



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN PARVULARIA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA:

**“LOS PROYECTOS DE AULA ENCAMINADOS A DESARROLLAR
BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS
DEL SALÓN KÍNDER DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL LEV
VIGOTSKY DEL CANTÓN CHONE.**

AUTORA:

DANIELA ALEJANDRA GARCÍA ROBLES

TUTORA:

M.SC. CECIBELL ESPERANZA FALCONEZ RAMÍREZ

PERÍODO LECTIVO:

2016-2017

GUAYAQUIL – ECUADOR

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación, nombrado por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación de la carrera Ciencias de la Educación, Mención Parvularia.

CERTIFICO:

Yo, CECIBELL ESPERANZA FALCONEZ RAMÍREZ, certifico que el Proyecto de Investigación con el tema: “LOS PROYECTOS DE AULA ENCAMINADOS A DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL LEV VIGOTSKY DEL CANTÓN CHONE”, ha sido elaborado por la señorita DANIELA ALEJANDRA GARCÍA ROBLES, bajo mi tutoría y que el mismo reúne los requisitos para ser defendido ante el tribunal examinador, que se designe al efecto.

TUTOR:



M.SC. CECIBELL ESPERANZA FALCONEZ RAMÍREZ

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Declaración de autoría

Yo, Daniela Alejandra García Robles, con cédula de ciudadanía No. 0921128864, estudiante egresada, declaro bajo juramento, que la autoría del presente trabajo de investigación me corresponde totalmente y me responsabilizo de los criterios y opiniones que en el mismo se declaran, como producto de la investigación que he realizado. Declaro ser la única autora del trabajo del Proyecto de Investigación: “Los proyectos de aula encaminados a desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone”. El perfil del proyecto es de mi autoría, y que en su formulación he respetado las normas legales y reglamentarias pertinentes, previa la obtención del título de Licenciada en Educación Parvularia, de la Facultad de Educación Carrera Ciencias de la Educación, Mención Parvularia de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.

Cesión de derechos de autor

De conformidad con lo establecido en el Capítulo I de la Ley de Propiedad intelectual del Ecuador, su reglamento y normativa institucional vigente, dejo expresada mi aprobación de ceder los derechos de reproducción y circulación de esta obra, a la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. Dicha reproducción y circulación se podrá realizar, en una o varias veces, en cualquier soporte, siempre y cuando sean con fines sociales, educativos y científicos.

Como autora, garantizo la originalidad de las aportaciones al proyecto, así como el hecho de gozar de la libre disponibilidad de los derechos que cedo.



Srta. Daniela Alejandra García Robles

Autora

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, me gustaría darle las gracias a Dios, por permitirme conocer a todas las personas que estimo, amo y admiro.

Estoy eternamente agradecida con cada persona que me alentó, me motivó, y puso de su granito de arena para que pueda cumplir con mi meta: terminar mi tesis.

Agradezco a mis padres, por apoyarme en mis estudios, a mi abuelita Alicia, por motivarme a nunca rendirme, a mi prima Johana y a su esposo, por brindarme apoyo en todo lo que he necesitado y empujarme a dar siempre lo mejor de mí, a mi hermano Miguel, que ha sido mi amigo en todo momento, a Jancarlo, mi amor, por estar conmigo en las buenas y en las malas, y a mi tutora M.sc. Cecibell, por la paciencia que me ha tenido durante todo este tiempo y su incondicional ayuda en las tutorías.

Gracias a todos por haberme motivado a no rendirme. No existen palabras suficientes que describan mi sincera gratitud, así que solo lo resumiré en una palabra: "Gracias".

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a tres mujeres: mi abuelita Alicia, mi mamá y mi prima Johanna, quienes han sido el motor que me motivó a alcanzar esta meta, dándome ánimos, fortaleza y apoyo, aun cuando todas las cosas parecían derribarse y no tener salida.

Mujeres esforzadas y valientes, que me han brindado su mano en todo momento. A mi abuelita, quien desde que se enteró que estaba realizando mi tesis de grado, se ha preocupado todos los días, para que la termine. A mi mamá, que ha estado todo momento para mí, alentándome a continuar. Y a mi prima Johanna, quien me brindó su apoyo, su casa, su amor, su espacio y sus palabras de aliento para no rendirme.

Y dedico también este trabajo a dos hombres que me han acompañado toda mi vida: mi hermano Miguel y mi papá Teófanés, por ser apoyo y sustento a mi vida en todo momento. Los amo de todo corazón.

A estas hermosas personas les dedico mi esfuerzo, mi entrega y mi trabajo.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR	III
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA.....	VI
Índice de Tablas.....	XI
Índice de Gráficos	XII
RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA A INVESTIGAR	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema	4
1.4 Sistematización del problema.....	5
1.5 Objetivos de la investigación	5
1.5.1 Objetivo general	5
1.5.2 Objetivos específicos	5
1.6 Justificación de la investigación	6
1.7 Delimitación de la investigación	8
1.8 Límites de la investigación	8
1.9 Planteamiento hipotético	9
1.10 Identificación de las variables.....	9
1.10.1 Variable dependiente	9
1.10.2 Variable independiente	9
1.11 Operacionalización de las variables.....	10
CAPÍTULO II	11
2.1. Marco Teórico Referencial	11
2.2. Marco Teórico	14
2.2.1. Proyectos de aula	14
2.2.1.1. Objetivos de los Proyectos de Aula.....	15
2.2.1.2. Beneficios de los Proyectos de Aula	15
2.2.1.3. Características de los Proyectos de Aula.....	15

2.2.1.4.	Fases del Proyecto de Aula	16
2.2.1.5.	Proyectos de Aula como método.....	19
2.2.2.	Definición de la alimentación	21
2.2.3.	Requerimientos nutricionales	22
2.2.4.	Nutrientes esenciales derivados de los alimentos	23
2.2.5.	Principales fuentes alimenticias y sus correspondientes raciones.	25
2.2.6.	Hábitos	28
2.2.6.1.	Definición y conceptos de hábitos	28
2.2.6.2.	Formación de hábitos	30
2.2.7.	Hábitos alimenticios	32
2.2.7.1.	Definición de los hábitos alimenticios.....	32
2.2.7.2.	Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios	32
2.3.	Marco conceptual	33
2.4.	Fundamentación legal	35
2.4.1.	Constitución de la República del Ecuador.-	35
2.4.2.	Plan Nacional del Buen Vivir	38
CAPITULO III		41
3.	MARCO METODOLOGICO.....	41
3.1.	Fundamentación del tipo de investigación	41
3.2.	Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación.....	41
3.3.	Población y Muestra	43
3.4.	Técnicas e instrumentos de recopilación de datos.....	45
3.5.	Fuentes, recursos y cronograma.....	46
3.5.1.	Fuentes	46
3.5.2.	Recursos humanos y materiales	46
3.5.3.	Cronograma	47
3.6.	Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	48
3.7.	Conclusiones preliminares	72
CAPÍTULO IV		73
4.	PROPUESTA	73
4.1	Título de la propuesta.....	73
4.2	Justificación de la propuesta	73
4.3	Objetivo General.....	74
4.4	Objetivos específicos.....	74

4.5 Desarrollo de la propuesta	75
ÍNDICE.....	76
INTRODUCCIÓN.....	78
LISTADOS DE CONTENIDOS DE LOS TALLERES	80
DISEÑO DE LOS TALLERES	82
ESQUEMA DE LOS TALLERES.....	84
REGLAS.....	87
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	89
Taller #1	89
Tema: Introducción a los talleres	89
Actividad No. 1: Inauguración de los talleres.....	90
Dinámica grupal.....	91
Actividad No. 2: Exposición de las expectativas del taller.....	92
Actividad No. 3: Presentación de los objetivos y programa de los talleres.....	93
Actividad No. 4: Conclusiones y recomendaciones.....	94
Taller #2:	96
Tema: No se puede dar lo que no se tiene	96
Actividad No.1: Gotitas entendidas: Evaluación de conocimientos previos.....	97
Actividad No.2 Línea de partida: Juego “Si la maestra pide, dale”	100
Actividad No.3: Rincón del saber: No se puede dar lo que no se tiene	102
Actividad No.4: El colofón.....	105
Taller # 3	107
Tema: Inducción a los buenos hábitos alimenticios	107
Actividad No.1: Línea de partida: Juego de adivinanza “¿es sano o no?”.....	108
Actividad No.2: Rincón del saber: Buenos hábitos alimenticios.....	109
Actividad No.3: Manos a la obra: “Luces, cámara y acción”	113
Actividad No.4: El colofón.....	115
Canción: El baile de las frutas:.....	116
Taller # 4	118
Tema: Los Proyectos de aula y los Hábitos alimenticios.....	118
Actividad No.1: Línea de partida: Juego “Arquitectos de Espagueti”	119
Reflexión:	120
Actividad No.2: Rincón del saber: Proyectos de aula y Hábitos alimenticios	121
Actividad No.3: El colofón.....	125

