se establece de acuerdo con la tarea didáctica y dirige este por un camino predeterminado.

Las tareas didácticas tienden al desarrollo de la actividad cognoscitiva de los niños y casi siempre está contenida en el nombre del juego.

Las reglas de los juegos didácticos se establecen de acuerdo con la tarea didáctica y el contenido del juego; determina el carácter de las acciones lúdicas; constituye un elemento instructivo, organizativo y educativo; deben ser moderadas para evitar la disciplina exagerada y la pérdida de interés de los niños en el juego.

Este tipo de juego desarrolla en las niñas y los niños los procesos cognoscitivos, la independencia, los conocimientos y habilidades. A través de la realización de los mismos los pequeños sistematizan los conocimientos adquiridos.

Se han consultado bibliografías que abordan el tema de los juegos didácticos para el trabajo con algunas áreas de desarrollo como Lengua Materna, Naturaleza, Vida Social entre otras, pero no se ha encontrado ninguna bibliografía que aborde los juegos didácticos para la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia.

La presente vía de solución consta de 5 juegos didácticos, dentro de estos se encuentran: “A jugar con la ruleta alimenticia”, “Baúl mágico”, “Armando el rompecabezas”, “El trencito” y “¿Dime qué es?”, con el propósito de formar hábitos alimentarios en niñas y niños del grado preescolar.

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

Estos juegos didácticos se caracterizan por ser interesantes, creativos, motivadores, con medios de enseñanza complementarios de gran calidad, coloridos, con detalles relevantes y significativos para los pequeños. En ellos se reflejan diferentes procedimientos para la formación de hábitos alimentarios que permitirán conducir a la transformación del diagnóstico inicial al estado deseado.

En lo **filosófico** se sustenta en la teoría leninista del conocimiento que plantea de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de ahí a la práctica, de manera que las niñas y los niños se apropien de los conocimientos sobre la percepción analítica para aplicarlos en su actividad.

Como referente **psicológico** se tomó el aporte dado por LS Vigotsky relacionado con la zona de desarrollo próximo que no es más que la distancia

que media entre el conocimiento real dado por lo que el niño conoce y el conocimiento potencial, que es lo que este es capaz de hacer con ayuda de otros, ya sea el adulto u otros niños. Esta zona de desarrollo próximo es dinámica porque lo que hoy puede ser conocimiento real, mañana puede pasar a conocimiento potencial.

Desde el punto de vista **pedagógico** los juegos didácticos ofrecen a las niñas y los niños aspectos teóricos y prácticos para reafirmar los conocimientos adquiridos relacionados con la formación de hábitos alimentarios.

En el orden **metodológico** cada uno de los juegos didácticos que se aplicaron se acompaña del proceder metodológico, proporcionándoles a los pequeños el qué hacer y cómo proceder en cada juego. Además, se hacen acompañar de medios que permiten una mejor adquisición de los conocimientos.

2.3.1- Propuesta de juegos didácticos

Juego 1: “A jugar con la ruleta alimenticia”.

Tarea didáctica: Identificar los alimentos representados en la ruleta.

Acción del juego:

La maestra comienza la actividad motivando a las niñas y los niños a realizar un juego muy bonito, se colocarán sentados en forma de semicírculo y se le presentará la ruleta donde están representados diferentes vegetales, frutas y viandas, la cual estará colocada en el centro.

Se le explica en qué consiste el juego: la maestra selecciona un niño, este debe salir corriendo alrededor de la ruleta y a la señal de ella se detiene y le da vueltas a las manecillas de la ruleta y donde pare deben identificar qué es, cómo es, por qué es importante ingerir estos alimentos.

Materiales: Ruleta de cartón.

Regla del juego:

1. El niño debe esperar la señal de la maestra para hacer girar las manecillas de la ruleta.
2. Ganará el niño que responda correctamente, se premiará con un fuerte aplauso y elegirá al próximo niño para seguir jugando.

Juego 2: “Baúl mágico.”

Tarea didáctica: Identificar las acciones representadas relacionadas con la formación de hábitos alimentarios.