Taller # 5	127
Tema: Creando, con el docente.	127
Actividad # 1: Creando a los chef.....	128
Actividad # 2: Creando figuras deliciosas	130
Plato # 1: Cuerpo espín de pera	131
Plato # 2: Banano delfín	132
Plato # 3: Tortu manzana	133
Plato # 4: La reina ratoncita.....	134
Plato # 5: Desayuno ideal, huevo y papitas.	135
Actividad No.3: El colofón.....	136
Taller # 6	137
Tema: Planifiquemos nuestro Proyecto de aula	137
Duración: 60 minutosActividad No.1: Línea de partida: Juego “¿Quién soy?”	137
Actividad No. 2: Manos a la obra: Realización de nuestro Proyecto de Aula	141
Actividad No.3: El colofón.....	144
Taller # 7	145
Tema: Desarrollo del Proyecto de Aula	145
Actividad # 1: Escenario y disfraces para la presentación del cuento.	146
Actividad # 2: Museo de los alimentos	148
Actividad No.3: El colofón.....	149
Taller # 8	150
Tema: Rindiendo frutos	150
Actividad # 1: Evaluación del Proyecto	151
Actividad # 2: Gotitas entendidas.....	152
Actividad No.3: El colofón.....	154
4.6 Validación de la Propuesta.....	157
4.7 Impacto, beneficios y resultados de la propuesta.....	160
Impactos de la propuesta	160
Beneficios	160
Resultados	160
4.8 Conclusiones	161
4.9 Recomendaciones	162
Bibliografía	163

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de las variables	10
Tabla 2. Planificación del Proyecto de aula	18
Tabla 3. Población	43
Tabla 4. Muestra.....	44
Tabla 5. Fuentes de recolección de datos	46
Tabla 6. Cronograma	47
Tabla 7. Comida chatarra	52
Tabla 8. Mejora del rendimiento escolar	53
Tabla 9. Relación entre Salud y Nutrición	54
Tabla 10. Buenos Hábitos Alimenticios.....	55
Tabla 11. Desarrollar en los Niños Buenos Hábitos Alimenticios	56
Tabla 12. Campañas para afianzar Buenos Hábitos Alimenticios	57
Tabla 13. Proyectos de Aula para Afianzar los Hábitos Alimenticios.....	58
Tabla 14. Enseñar a los Niños mediante Proyectos de aula	59
Tabla 15. Programa Dirigido a Docentes sobre Nutrición Infantil	60
Tabla 16. Proyectos de Buenos Hábitos Alimenticios en el Aula de Clase	61
Tabla 17. Lonchera de los Niños	62
Tabla 18. Rendimiento de los Niños Bien Alimentados.....	63
Tabla 19. Relación entre Nutrición y Salud.....	64
Tabla 20. Comida Chatarra Perjudicial para la Salud.....	65
Tabla 21. Tiempo para la Elaboración de la Lonchera	66
Tabla 22. Economía como Impedimento para la Buena Nutrición.....	67
Tabla 23. Tiempo como Impedimento a la Buena Alimentación de los Niños	68
Tabla 24. Desarrollar Buenos Hábitos Alimenticios en el Hogar	69
Tabla 25. Afianzar los Buenos hábitos Alimenticios en las Escuelas	70
Tabla 26. Venta de Alimentos Nutritivos en las Escuelas.....	71

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Comida Chatarra	52
Gráfico 2. Rendimiento Escolar	53
Gráfico 3. Relación Salud y Nutrición.....	54
Gráfico 4. Buenos Hábitos Alimenticios	55
Gráfico 5. Desarrollar en los Niños Buenos Hábitos Alimenticios.....	56
Gráfico 6. Campañas para afianzar Buenos Hábitos Alimenticios.....	57
Gráfico 7. Proyectos de Aula para Afianzar los Hábitos Alimenticios	58
Gráfico 8. Enseñar a los Niños Buenos Hábitos Alimenticios.....	59
Gráfico 9. Programa Dirigido a Docentes sobre Nutrición Infantil.....	60
Gráfico 10. Proyectos de Buenos Hábitos Alimenticios en el Aula de Clase	61
Gráfico 11. Lonchera de los Niños	62
Gráfico 12. Rendimiento de los Niños Bien Alimentados	63
Gráfico 13. Relación entre Nutrición y Salud.....	64
Gráfico 14. Comida Chatarra Perjudicial para la Salud	65
Gráfico 15. Tiempo para la Elaboración de la Lonchera	66
Gráfico 16. Economía como Impedimento para la Buena Nutrición	67
Gráfico 17. Tiempo como Impedimento a la Buena Alimentación de los Niños	68
Gráfico 18. Desarrollar Buenos Hábitos Alimenticios en el Hogar.....	69
Gráfico 19. Afianzar los Buenos hábitos Alimenticios en las Escuelas.....	70
Gráfico 20. Venta de Alimentos Nutritivos en las Escuelas	71

RESUMEN

La alimentación es una de las necesidades fisiológicas básicas de los niños, para poder mantener el cuerpo en su correcto funcionamiento. Y es rol de los educadores establecer correctos patrones alimenticios en los niños, ya que ellos, por sí solos, no pueden formarse en éstas áreas sin los adultos.

En Ecuador, es común ver a los niños exigir y hacer berrinches a sus padres para recibir comida chatarra. Y los padres por la falta de dedicación y paciencia, ceden ante sus demandas. Pero ¿qué pasaría si, en vez de decirles que no coman ciertos alimentos y rogarles que consuman los nutritivos, se les inculcan los beneficios de alimentarse saludable? ¿Cambiaría de alguna manera sus hábitos alimenticios?

En la escuela, los niños afianzan conocimientos ya adquiridos en casa y también aprenden nuevos. La labor del docente, sería encaminar a los niños a preferir elegir alimentos sanos y nutritivos en lugar de comida chatarra, que es dañina para el organismo y perjudicial para la salud.

La presente investigación tiene como fin exponer los motivos por los cuales se eligió al Proyecto de aula como estrategia, que facilitará, a los docentes, información y herramientas útiles que les ayuden a afianzar y desarrollar a profundidad los buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone. Los Proyectos de aula, cuyo enfoque constructivista, le brindará al niño el protagonismo para desarrollar nuevos conocimientos a través de los conocimientos previos y los estímulos apropiados que facilite el docente.

La propuesta de ésta investigación es proponer un taller didáctico interactivo nutricional dirigido a docentes, que contiene 8 temas que ayudarán a la fácil comprensión y aplicación de los hábitos alimenticios como de los proyectos de aula.

ABSTRACT

Food is one of the basic physiological needs of children, in order to keep the body in its proper functioning. And it is the role of educators to establish correct eating patterns in children, since they alone cannot be formed in these areas without adults.

In Ecuador, it is common to see children demanding and throwing tantrums at their parents to receive junk food. And the parents for lack of dedication and patience yield to their demands. But what if, instead of telling them not to eat certain foods and begging them to eat the nutrients, they are instilled with the benefits of healthy eating? Would it change their eating habits?

At school, children secure knowledge already acquired at home and also learn new ones. The teacher's job would be to direct children to prefer to choose healthy and nutritious food instead of junk food, which is harmful to the body and harmful to health.

The purpose of the present research is to explain the reasons why the classroom Project was chosen as a strategy, which will provide teachers with useful information and tools that will help them to strengthen and develop in depth the good eating habits of children of 4 To 5 years of Kindergarten room of the Lev Vigotsky Early Education Center of Canton Chone. The classroom projects, whose constructivist approach, will provide the child with the protagonism to develop new knowledge through previous knowledge and appropriate stimuli facilitated by the teacher.

The proposal of this one investigates is to propose an interactive didactic workshop directed to teachers, that contains 10 subjects that will help to the easy understanding and application of the alimentary habits as of the classroom projects.

INTRODUCCIÓN

En el Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky, del Cantón Chone, se encontró un problema muy común en los niños del salón de kínder: los alimentos que contienen las loncheras escolares son de alto contenido en azúcares y grasas, y escasos en nutrientes. Las loncheras, en su mayoría, contienen comida chatarra, que han sido enviados por los padres de familia.

Si bien es cierto, son los padres que compran los alimentos que mandarían a sus hijos para consumir en el receso, pero en su mayoría, son productos exigidos por los mismos niños. Productos que no aportan con beneficios para la salud.

En su mayoría, los niños no conocen los aportes que brinda una correcta alimentación, en otros casos, fueron creados con malas costumbres alimenticias y en otros casos, prefieren comer lo que los anuncios publicitarios promocionan por doquier.

Como docentes no podemos prohibirles a los infantes el consumo comida dañina ni obligarles a preferir los alimentos saludables, pero podemos instruirlos desde pequeños en buenos hábitos alimenticios. Porque instruyéndolos desde pequeños mantendrán lo aprendido hasta cuando ya fuesen de edad avanzada

Si incluyéramos dentro del pensum académico la formación de buenos hábitos alimenticios y los pondríamos en práctica dentro de los salones de clases, tuviéramos excelentes resultados.

Éste proyecto de investigación va dirigido a los docentes del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vygotsky del cantón Chone, con la finalidad de dar a conocer lo esencial sobre los buenos hábitos

alimenticios y la manera en que los proyectos de aulas promoverán la construcción de estos aprendizajes significativos.