Acción del juego:

Se comienza la actividad diciéndoles que vamos a realizar un juego donde van a encontrar muchas sorpresas. Se pueden hacer dos equipos.

Se presentará el dado en el cual cada cara tendrá representado diferentes acciones (niños utilizando la servilleta, el cuchillo y el tenedor, derramando alimentos, ingiriendo vegetales y frutas) relacionadas con los hábitos alimentarios de la misma manera habrá un baúl ubicado en un lugar del salón el cual tendrá tarjetas.

Se seleccionará a un niño o niña para que tire el dado, seguidamente saldrá corriendo hacia el baúl y sacará una tarjeta que se corresponda con la cara del dado que queda hacia arriba y entonces responderá las preguntas de la maestra que se deben corresponder con las instituciones; por ejemplo ¿Por qué se debe utilizar correctamente la servilleta? ¿Está correcta la ilustración? ¿Qué está haciendo el niño? ¿Qué se debe hacer?

Materiales: Baúl, dado, tarjetas ilustradas.

Regla del juego:

1. El niño o la niña sacará la tarjeta que solo se corresponda con la ilustración del dado.
2. Se les dará un aplauso a los niños ganadores.

Juego didáctico 3

Título: “Armando el rompecabezas.”

Tarea: Identificar los vegetales y su importancia.

Acción del juego:

Se invita a las niñas y a los niños a escuchar el cuento “En un huerto” y seguidamente se les propone realizar un juego titulado “Armando el rompecabezas.”

Para ello se divide el grupo en dos equipos, a cada uno se le entregará un modelo del rompecabezas, la cesta con las piezas y el cartón de base. Se les explica en qué consiste el mismo.

Cada equipo se sentará en el piso en forma de semicírculo y colocará en un lugar cercano a ellos la cesta con los materiales a utilizar. A una señal de la

maestra, de cada equipo saldrá un niño o niña y seleccionará una pieza del rompecabezas de la cesta e irá corriendo hasta donde está el cartón de base y lo colocará allí. Siempre con la ayuda de la maestra y así se hará sucesivamente hasta que se logre armar el rompecabezas, cuando hayan finalizado se les harán las siguientes interrogantes:

¿Qué observan? ¿Qué vegetal es este? ¿Qué importancia tiene? ¿Por qué es importante comer vegetales?

De manera que ellos logren identificar los vegetales allí reflejados y expresen su importancia.

Materiales: Dos modelos del rompecabezas con la representación de los personajes del cuento, dos cestas con las piezas del rompecabezas y dos cartones de base.

Regla del juego:

1. Los niños deben esperar la señal de la maestra para comenzar a armar el rompecabezas.
2. Ganará el equipo que logre armar correctamente el rompecabezas.

Juego didáctico 4

Título: “El trencito”

Tarea: Identificar las acciones correctas o incorrectas.

Acción del juego: Se invita a las niñas y los niños a jugar con el trencito. Se les explica en qué consiste el juego. En un lugar del área se colocará el trencito y los niños también estarán ubicados cerca de este, además habrá una caja con tarjetas que contienen ilustraciones de acciones correctas e incorrectas.

La maestra tendrá en cuenta en un primer momento dividir el grupo en dos, un grupo irá en el tren y el otro esperará debajo y después se rotarán. Se seleccionará un niño que conducirá el tren por toda el área dándole la vuelta conjuntamente con el resto de los niños (pasajeros) que estarán en el tren, cuando esté llegando al punto de referencia sonará el pito y rápidamente los niños que están esperando correrán hacia la caja de las tarjetas, seleccionarán una para colocar en los vagones, siempre teniendo en cuenta que las acciones correctas irán en el primer vagón y las incorrectas en el último, cuando hayan colocado las tarjetas deben decir por qué esa acción es correcta o incorrecta.

Materiales: Tren, caja, tarjetas ilustradas y pito.

Regla del juego:

1. Seleccionarán la tarjeta solo cuando el tren haya parado.

Juego didáctico 5

Título: “¿Dime qué es?”

Tarea: Identificar los alimentos que se les muestran a partir de su sabor.