Este trabajo de investigación está estructurado por cuatro capítulos:

CAPÍTULO 1: PROBLEMA A INVESTIGAR

Describe el problema a tratar y sus causas y a su vez, explica los objetivos de la investigación, al igual que su justificación y presentación de variables.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN

Detalla los diversos conceptos, teoría y conocimientos básicos para el estudio del problema investigar. Además de tener la fundamentación legal, teórica, referencial y definición de términos necesarios para el correcto entendimiento de la investigación.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Detalla la metodología, técnicas e instrumentos de investigación con las que se ha planteado el desarrollo de la investigación. De la misma manera, describe la población, muestra, gráficos y análisis de la recolección de datos efectuada.

CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA

Presenta la propuesta de este trabajo de investigación, con sus respectivos objetivos y el desarrollo de la misma, junto con su factibilidad, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA A INVESTIGAR

1.1 Tema

“Los proyectos de aula encaminados a desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.”

1.2 Planteamiento del problema

Unos de los factores más cruciales en la formación del conocimiento en los niños es la intervención del maestro. Para propiciar los conocimientos y aprendizajes en el salón de clase, el maestro docente deberá hacer uso de diversas estrategias de enseñanza-aprendizaje, brindar un ambiente socialmente sano, conocer las necesidades de sus estudiantes y así poder proporcionar los estímulos adecuados para inspirar la búsqueda y construcción de nuevos conocimientos, orientando a solucionar problemas del interés de los educandos; lo cual lo hace el método de proyecto de aula.

El ser humano es un ente social, conformado por una serie de hábitos que rigen nuestro estilo de vida.

Tener una buena alimentación en los primeros años de vida contribuye al Crecimiento óptimo del niño para formar una buena salud, tanto mental como física, y así poder desarrollar un infante armónico y socio afectivamente activo, capaz de desenvolverse dentro de su entorno sin problemas.

A lo largo de la historia de la educación hemos visto la importancia del proceso enseñanza aprendizaje y sus efectos en los niños. A medida que

ha avanzado el tiempo, han ido evolucionando y mejorando los métodos de enseñanza, las maneras de lograr que éste proceso de enseñanza aprendizaje sea más productivo y duradero, y se ha llegado a la conclusión que una de las mejores maneras en los niños para aprender es con la base de los 4 dimensiones: aprender a ser, aprender a hacer, aprender a conocer y aprender a convivir.

Basados en estas 4 dimensiones fueron creados los proyectos de aula, para permitirles a los niños no solo desarrollar sus conocimientos a través de estímulos que los docentes les brindan, sino también a poder crecer como individuos íntegros, capaces de tomar decisiones, de ser parte de la democracia, a buscar soluciones y poder transmitir a los demás sus puntos de vista y sus aprendizajes, para que estos sean duraderos.

Es importante que en una investigación educativa tomemos en cuenta el impacto que tienen los proyectos de aula para afianzar los conocimientos y crear aprendizajes significativos.

Éste proyecto de investigación va dirigido a los docentes del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del cantón Chone, el cual les ayudará a conocer sobre los buenos hábitos alimenticios, su importancia y la manera en que los proyectos de aulas promoverán la construcción de estos aprendizajes significativos. Su finalidad es motivar a los docentes al uso de los proyectos de aula para concientizar e interiorizar la necesidad vital de crear buenos hábitos alimenticios.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo la aplicación de los proyectos de aula desarrollará buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone?

1.4 Sistematización del problema

¿Qué son los proyectos de aula y cuál es su aplicación en el aula escolar?

¿Los proyectos de aula se consideran como una acción pedagógica del docente?

¿Cuáles serían las estrategias para la aplicación de buenos hábitos alimenticios?

¿Cómo contribuiría el taller didáctico interactivo nutricional en el fortalecimiento y aprendizaje significativo de los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone?

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Mejorar los hábitos alimenticios de los niños del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone mediante la propuesta de talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyectos de Aula nutricional dirigido a los docentes.

1.5.2 Objetivos específicos

1.5.2.1 Sistematizar los referentes teóricos sobre el Proyecto de Aula, la alimentación y los hábitos alimenticios en el proceso enseñanza aprendizaje.

1.5.2.2 Analizar la importancia que los directivos, docentes y representantes legales brindan a la nutrición en los niños del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.

1.5.2.3 Elaborar talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigidos a los docentes de Educación inicial.

1.6 Justificación de la investigación

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, tiene un efecto profundo en su salud, tanto física, como mental y emocional, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse, pensar analíticamente, socializarse efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. La alimentación integral física, mental, emocional, espiritual, es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida, igual una autoestima fortalecida los hará más triunfadores. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Es en este periodo que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, textura, color, etc.; hábitos y bases fundamentales para el resto de su vida. Es por ello que es de suma importancia el desarrollar a esa edad buenos hábitos alimenticios que durarán para toda su vida.

Como docentes no podemos prohibirles a los infantes el consumo comida dañina ni obligarles a preferir los alimentos saludables, pero podemos instruirlos desde pequeños en buenos hábitos alimenticios. Porque instruyéndolos desde pequeños mantendrán lo aprendido hasta

cuando ya fuesen de edad avanzada. Instruir al niño desde su infancia buenos hábitos alimenticios serán sus bases sólidas para su futuro, para su proceder, para su buen vivir. Si incluyéramos dentro del pensum académico la formación de buenos hábitos alimenticios y los pondríamos en práctica dentro de los salones de clases, tuviéramos excelentes resultados.

Para poder establecer buenos hábitos alimenticios, la maestra deberá impartir dichos hábitos a través de los proyectos de aula mediante las estrategias metodológicas del juego y el arte, donde los niños aprenderán no solo a alimentarse bien, sino comprenderán el real significado de una buena alimentación, los beneficios que traen consigo, y como todo educador conoce, influenciarán dentro de sus casas con sus nuevos conocimientos.

El impacto que tienen los proyectos de aula para afianzar los conocimientos y crear aprendizajes significativos es exuberante, ya que con un plan de acción elaborado por el educador y los educandos se integran varios contenidos de diferentes áreas, donde los educandos son los protagonistas de su propio aprendizaje y desarrollo de proyectos.

Estos proyectos de aula no solo permiten a los infantes ser partícipes de su desarrollo cultural, social, educativo y formativo, sino que también les impulsa a incrementar sus conocimientos, desarrollar destrezas, modificar actitudes, aprender los unos de los otros, fomentar la democracia, la participación grupal, colaboración y otros.

Éste proyecto se basará en proponer Talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a docentes, para fortalecer buenos hábitos alimenticios, el cuál instruirá al niño hacia una sana alimentación y divertida, donde se usará como recursos las actividades lúdicas y el arte, presentados como un proyecto de aula. Este taller no solo será puesto en práctica dentro del salón de clases, sino encaminado a realizar una expo feria o casa abierta donde los niños

demostrarán haber aprendido sus conocimientos frente a sus semejantes, maestros y padres de familia, entre otros. Dentro de los talleres, se seleccionarán juegos, dinámicas, canciones, títeres, obras teatrales, tiempos de arte culinaria y otros para poder llegar a nuestro objetivo que es lograr que el niño interiorice sus nuevos conocimientos y los lleve a la práctica.

1.7 Delimitación de la investigación

Campo: Educación inicial

Área: Cognitiva

Tema: Los proyectos de aula como método para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.

1.8 Límites de la investigación

Al hablar de los límites de la investigación, nos referimos a los posibles obstáculos que se podrían presentar en el transcurso y desarrollo de la misma; siendo, en el caso de esta investigación, marcadas a nivel externo por factores como el entorno sociocultural y uno de los principales elementos de la comunidad educativa, el maestro.

Podría existir falta de colaboración por parte de los docentes para contribuir en la eficacia de los proyectos de aula, dándole poca importancia a la elaboración del mismo, al estar habituados a realizar otro tipo de actividades que no requieran de tanta planificación e impartir el conocimiento mas no ser facilitadores de estímulos para desarrollar nuevos conocimientos.

El tiempo de dedicación a la impartición de éste taller se vería limitado por la distancia existente entre el lugar de experimentación, el Jardín de Infantes, que se encuentra en el Cantón Chone, en la provincia de Manabí, y el domicilio de la persona encargada de la elaboración de este proyecto, que es en Guayaquil.

Si bien es cierto, podría también existir un obstáculo con la aceptación de los proyectos de aula, ya que por varios cambios realizados en el currículo educativo se han dejado de usar los Proyectos de Aula y ahora han cambiado de nombre a experiencias de aprendizaje.

A pesar de estas limitaciones que el presente proyecto podría tener, la Institución educativa brinda las facilidades y la apertura a la facilitación a la capacitación a los docentes con el taller que propone esta investigación.

1.9 Planteamiento hipotético

La aplicación de Proyectos de Aula basados en el campo nutricional afianzará el desarrollo de buenos hábitos alimenticios de los niños del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky Chone.

1.10 Identificación de las variables

1.10.1 Variable independiente

Proyectos de Aula

1.10.2 Variable dependiente

Buenos hábitos alimenticios

1.11 Operacionalización de las variables

Tabla 1. Operacionalización de las variables

Hipótesis General	Variables	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumentos
La aplicación de Proyectos de Aula basados en el campo nutricional afianzará el desarrollo de buenos hábitos alimenticios de los niños del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky Chone.	Variable independiente: Proyectos de Aula	Los Proyectos de aula son una propuesta metodológica, de enfoque constructivista, que se desarrolla en el aula, encaminada a organizar actividades que brinden solución de problemas suscitados en el salón de clase.	Cognitiva	Experiencia y conocimiento en el uso de los Proyectos de aula.	Encuesta a docentes	Cuestionario
			Afectiva	Disposición hacia el uso de los Proyectos de aula.	Encuesta a representantes legales	Cuestionario
			Conductual	Interacción del docente con los Proyectos de aula.	Entrevista a Directivos	Cuestionario
					Observación a docentes	Ficha de observación
	Variable dependiente: Buenos hábitos alimenticios.	Los buenos hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que encaminan la manera cómo las personas seleccionan el tipo de alimento, la forma en que son combinados, la manera de prepararlos, la hora en que los ingieren y los lugares donde comer.	Cognitiva	Conocimientos sobre los hábitos alimenticios.	Encuesta a docentes	Cuestionario
			Conductual	Consumo de vegetales y frutas. Peso y talla.	Observación	Ficha de observación
				Cambio de hábitos alimenticios.	Encuesta a docentes	Ficha de evaluación
			Afectiva	Disposición en reajustar hábitos alimenticios	Observación	Ficha de observación

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Marco Teórico Referencial

Los hábitos alimenticios están condicionados por las costumbres familiares y culturales de un pueblo. El impacto de las modas, los bombardeos a través de herramientas de telecomunicación donde se promociona el consumo de productos no sanos que atentan contra la salud.

Sussy Alvarado, estudiante de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, en su tesis, elaborada en el 2009, con el tema de “Importancia de la alimentación desde el embarazo y su influencia en el desarrollo físico, psíquico, intelectual y social en el niño de 0 a 3 años” señala que:

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar en 2 y 3 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido, se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan, ellos observan e imitan, también en la alimentación. En el jardín, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas. (Alvarado Zúñiga, 2009)

En este fragmento de su proyecto de investigación nos da a conocer la influencia que ejercen los adultos y personas que intervienen en el ambiente de los niños para el desarrollo de nuevos hábitos alimenticios,

teniendo en cuenta, de la misma manera, ciertas características de su edad frente a la adquisición de estos hábitos.

Janet Torres, estudiante de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, en su tesis elaborada en el 2008 con el nombre de “Función de la maestra Parvularia en el desarrollo nutricional del niño de 3 años” señala:

Para cumplir con este papel, se considera diversas actividades relacionadas con el programa de alimentación, la vigilancia permanente del estado nutricional y de salud del párvulo, la educación en alimentación y la promoción de salud.

Este va dirigido a crear espacios para despertar el interés de los niños hacia los alimentos y nutrición, los maestros pueden pensar entre ellos para buscar modos creativos de acrecentar el atractivo de los alimentos nutritivos y aumentar la información sobre nutrición y su importancia en el crecimiento. Para escenificar, maestros y niños pueden decorar el aula con fotos de alimentos, huertos, granjas, restaurantes, supermercados, o llevar frutas, legumbres, etc., con el fin de que el niño a través de la representación y manipulación conozca los diferentes tipos de alimentos. (Torres Samaniego, 2008).

Janeth señala la importancia del rol del maestro en el desarrollo nutricional de los alumnos, a través de su creatividad, no solo impartiendo el conocimiento, sino involucrando a los niños en su propio aprendizaje a través del juego y el arte.

En la tesis de Mayra Torres, con el tema “Importancia de la nutrición infantil en las niñas de 4 a 5 años para el desarrollo y rendimiento del salón de clases en la Unidad educativa Santo Domingo de Guzmán ubicada al Norte de la ciudad de Guayaquil”, elaborada en la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil en el año 2012, se indica que:

Debemos tener presente que en nuestra sociedad, determinados hábitos han propiciado la tendencia a la sobre nutrición y obesidad de la población infantil, con la consiguiente predisposición a padecer en la edad adulta enfermedades nutricionales como la obesidad, hipertensión arterial, arterosclerosis, entre otras. Pero también se sufre desnutrición como consecuencia de la alimentación inadecuada en cantidad y/o calidad o por procesos orgánicos que desencadenan un balance energético negativo. (Torres Bohórquez, 2012).

Mayra Torres nos da a conocer ciertos efectos adversos a nivel físico de cada individuo por poseer una alimentación inadecuada y su trascendencia en el tiempo, tanto a corto como a largo plazo, lo cual nos lleva a determinar la importancia de tener una buena nutrición desde la etapa infantil.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Proyectos de aula

Los proyectos de aula son una propuesta metodológica que se desarrollan en el aula, el cual permite a los estudiantes incorporar conocimientos por medio de la participación directa de ellos mismos, haciendo uso de la investigación estudiantil para la solución de un problema o varios suscitados en el salón de clase por medio de la organización de actividades que lleven a la solución de ésta problemática.

Los proyectos de aula buscan ser escenarios cuyos protagonistas, los niños, construyan sus conocimientos y aprendan a través del desarrollo de las dimensiones educativas (saber ser, saber hacer, saber ser y saber convivir) basados en la teoría del constructivismo cuyos autores fueron Lev Vigotsky, la cual respalda que el profesor es un facilitador que brinda estímulos apropiados para encaminar hacia el aprendizaje y el desarrollo de nuevos conocimientos, habilidades y destrezas; teniendo en cuenta que el estudiante, con esos estímulos recibidos por el profesor, es el constructor de estructuras mentales y esquemas, basados en conocimientos previos.

Los proyectos de aula permiten a los niños y niñas integrar de manera abierta y flexible los currículos pedagógicos para desarrollar las dimensiones y a su vez fortalecer los acuerdos de convivencia.

Estos proyectos de aula pueden ser semanales, mensuales o anuales, según lo determinen los docentes con sus respectivas autoridades.

2.2.1.1. Objetivos de los Proyectos de Aula

Permitir al estudiante aprender conocimientos, habilidades y actitudes para poder aplicarlos en su vida diaria y así poderse desarrollar en la sociedad, conocerse a sí mismo y reconocer cómo y para qué se aprende.

2.2.1.2. Beneficios de los Proyectos de Aula

- Permite que los estudiantes sean protagonistas de su propio desarrollo cultural y social
- Incentiva a la investigación
- Los niños aprenden de sus semejantes; aprenden unos de otros
- Incrementa el lenguaje oral, escrito y corporal
- Amplifica determinados conocimientos, destrezas y actitudes
- Desarrolla la cooperación con sus semejantes y democracia
- Fomenta la coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación
- Motiva a la toma de decisiones
- Cultiva la formación de hábitos, cultiva el orden
- Desarrolla su autonomía
- Impulsa la creatividad
- Fortalece sus capacidades sociales
- Fomenta el trabajo autónomo
- Aprende haciendo
- Relaciona conocimientos previos con los recién aprendidos
- Induce a la solución de problemas

2.2.1.3. Características de los Proyectos de Aula

- Aplica el modelo constructivista

- Aplica los conocimientos adquiridos anteriormente para la elaboración de un proyecto colectivo en el cual todas las asignaturas con vinculadas
- La evaluación es constante y continua
- Cultiva la formación y refuerzo de conocimientos, destrezas y habilidades
- El docente es el facilitador de estímulos que induce al niño a desarrollar su propio conocimiento a través de esos estímulos.

2.2.1.4. Fases del Proyecto de Aula

1. Surgimiento del problema

En esta fase se hace la elección del tema basado en alguna noticia, acontecimiento, duda o inquietud que haya surgido en el salón de clases o inducido por la maestra con ciertas preguntas elaboradas para que el tema salga de los mismos estudiantes. La maestra anota en el pizarrón las sugerencias de posibles temas para el nuevo proyecto y entre todos se llega a un consenso para elegir el tema.

2. Planificación del proyecto

En esta fase se hacen explícitos las inquietudes, intereses y procedimientos que se tomarán para la elaboración del proyecto.

Es necesario que los participantes de éste proyecto sepan su finalidad, lo que se va a realizar, por qué razón se va a realizar y para qué.

En la planificación del proyecto se deben responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que queremos lograr? (Propósito)
- ¿Cómo lo vamos a lograr? (Actividades del proyecto)
- ¿Con qué materiales? (Recursos)

- ¿Quiénes asumirán las responsabilidades?
(Responsables)
- ¿Dónde se realizarán las actividades? (Lugar)
- ¿Cómo se va a llamar el proyecto?
- ¿Cómo se va a evaluar?

Tabla 2. Planificación del Proyecto de aula

Nombre del Proyecto:

Objetivo:

Tiempo aproximado de duración del proyecto:

ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA	LUGAR
¿Qué haremos?	¿Con qué?	¿Quiénes?	¿Cuándo?	¿Dónde?
Se detallan las actividades secuenciales necesarias para poder alcanzar la meta determinada	Se puntualiza los materiales y recursos humanos necesarios para realizar cada actividad	Se determinan las personas que realizarán cada una de las actividades	Se determina la duración de cada actividad	Se define el lugar donde será realizada cada actividad

3. Ejecución del proyecto

En esta fase se desarrolla el proyecto acorde a lo determinado en la planificación del proyecto para alcanzar las metas establecidas y compartirlas o presentarlas públicamente al concluir con el proyecto mediante carteles, obras de teatro, cuentos, exposiciones, ferias, etc.