Acción del juego: Se inicia el juego invitando a las niñas y los niños a jugar a la “Gallinita ciega” pero con la variante de que en vez de coger a los niños tendrán que coger los alimentos (frutas, vegetales y viandas hervidas) que están en una cesta y tendrán que decir qué alimento es solo por su olor y sabor. Luego se le sugiere llegar hasta el salón donde ellos van a tener diferentes alimentos entre ellos vegetales frutas y viandas, se les pedirá que las observen detenidamente y posteriormente se les propone el juego identificando el alimento, para ello deben vendarse los ojos, a un niño se le dará una vuelta alrededor de la mesa donde están colocados estos alimentos y seguidamente la maestra les dará a probar uno de ellos, el cual debe responder expresando su nombre y la importancia de ingerir este alimento y así se hará sucesivamente con todos los niños.

Materiales: Pañuelos, los alimentos, tenedores.

Regladel juego:

1. Deben mantenerse los ojos tapados para probar los alimentos.
2. Se dará un aplauso a los niños que logren identificar los alimentos.

2.4- Evaluación del diagnóstico final.

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

En el primer aspecto relacionado con la utilización de la servilleta se pudo observar que de 15 niñas y niños 10 lo hacen bien, representando 66.6%, 3 la utilizan, pero bajo la insistencia del adulto, por lo que se evalúan de regular para un 20% y 2 no usan la servilleta a pesar de la insistencia del adulto, evaluándose de mal para un 13.3 %.

En el segundo aspecto relacionado con la aceptación y degustación de vegetales, frutas y viandas hervidas se pudo observar que 8 aceptan con gusto los vegetales, las frutas y las viandas hervidas para un 53.3 %, 3 se evalúan de regular porque no aceptan con agrado los vegetales, las viandas hervidas y las frutas solo lo hacen en ocasiones por la insistencia del adulto, representando un 20% y 4 se evalúan de mal pues no hacen ni el intento por aceptar en su menú los vegetales, las viandas hervidas y las frutas, representando un 26.6%.

En el tercer aspecto relacionado con el uso correcto de los cubiertos se pudo determinar que 12 niñas y niños usan correctamente los cubiertos, evaluándose de bien para un 80 %, 1 se evalúa de regular por presentar dificultades en el uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, pues necesitan niveles de ayuda, representando un 6.6% y 1 se evalúa de mal pues no usan correctamente los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo ni con los niveles de ayuda que se le presta, representando el 6.6%.

Valoración cualitativa

Se pudo constatar tal como reflejan los resultados que las niñas y los niños observados se encuentran en un nivel superior, pues se evidencian mejores resultados en cuanto a la formación de hábitos alimentarios ya que utilizan la servilleta sólo en algunos casos lo hacen por insistencia del adulto, en su mayoría aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas, aunque aún quedan niños evaluados de regular y mal, pero es la minoría, así como también quedan evidenciados los resultados positivos referidos al uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo, sólo un niño queda evaluado de mal y regular.

III- Conclusiones

- La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos contribuyó al estudio y profundización de los aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios, teniendo en cuenta la posición asumida por diferentes autores, ya que aborda una problemática actual relacionada con la formación de hábitos, tema de gran relevancia para el posterior desarrollo y modos de actuación de los pequeños en su vida futura.
- Los resultados obtenidos durante la aplicación del diagnóstico corroboró que existen dificultades en la formación de hábitos alimentarios de las niñas y los niños del grado preescolar, ya que no utilizan la servilleta y en algunos casos lo hacen por insistencia del adulto, en su mayoría no degustan con agrado los alimentos que se le ofrecen y no aceptan los vegetales, frutas y viandas hervidas, así como también quedan evidenciadas las dificultades referidas al uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.
- La propuesta de juegos didácticos responde a la necesidad de contribuir en gran medida a estimular y fortalecer la formación de hábitos alimentarios en las niñas y los niños del grado preescolar, las cuales se caracterizan por ser interesantes, creativos, motivadores, con medios de enseñanza complementarios de gran calidad, coloridos, con detalles relevantes y significativos para los pequeños. En ellos se reflejan diferentes procedimientos para la formación de hábitos alimentarios que permitirán conducir a la transformación del diagnóstico inicial al estado deseado.
- La investigación realizada garantizó el cumplimiento del objetivo propuesto pues los juegos didácticos aplicados contribuyeron en gran medida a estimular y potenciar el uso correcto de la servilleta, aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas, así como también se evidencian resultados satisfactorios con respecto al uso de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo. Además estos juegos posibilitaron la correcta formación de hábitos alimentarios.

IV- RECOMENDACIONES

- Valorar la posibilidad de aplicar la propuesta de juegos didácticos en otros centros que permita ampliar la muestra y validar su efectividad.
- Introducir los resultados alcanzados en esta investigación en los cursos de pregrado y en los cursos de superación del personal en servicio, de manera que los docentes puedan apoyarse en ellos y contribuir a formar hábitos alimentarios en los niños y las niñas.

V- BIBLIOGRAFÍA

- Addine Fernández, F. (2004). *Didáctica: teoría y práctica. Compilación*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Arés Muzio, P. (2002). *Mi familia es así*. Investigación psicosocial. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
- Batlle, J S. (2004). *José Martí Aforismos*. Centro de Estudios Martianos. La Habana.
- Benavides Perera, Z. (2010). *Lecturas de Pedagogía Preescolar*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Burton, B T. (1969). *Nutrición Humana*. Ed.R.I. Cubano del libro.
- CELEP, Dirección de Educación Preescolar. (2000). *La formación de hábitos en los niños y niñas de 0-6 años. Una tarea de la institución y la familia*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Colectivo de autores de Educación Preescolar. (1994). *Concepción del Programa de Educación Preescolar*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Colectivo de Autores cubanos. (2012). *Lecturas de Psicología Preescolar*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Colectivo de Autores. (Marzo del 2003). *Los vegetales en la nutrición humana*. Editora Política. La Habana.
- Colectivo de Autores cubanos. (2012). *Organización y dirección de la institución infantil*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- *Guías alimentarias para la población cubana menor de 2 años*. (2002). Ciudad de La Habana.
- González Castro, V. (1986). *Teoría y práctica de los medios de enseñanza*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- López Hurtado, J. (2001). *Un nuevo concepto de Educación infantil*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Márquez Silva, M E. (1991). *Nutrición y dietética*. Editorial Pueblo y Educación.
- MINED Revista Simiente (1980). *¿Qué es la educación nutricional?* La Habana, Cuba #5 Septiembre-Octubre Pág. 22.

- Titchie, J.A.S. (1968). *Estudiamos la Nutrición*. FAO: Estudios sobre nutrición #20.
- OPS; OMS. Diciembre, (1963). *La mal nutrición y los hábitos alimentarios*. Publicaciones científicas #91.
- Pichardo, H. (1990). *José Martí Lecturas para niños*. Editorial Pueblo y Educación.
- Sin Consuelo y Col. (1978). *Temas de Alimentación*. Ed. ORBE.C. Habana.
- <https://www.williner.com.ar/fe/es/hábitos> .Google

VI- Anexos

Anexo 1

Guía de observación

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

Aspectos a observar:

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

B_____ R_____ M_____

Aspecto 2: Aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.

B_____ R_____ M_____

Aspecto 3: Uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.

B_____ R_____ M_____

Anexo 2

Escala valorativa

Aspecto 1

Bien: Cuando utilizan la servilleta por sí solos.

Regular: Cuando utilizan la servilleta por la insistencia del adulto.

Mal: Cuando no utilizan la servilleta por sí solos.

Aspecto 2

Bien: Cuando aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.

Regular: Cuando en ocasiones y bajo la insistencia del adulto aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.

Mal: Cuando no aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.

Aspecto 3

Bien: Cuando usan correctamente los cubiertos, específicamente el tenedor y el cuchillo.

Regular: Cuando en ocasiones usan correctamente los cubiertos, específicamente el tenedor y el cuchillo.

Mal: Cuando no usan correctamente los cubiertos, específicamente el tenedor y el cuchillo.