Con la ayuda del docente reunirán los materiales necesarios para la ejecución del proyecto, se organizarán y delegarán las actividades, se apoyarán entre sí para la ejecución del mismo, pretendiendo cumplir con los plazos establecidos y realizando una presentación al culminar el proyecto.

4. Evaluación del proyecto

En esta fase se recopilará y analizará información relevante durante todo el proceso de elaboración del proyecto.

Cada proyecto elaborado en el año, debe ser evaluado junto con los niños para que así puedan comprender lo que realizaron juntos. Es recomendable hacer la comparación del cuadro de planificación con el producto final obtenido.

Uno de los objetivos de la evaluación de los proyectos es que el niño pueda determinar si se logró o no cada tarea propuesta, y si se pudo completar a su cabalidad dicho proyecto.

De la misma manera, los docentes podrán evaluar su desempeño como facilitador y su participación en el proyecto y la implementación de las unidades de aprendizaje.

2.2.1.5. Proyectos de Aula como método

El método de proyectos es considerado como un sistema dinámico de enseñanza-aprendizaje en el cual se busca la participación activa del estudiante y la guía del facilitador o docente para la solución de problemas de sus intereses, siendo orientados a la comprensión de su realidad para ser explicada y valorada por ellos mismos. De esta manera, el niño hace uso de sus propios razonamientos y procede a resolver sus problemas o inquietudes donde aprenderá a través de sus errores hasta alcanzar razonamientos correctos al intentar otras opciones, analizar lo observado, explorar, realizar el trabajo con sus manos, formular preguntas y como consecuencia, generar aprendizajes significativos, construyendo sus conocimientos.

En este proyecto, los contenidos del programa deben ser instrumentos para fomentar el desarrollo de sus habilidades conforme al interés de los

niños y que hayan sido elegidos por su voluntad, mas no impuestos por el docente. Así la conexión entre la voluntad y el interés suscita acciones precisas que al ser realizadas se convierten en el punto de partida para elaborar nuevas preguntas basadas en la toma de decisiones.

El método de proyectos es un sistema educativo, formativo e instructivo que genera preguntas y a la vez sus respuestas en el desarrollo de éste proceso. Este proyecto puede ser sujetado a críticas, diciendo que existen otros métodos con las mismas características; sin embargo, la efectividad de este método radica en que los participantes del mismo crean las interrogantes y a su vez el plan de acción para resolverlos; teniendo como ventaja que su planificación y ejecución son flexibles y basados en los intereses y necesidades del grupo.

Entre las varias características que posee el Método de Proyectos, las principales son flexibilidad, horizontalidad y organización globalizada.

El método de proyectos posee un orden en la sucesión de sus fases, las cuales son la identificación del tema, la estructura del proyecto, su ejecución y su evaluación. Este ordenamiento, de naturaleza explicativa, goza de una flexibilidad no solo sobre los tiempos de realización de cada fase del método, sino en las estrategias y en el proceder de cada momento en este proceso. Lo que nos quiere decir es que no existe un tiempo limitado para realizar alguna fase del método o un esquema inquebrantable para proceder a realizar la ejecución del proyecto. Varía en función de cada grupo de estudiantes y de cada proyecto, según las necesidades e intereses de los mismos.

Así como su riqueza radica en su flexibilidad, también lo es con su horizontalidad; horizontalidad existente entre el docente y el estudiante en la toma de decisiones en el transcurso del proceso de enseñanza-aprendizaje, refiriéndonos a horizontalidad no como un proceso unidireccional, sino a un proceso educativo con dos direcciones, donde no es solo el docente quien enseña, sino que el estudiante, con sus aportes,

también brinda sus conocimientos, razonamientos, sugerencias para así poder resolver los problemas suscitados en el transcurso del proyecto. Esta horizontalidad aumenta la flexibilidad del presente método, así como ayuda a modificar la manera en la que han sido estructuradas las acciones en relación al proyecto.

Éste método hace posible una unidad con todas las ciencias, globalizando todos los contenidos, por tal razón, una de sus más notables características es la organización global. Se debe tomar en cuenta que los niños perciben el mundo en su totalidad, no por partes, tal como se presentan ante el niño los contenidos, de manera global, ya que no distinguen los problemas característicos de cada ciencia. Por lo tanto, esta enseñanza conlleva a fusionar el entorno cultural con los intereses de los niños y los contenidos del programa.

Es aquí donde el docente determina los objetivos y los procesos en los que necesita mejorar cada estudiante, y con esto, seleccionar varios grupos de proyectos simples, acondicionados de tal manera que con seguridad se pueda determinar que entran en su desarrollo todos los principios, procesos y hechos esenciales del proyecto.

2.2.2. Definición de la alimentación

La alimentación se define como el conjunto de procesos que siguen todos los seres vivos en el cual ingieren todo tipo de sustancias o productos, ya sean de origen animal (carnes, pescados, huevos, lácteos) como de origen vegetal (frutas, verduras y cereales) para regular su homeostasis, y reparar el desgaste energético perdido durante sus actividades ya sean mecánicas, químicas y neurológicas. Al hablar acerca de alimentación, conviene referirse a todo el complejo sistema que lo conforma.

Los alimentos aportan sustancias denominadas nutrientes y energía que es expresada en kilocalorías. De acuerdo a la composición de los nutrientes y su abundancia en los alimentos, se consideran macronutrientes a aquellos que suministran la mayor cantidad de energía metabólica al organismo. Los principales son los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos contrastan con los micronutrientes que son necesarios para mantener la salud, más no para producir energía como son las vitaminas y minerales (Sampedro, Nutrición celular, 2013)

Ya establecidas estas definiciones, podemos referirnos al “equilibrio nutricional” que establece un equilibrio entre el balance de la ingesta alimenticia y el desgaste energético. Actualmente el desgaste energético de los niños de hogaño quizás resulte no tan excesivo debido a su relativa vida sedentaria en contraste con aquellos que vivieron en épocas anteriores, cuyas actividades se centraban en el trabajo y su explotación para subsistir. Sin embargo eso no legitima que no se deba equilibrar su nutrición; casos como la obesidad y la diabetes infantil frecuentes en países más desarrollados nos advierten a tomar determinadas medidas.

2.2.3. Requerimientos nutricionales

La OMS en 1985 estableció como requerimiento nutricional a la cantidad suficiente de nutrientes y energía que facilitan el crecimiento y las actividades físicas de un individuo.

Las necesidades nutricionales divergen de acuerdo al sexo, a la edad, la altura y peso de cada individuo. Si se ignora estos datos, y se excede o se reduce la cantidad de calorías necesarias puede ocasionar desequilibrios alimenticios tales como una “subalimentación” o una “sobrealimentación”.

2.2.4. Nutrientes esenciales derivados de los alimentos

Proteínas: Estas deben aportar aproximadamente el 10-15% de las calorías de la dieta consumida. Las más beneficiosas son aquellas de origen animal debido a que son más digeribles y sus aminoácidos esenciales son más abundantes. Eso no hace que aquellas de origen vegetal sean nulas, ya que contienen otros nutrientes beneficiosos como la metionina, que ayuda en la descomposición de grasas, y la lisina, que estimula la hormona del crecimiento.

Carbohidratos: son los nutrientes más necesarios y abundantes que se deben digerir en una dieta, aproximadamente un 50-55% de las calorías total. Este es debido a que es la primera fuente de energía del organismo y el más fácil de digerir en contraste con las grasas o proteínas. La mayoría se hallan en cereales vegetales y frutas pero también se hallan como glucógeno en la leche y la carne de animales.

Grasas: corresponden la segunda base energética del organismo y estas se acumulan como tejido adiposo para su posterior uso. Conviene que su proporción diaria sea de 30-35% de nuestra dieta. También se debe tomar en cuenta al colesterol de origen animal que es un precursor de importantes compuestos químicos como las hormonas, vitaminas y ácidos biliares.

Minerales: se detalla brevemente una lista de aquellos más importantes para un adecuado funcionamiento de las funciones corporales:

- **Calcio.** Para lactantes mayores de 1 a 3 años se recomiendan unos 500mg al día, esta ingesta no debe mermar en posteriores años debido al necesario mantenimiento de las estructuras óseas del cuerpo, se debe

aumentar a 800mg al día desde los 3 a los 8 años de edad. Además de la leche, este bioelemento se encuentra en pescados como la sardina y boquerón o también conocido como anchoa.

- **Fosforo.** Su ingesta es similar a las del calcio, entre 400-450mg al día.
- **Hierro.** Se hallan en carnes, huevos, pescados y cereales, se recomiendan entre 7-10mg al día.
- **Zinc:** aunque sus propiedades sean comúnmente ignoradas, este bioelemento sirve como fuente de antioxidantes y beneficia el crecimiento muscular. Se encuentra en las carnes rojas y su adecuada proporción diaria debe ser de 10mg.
- **Flúor:** un bioelemento importante que se ubica en diversas aguas, en el té y en los pescados. Solo debe ser ingerido hasta 1mg por día ya que si existe un exceso puede ocasionar fluorosis en el preescolar.
- **Yodo:** su deficiencia produce bocio, por lo que es necesario usar sal yodada.