Anexo 3

Tabla cuantitativa

Diagnóstico Inicial

Aspectos	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1 Uso correcto de la servilleta después que meriendan y almuerzan.	3	20	5	33.3	5	46.6
2 Aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.	2	13.3	4	26.6	9	60
3 Uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.	3	20	3	20	9	60

Anexo 4

Cuento: “En un huerto”

Esto ocurrió en un huerto, donde había muchos vegetales sembrados. Un día el pepino, que estaba parado miró al tomate, el cual se rió sin parar.

Pepino: Amigo tomate ¿De qué te ríes?

Tomate: De ti que estas tan largo y feo.

Pepino: Sí, es verdad que soy largo y feo, pero le gustó mucho a los niños y adultos, pero además tengo importantes vitaminas para la salud, y ver porque te ríes si eres redondo como una pelota y cambias de color muchas veces, El tomate lo miró, se puso muy serio y le dijo.

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

Entonces la remolacha que estaba escuchando dijo:

Remolacha: ¡Qué tontos son! No se dan cuenta que soy la reina del huerto.

El pepino se refiere a la remolacha.

Pepino: ¿Qué dices con esas pocas pelusas que tienes?

Remolacha: Pero fíjate sirvo de alimento a todos, desde el niño más pequeño hasta el abuelito más viejito, soy un vegetal muy nutritivo y se lo diré a mi amiga la calabaza.

La calabaza que estaba cerca la escuchó y vino rodando, llegó muy risueña y dijo así.

Calabaza: Déjense de boberías, puesto que todo alimentamos a niños y adultos por eso nos cuidan con tanto cariño, nos riegan, nos quitan las malas yerbas, para que podamos crecer sanos y fuertes. Nosotros somos amigos y tenemos que llevarnos bien.

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

Cuentan que al pasar por sus alrededores se escuchó un lindo pregonar.

Vegetales para ti, come pronto y dame a mí.

Anexo 5

Tabla cuantitativa

Diagnóstico Final

Aspectos	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1 Uso correcto de la servilleta después que meriendan y almuerzan.	10	66.6	3	20	2	13.3
2 Aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.	8	53.3	3	20	4	26.6
3 Uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.	12	80	1	6.6	1	6.6

Anexo 6

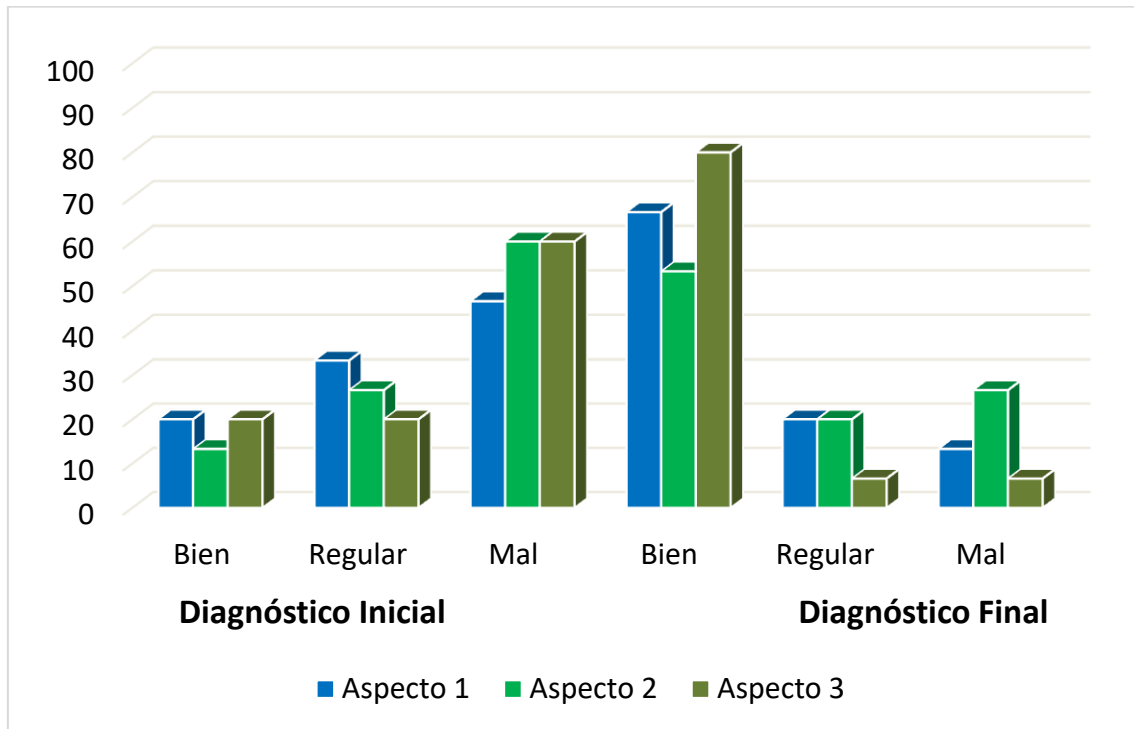
Tabla comparativa con los resultados del diagnóstico inicial y final.