2.2.5. Principales fuentes alimenticias y sus correspondientes raciones.

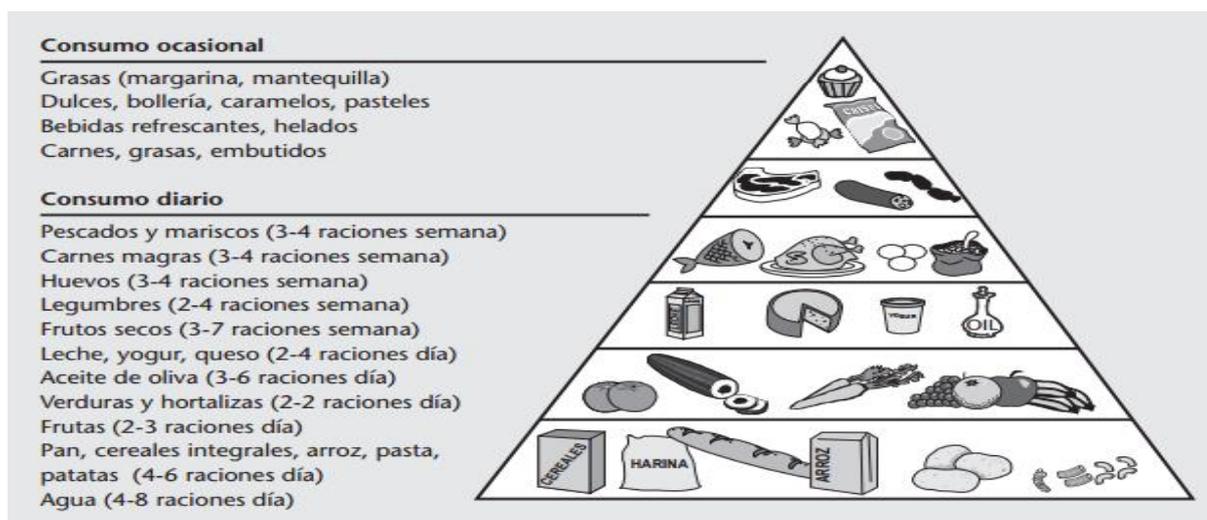


Figura 1: Pirámide Nutricional

Fuente: Manual práctico de Nutrición en Pediatría, 2007.

Una alimentación se considera equilibrada cuando se consumen porciones adecuadas de cada grupo aislado de la pirámide alimenticia. En la base hallamos aquellos alimentos que deben ser consumidos en cada comida principal, como son los cereales, legumbres, hortalizas, lácteos y frutas. Posteriormente se hallan las carnes rojas, pescado, pollo, huevos, estas deben ser alternadas durante la semana. Por último se hallan en el vértice de la pirámide aquellos alimentos grasosos que deben ser requeridos en pequeña y moderada cantidad como son las mantequillas, margarinas, embutidos, dulces, carnes grasas, helados, entre otros.

Las frutas y verduras proporcionan una importante fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el crecimiento y la reparación del desgaste celular de tejidos. Además son ricos en fibra y agua, casi nulos en grasas. Conviene tomar 5 raciones al día

de una gran variedad de estas para asegurar el aporte de distintos nutrientes.

Los lácteos son conocidos por su alto contenido en calcio y proteínas. Una ración de un vaso de leche equivale a 250ml que contienen 300mg de calcio. Las guías alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria aconsejan el consumo de dos o tres raciones diarias de leche, queso o yogurt en niños en estado de crecimiento.

Las carnes, pescados, huevos y embutidos aportan fundamentalmente proteínas. Los huevos aportan proteínas de la mejor calidad en su clara y grasas en su yema. Su consumo debe limitarse a 4-5 huevos por semana. Es preferible el consumo de pescado frente al de carnes, la calidad de sus proteínas es similar pero resultan más beneficiosas debido a su bajo contenido en grasas. Entre el grupo de los embutidos es preferible aquellos con bajo contenido de grasas (jamón serrano, jamón cocido, pechuga de pavo). Un alimento se considera "bajo en grasa" si contiene 3g de grasa por cada 100g de sólido.

Las grasas también aportan beneficios en la salud con vitaminas y minerales, sin embargo contienen gran cantidad calorías por lo que se recomienda moderar su abuso. Se encuentran en aceites que pueden ser origen vegetal y animal. Entre los aceites vegetales hay de gran variedad (girasol, oliva, maíz, coco, maní, frutos secos, etc.) entre los de origen animal, los encontramos en el pescado y en la manteca de cerdo el cual no es beneficioso por su contenido de grasas "trans" que son perjudiciales para el organismo.

Antaño, en la edad media era común comer dos veces al día, que con los siglos se han adaptado a tres veces. Sin embargo, hoy en día, se recomienda dividir las porciones en cinco comidas al día:

- **Desayuno:** representa uno de los alimentos más importantes del día, sin embargo, muchos niños tienden a saltarlo o en mayor frecuencia, obtienen uno incompleto y con bajo aporte calórico. Lo que representa debilidades mecánicas y bajos niveles de concentración durante su horario escolar. El favorecimiento de desayunar bien representa la ventaja que equilibra el resto de las comidas del día. Por lo tanto, conviene que el desayuno contenga algún lácteo como leche, yogurt o queso, cereales como el pan o galletas y algún jugo de frutas ricos de vitaminas. Se puede acompañar con fuentes proteínicas encontradas en los huevos y el jamón.
- **Media mañana:** los aperitivos o tentempiés sin excesos de calorías son ideales. Bocadillos y frutas entre las que tenemos manzanas, plátanos, uvas, resultan nutritivas y mantienen saludables los niveles azúcar en la sangre.
- **Almuerzo:** En Ecuador suele ser la comida principal, sin embargo es frecuentemente mal racionada.
La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011-2013) revela que del grupo de alimentos más consumidos a diario, 32% corresponde al arroz. En el menú sigue el pan, la papa y el pollo. (El Telegrafo, 2013)
Se aconseja servirse una pequeña ración de carbohidratos, 1/3 de taza para niños de 4 a 6 años. Deben ser variados durante la semana, ejemplo de esto tenemos arroz, papas, granos, o pastas. Se acompaña con fuentes proteínicas halladas en las carnes, pollo o pescado, se aconseja una ración de 2 onzas. El postre ideal es la fruta.
- **Merienda:** Su atención es eficiente para equilibrar el gasto energético durante la jornada. Un bocadillo bajo en grasas conviene a este alimento.
- **Cena:** Deben ser alimentos poco cargados pues el exceso de energía se acumulara en grasas mientras se duerme al no ser

usadas en actividades físicas. Por lo que es vital que sean fáciles de digerir. Ensaladas, sopas, verduras con fuentes proteínicas que superen a las de carbohidratos son recomendables durante la cena.

Cada uno de los anteriores alimentos tienen una mayor o menor porción, equilibrarlos adecuadamente lleva al éxito alimenticio proporcionando un adecuado estado físico y mental durante la jornada. Además es importante adecuar y estandarizar horarios fijos para cada comida para facilitar al niño a desarrollar correctos hábitos alimenticios.

2.2.6. Hábitos

2.2.6.1. Definición y conceptos de hábitos

Según (RAE, 2016) un hábito es:

“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”

En otras palabras, un hábito no se adquiere solo con teoría, sino con práctica; práctica constante y repetitiva hasta lograr alcanzar una costumbre, empezando de manera forzada, llegando a ser voluntario y permanente.

Un hábito es una estructura ordenada constante que forma destrezas o habilidades, la cual se encuentra sujeta a cambios y puede ser usado en diferentes ámbitos de nuestro diario vivir.

Las costumbres, actitudes y comportamientos asumidos por las personas ante diversas situaciones de la vida diaria son formados por los hábitos, los cuales implican construir y afianzar normas de conducta y aprendizajes que pueden repercutir, de manera favorable o desfavorable, en la nutrición, salud y bienestar.

Entre los 2 a 6 años de edad los sentidos y el movimiento se tornan elementales para la formación de nuevos aprendizajes, permitiéndole desarrollar las bases fundamentales para sus futuros aprendizajes.

Es en esta etapa donde el niño se vuelve consciente de su entorno e inicia su etapa de exploración.

La finalidad de la enseñanza es brindar a los niños los estímulos necesarios para lograr su propia independencia. Al estimular la necesidad de independencia, el niño aprenderá a través de su accionar en el ambiente en el que se desenvuelve. Y una manera muy óptima y eficaz de poder desenvolverse adecuadamente en el entorno y poder relacionarse con mayor seguridad y confianza en sí mismo es con la formación de hábitos.

Debemos entender la importancia de los hábitos, su trascendencia a través del tiempo y la manera en que influyen en el direccionamiento de nuestras vidas. James Allen, (Allen, 1906) un escritor filosófico británico nos ayuda a comprender todo esto con una frase que escribió para hacernos comprender el gran peso e importancia que los hábitos tienen en nuestras vidas diciendo:

“La ley de la cosecha es cosechar más de lo que se siembra. Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino.”