Diagnóstico Inicial Diagnóstico Final

Aspectos	Bien	%	Regular	%	Mal	%	Bien	%	Regular	%	Mal
1 Uso correcto de la servilleta después que meriendan y almuerzan.	3	20	5	33.3	7	46.6	10	66.6	3	20	2
2 Aceptan y degustan con agrado los vegetales, frutas y viandas hervidas.	2	13.3	4	26.6	9	60	8	53.3	3	20	4
3 Uso correcto de los cubiertos específicamente el tenedor y el cuchillo.	3	20	3	20	9	60	12	80	1	6.6	1

Anexo 7

Gráfico Comparativo



Anexo 8

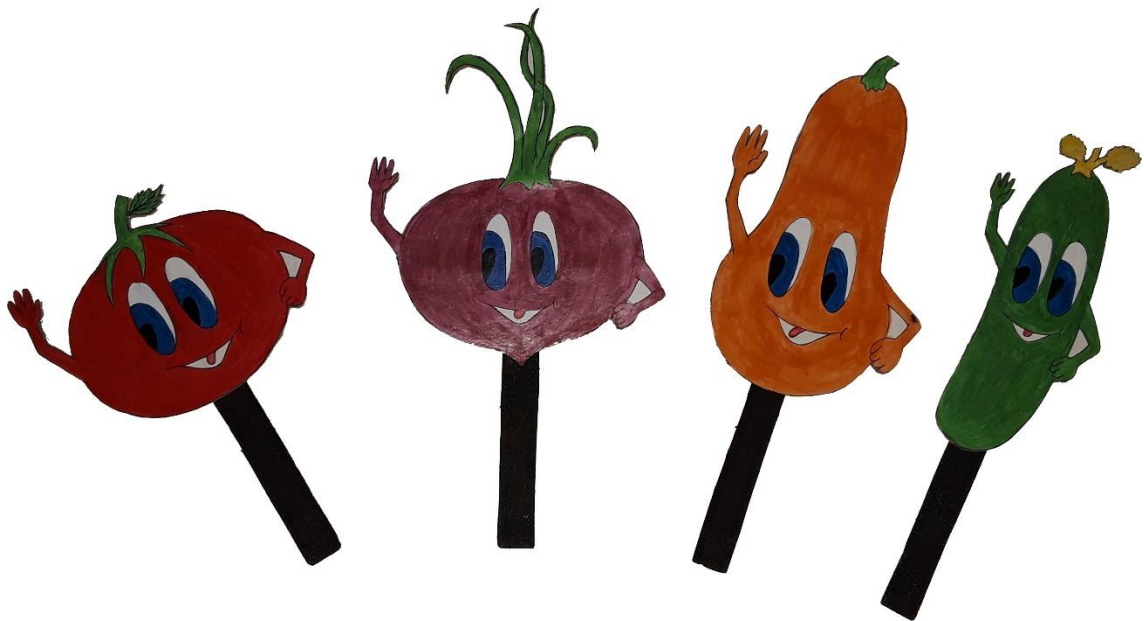
Actividad 1



Actividad 2



Actividad 3



Actividad 4



Actividad 5