Esto nos da a entender el peso, la importancia de los hábitos, porque ellos nos guiarán a nuestro destino. Como planteó Aristóteles, nosotros somos lo que realizamos a diario repetitivamente, denotando que la excelencia no es cuestión de un solo acto, sino que requiere de hábitos para poder alcanzarla. Planteado de ésta manera, los hábitos tienen una suma importancia en la formación de la personalidad y las

bases para su futuro accionar y su manera de relacionarse con su entorno.

2.2.6.2. Formación de hábitos

El profesor de la Universidad de París, Guillaume (Guillaume, 1939) escribió lo siguiente sobre los hábitos:

“El término habituarse se aplica en este sentido, en general a la vida física, a la vida moral, a la vida intelectual. La educación del cuerpo consiste en hábitos motrices; la educación del carácter en hábitos morales; la adquisición de conocimientos, de ideas, de métodos, en hábitos intelectuales.

Profundizar la noción del hábito se remite a la psicología.”

Es decir que los hábitos son la educación o el entrenamiento de varios ámbitos en nuestra vida cotidiana. Los hábitos son adquiridos, instruidos, enseñados, aprendidos, trabajados en cada área de nuestras vidas. He aquí la importancia de ellos en nuestras vidas.

Como dijo el famoso filósofo griego Aristóteles, la adquisición de hábitos desde jóvenes no es de poca importancia, sino que tienen una importancia completa, única y total.

Hace más de medio siglo, el hábito resultaba ser la repetición de un acto; siendo una actividad de carácter libre, invariable y plástica, convirtiéndose en un automatismo inconsciente e involuntario. Era una fuerza de inercia que habiendo sido creado, funcionaba en nosotros sin necesidad de nosotros.

A medida que han avanzado los estudios psicológicos de la formación de los hábitos, se han llegado a determinar las dos fases de un hábito: La fase de formación o adquisición del hábito y la fase de “estado” o hábito adquirido.

La fase de formación del hábito se refiere a una serie de cambios que se producen en la persona, a través el cuál pasa por un proceso que encamina su forma inicial a su forma final. Mientras que en la fase de estado el hábito ya ha adquirido su forma invariable o estereotipada.

La fase de la formación de los hábitos requiere de la atención completa de la persona, dirigiéndose por el modelo, siguiendo al principio el acto de manera lenta, pausada, torpe y forzada, y este da como resultado la fase del hábito adquirido, donde existe precisión con autonomía en su ejecución. En esta fase, el acto deja de ser dependiente de todo modelo y pasa a ser interiorizado. La formación del hábito consiste en un proceso de varias modificaciones en los actos de manera consciente.

Por dar un ejemplo, un niño que está aprendiendo a escribir debe tener un modelo a seguir y la meta es alcanzar a realizar el modelo presentado, en este caso, la escritura de la maestra. Al principio, constantemente deberá mirar el modelo y su resultado no será el esperado, pero a medida que sigue intentándolo, paulatinamente irá acercándose a su objetivo.

Según la psicología y la fisiología, cuando el hábito llega a su fase de estado, ya no se aprende nada, por la misma razón que no se hace otra cosa que repetir el acto de manera automática. El niño ya aprendió a escribir adquiriendo la escritura su forma definitiva, de fácil reconocimiento; es aquí donde ya no se requiere de un mayor esfuerzo, ni existe fricción o incomodidad en la ejecución del acto o hábito, es decir que el acto ya no cambia puesto que ha sido adaptado a las condiciones de existencia del ser viviente.

En el caso del ejemplo de la escritura del niño, él ya deja de esforzarse por imitar al modelo propuesto por la maestra cuando su escritura es legible tanto para él como para los demás, alcanzando a suplir las necesidades presentes; es decir, cuando ha llegado a un equilibrio entre las exigencias actuales de su medio y su nivel alcanzado.

2.2.7. Hábitos alimenticios

2.2.7.1. Definición de los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se los puede definir como aquellos hábitos que han sido adquiridos en el transcurso de la vida, los cuales influyen en la alimentación de cada individuo, siendo ésta influenciada por el ambiente, la sociedad, religión, cultura y economía. Desde la prehistoria hasta la actualidad, los hábitos alimenticios de las personas han estado en constante cambio por factores tales como la economía, cultura, situación política del país, guerras, entre otros.

También se los conoce a los hábitos alimenticios como un conjunto de costumbres que encaminan la manera cómo las personas o grupos de personas seleccionan el tipo de alimento, la forma en que lo combinan con otros alimentos, la manera de prepararlos, la hora en que los ingieren y los lugares donde se les permite comer. Por esta misma razón podemos indicar que la alimentación y tipos de hábitos alimenticios varían de un lugar a otro, de una ciudad a otra, de un país a otro, de una región a otra, aún de una religión a otra.

2.2.7.2. Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios

- Prevenir la aparición de enfermedades y trastornos asociados con la nutrición y la alimentación, que pueden ser manifestados a corto o largo plazo.
- Poseer una buena salud; tener buenas defensas inmunológicas.
- No sufrir de obesidad.
- Aprender a comer moderadamente y lo adecuado para el cuerpo.
- Saber elegir alimentos saludables.
- Mejorar el rendimiento escolar.

- Crecer sano

2.3. Marco conceptual

- **Hábito:** Es una estructura ordenada constante adquirida por la repetición de un acto o varios actos semejantes, que forma destrezas o habilidades, sujeta a cambios que puede ser usada en diferentes ámbitos del diario vivir.
- **Hábitos alimenticios:** Son un conjunto de costumbres que influyen en la alimentación de cada individuo, los cuales son adquiridos en el transcurso de la vida, influenciados por factores externos tales como el ambiente, la economía, la sociedad, la religión, la cultura y la educación.
- **Proyectos de Aula:** Son una propuesta metodológica que se basa en la construcción del propio aprendizaje a través de un conjunto de actividades que se pueden realizar dentro o fuera del salón de clases, donde son resueltas ciertas interrogantes elaboradas en clases por los mismos estudiantes.
- **Método:** Es un procedimiento ordenado y sistemático que se sigue para obtener un resultado o alcanzar una meta determinada.
- **Nutrición:** Es un proceso biológico que escruta la relación entre los alimentos ingeridos por los hombres y la salud, que determina los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de los organismos animales y vegetales.
- **Facilitador:** Es una persona que orienta, instruye, guía y evalúa a una o varias personas en una actividad, haciendo uso de herramientas y estímulos para que puedan hallar sus propias soluciones a diversos problemas o situaciones.
- **Conocimientos previos:** Es la información almacenada en la memoria de una persona que ayuda a la adquisición de nuevos conocimientos basado en experiencias pasadas.

- **Constructivismo:** Es un movimiento educativo pedagógico donde se propone la necesidad de dar al estudiante herramientas que le habiliten crear procedimientos autogenerados para lidiar con problemas o situaciones de diferentes índoles, lo que consecuentemente modifica sus ideas y que el proceso de aprendizaje continúe.
- **Nutriente:** Es una sustancia que aporta a un organismo animal o vegetal todo lo necesario para su buen funcionamiento, crecimiento y conservación.
- **Antioxidantes:** Son un grupo de moléculas capaces de retrasar la oxidación celular, eliminando radicales libres; sustancias químicas que introducen oxígeno a las moléculas produciendo alteraciones en el ADN y el aceleramiento del envejecimiento del cuerpo.

2.4. Fundamentación legal

El proyecto de investigación, se halla sustentado en las siguientes normativas legales vigentes en nuestro país:

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador.-

La Constitución de la República del Ecuador, promulgada mediante Registro Oficial No. 449 el 20 de octubre del 2008, establece:

Art. 344.- *“El sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, y estará articulado con el sistema de educación superior.*

El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad educativa nacional, que formulará la política nacional de educación; asimismo regulará y controlará las actividades relacionadas con la educación, así como el funcionamiento de las entidades del sistema.”

Art. 349.- *"El Estado garantizará al personal docente, en todos los niveles y modalidades, estabilidad, actualización, formación continua y mejoramiento pedagógico y académico; una remuneración justa, de acuerdo a la profesionalización, desempeño y méritos académicos. La ley regulará la carrera docente y el escalafón; establecerá un sistema nacional de evaluación del desempeño y la política salarial en todos los niveles. Se establecerán políticas de promoción, movilidad y alternancia docente". (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008)*

Ley Orgánica de Consumo

Según la Ley Orgánica de Consumo 2013 señala:

Transgénico.- "Es aquel organismo que posee una combinación nueva de material genético más allá de su género taxonómico, que ha sido obtenido por la aplicación de biotecnologías modernas que superan las barreras fisiológicas naturales de la reproducción". (LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, 2013).

Derechos y obligaciones de las y los consumidores

Artículo 7.- Derechos de las familias consumidoras.

1. Derecho alimentario.- Es derecho fundamental de toda persona consumidora estar protegida contra el hambre, la desnutrición y malnutrición.
2. Derecho a la soberanía alimentaria.- Es derecho de toda persona consumidora disponer de alimentos sanos, nutritivos e inocuos, preferentemente de origen agroecológico y orgánico, en circuitos económicos de proximidad, provenientes de la agricultura familiar campesina, la pesca y recolección artesanal.
3. Libertad de elección.- Toda persona tiene derecho a una elección libre e informada respecto del bien a consumir, por tanto queda prohibido a los expendedores de alimentos todo tipo de limitación a la información respecto del precio, calidad, origen y otras características del producto que afecten la libertad de elección; así mismo, queda prohibido cualquier tipo de condicionamiento tácito o explícito a la elección del consumidor.
4. Información de riesgo.- Es derecho de las personas consumidoras contar con información adecuada, clara y oportuna respecto del producto ofrecido, incluyendo aspectos relevantes, riesgos de consumo y demás datos de interés inherentes a su naturaleza, composición y contraindicación, en particular si se trata de productos que puedan afectar la salud pública y la nutrición adecuada.

5. Protección ante publicidad engañosa.- Toda persona consumidora tiene derecho a protección contra toda información y publicidad abusiva, engañosa o que induzca a una elección de compra basada en falsos y supuestos que no correspondan a la naturaleza del producto ofrecido; en tales casos, la persona consumidora podrá acceder a cualquiera de las instancias de reclamo tales como la Defensoría del Pueblo y otros organismos encargados de la regulación de la sanidad e inocuidad alimentaria.
6. Prácticas comerciales.- Así mismo, la persona consumidora tiene derecho a la defensa contra cualquier práctica comercial coercitiva, desleal, monopólica, oligopólica, especulativa y de cualquier otra índole que afecte de manera tácita o explícita su derecho a acceder de manera oportuna y permanente a alimentos sanos, nutritivos, inocuos apropiados cultural y territorialmente.
7. Buen trato.- Es derecho de toda persona consumidora el buen trato, justo, respetuoso, cálido y no discriminatorio en ninguna forma por parte de los expendedores de alimentos.
8. Educación y Capacitación.- Las personas consumidoras tienen derecho a educación y capacitación respecto de sus garantías y obligaciones, del consumo ético y responsable de alimentos, de su uso adecuado y nutrición saludable.
9. Reparación, sustitución, rescisión.- Si por deficiencias de calidad, cantidad o de otra índole del producto ofrecido, la persona consumidora viere vulnerado su derecho alimentario, la misma tendrá derecho a exigir reparación del daño, sustitución del producto, rescisión del acto de compra, sin perjuicio de la indemnización por daños y perjuicios que tuvieren lugar.
10. Libre asociación y organización.- En cumplimiento de la ley, las personas consumidoras podrán constituir asociaciones y organizaciones para la defensa de sus derechos y cumplimiento de sus obligaciones, y tendrán derecho al auspicio y respaldo del Estado.

Artículo 8.- Obligaciones de las personas consumidoras.- En el marco del Régimen de Soberanía Alimentaria, son obligaciones de las personas consumidoras:

- a) Promover y ejercer el consumo y uso adecuado, responsable, sustentable de alimentos que correspondan a sus necesidades auténticas, le proporcionen una nutrición adecuada y garanticen su salud;
- b) Reducir, sustituir o eliminar aquellos hábitos y patrones de consumo alimenticio que impacten negativamente en la salud pública y en el ambiente.
- c) Fomentar el consumo de alimentos cuyo proceso productivo no afecta al medio ambiente, a los derechos de la naturaleza, y que no pongan en riesgo el derecho a la soberanía alimentaria de las futuras generaciones.
- d) Aplicar las consideraciones, prevenciones, indicaciones que por razones de salud pública o cuidado de la naturaleza, la autoridad competente señale respecto del consumo de productos alimenticios.
- e) Cumplir con diligencia en los pagos y obligaciones respecto del producto adquirido bajo los convenios y acuerdos establecidos con el proveedor.
- f) Favorecer en sus elecciones de consumo, de manera preferente y en la medida de lo posible, a la agricultura familiar campesina de orientación agroecológica, la pesca y recolección artesanal.
 - g) Informar a las autoridades competentes acerca de la calidad, sanidad e inocuidad de los alimentos, particularmente cuando se detecte existencia de productos adulterados, contaminados o que constituyan un peligro para la salud humana.

2.4.2. Plan Nacional del Buen Vivir

Derechos del buen vivir

Cuarto objetivo

Nutrición

"La nutrición es un factor relevante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. Desde la etapa de gestación, la mala nutrición de la madre puede afectar

de manera irreversible la capacidad mental de sus hijos. Los niños y niñas que nacen con bajo peso no alcanzan su verdadero potencial de crecimiento. El déficit de micronutrientes daña de manera permanente el cerebro, lo que dificulta el buen rendimiento escolar a corto plazo, ya que se ven afectadas la capacidad de concentración de los niños, su relación con el entorno, su actividad y su facilidad para aprender (Blanco y Umayahara, 2004).

“La falta de nutrientes como yodo e hierro en la alimentación de infantes (0 a 3 años de edad) provoca una disfunción cognitiva. La etapa prenatal y los primeros años de vida son determinantes para el desarrollo físico, cognitivo y emocional. En los casos de niños y niñas con desnutrición, es importante el cuidado de la salud y la alimentación con complementos nutricionales, además de una adecuada estimulación psicosocial que pueda contrarrestar los daños causados por la desnutrición; los dos primeros años de vida son críticos para la recuperación del infante”. (PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR, 2013).

Educar a los niños y niñas para la salud, es educar para la vida

Educar a los niños y niñas para la salud, es educar para la vida. Hoy en día sabemos de la importancia que tiene una buena alimentación para la salud, pero no por ello nos alimentamos correctamente. La salud ya no se considera simplemente como la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general y es consciente de ello. La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”. La familia es el motor más importante para que nuestros niños y niñas sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable, mediante el desarrollo de todas sus capacidades y a través de la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima y la autonomía.

Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Como padres y madres tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos e hijas unos valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.

Por todo ello, el objetivo de estos talleres es el de promover una alimentación sana, fomentar estilos de vida responsables que servirán para facilitar la toma de decisiones y la autonomía en la prevención de otros consumos alimentos que puedan suponer situaciones de riesgo a nuestros hijos.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. Fundamentación del tipo de investigación

El proceso investigativo es de alguna manera el que indique el camino que seguirá el investigador. Para ello el investigador debe tener claro que es lo que quiere saber y en relación a que lo quiere aplicar, es aquí donde entra a jugar un papel muy importante el aspecto metodológico de la investigación.

La metodología es la ciencia que nos enseña a dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo darnos la estrategia a seguir en el proceso. (Cortés & Iglesias, 2004).

Éste trabajo de investigación se ha sustentado en la metodología de la investigación científica y de diversos métodos, técnicas e instrumentos, proponiendo encaminar a los Proyectos de Aula hacia el desarrollo de los buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kinder, del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.

3.2. Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación

El presente trabajo ha sido desarrollado realizando la aplicación de varios métodos y técnicas de investigación que han ayudado a la construcción de los datos necesarios para la descripción de la investigación.

Zorilla y Torres, (1992) nos dicen la metodología es la que nos ayuda a representar la forma en que se organiza el desarrollo de la investigación,

controla los resultados y presenta la toma de decisiones con posibles soluciones al problema que se estudia.

Esta investigación se centró en un modelo de estructura mixto, ya que se incorporó la investigación documental o bibliográfica, investigación analítico-descriptiva y a su vez se realizó un estudio de campo, observando de manera directa el impacto de alimentación en la población, entonces el diseño de la investigación se basa en un modelo documental de campo.

Investigación de campo

En este trabajo de investigación, el objeto sometido a estudio se enmarcó en un modelo de investigación de campo ya que fue realizada en el mismo lugar donde se detectó el problema de ésta investigación. Dicha institución fue visitada con el fin de detectar el proceso alimenticio en la comunidad educativa, cuáles son las debilidades, qué tan grave es el impacto publicitario de la actualidad en la población y cuál es la estructura adecuada de una buena alimentación.

Investigación analítico-descriptiva

Se adoptó un tipo de investigación analítico-descriptivo, a fin de analizar los eventos que suceden en la sociedad y a su vez dar una descripción detallada sobre los procesos y tendencias alimenticias, sobre el logro de los objetivos planteados, la formulación de hipótesis y la especificación de los medios, contextos, hechos, ambiente y comunidad involucradas en el proceso para obtener los resultados.

Investigación documental o bibliográfica

La cual permitió hacer uso de revistas, periódicos, libros y artículos que nos facilitaron la información necesaria para poder realizar la investigación.

3.3. Población y Muestra

Se conoce por población al conjunto de individuos, objetos, elementos o fenómenos en los cuales puede presentarse determinada característica susceptible de ser estudiada. (Calderón Franco, s.f)

Las muestras son cualquier subconjunto del universo. Desde la estadística pueden ser probabilísticas o no probabilísticas. (Calderón Franco, s.f)

La población de esta investigación fueron los estudiantes del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone, junto con los docentes y directivos de la institución.

El Centro de Educación Inicial “Lev Vigotsky” cuenta con una directora, nueve docentes, cien niños, una terapeuta, un conserje y cien representantes legales.

Tabla 3. Población

Población	Cantidad
Directora	1
Maestros	9
Niños	100
Terapeutas	1
Conserje	1
Representantes legales	100
Total	212

La muestra está conformada por una directora, nueve maestros y diez representantes legales.

Tabla 4. Muestra

Muestra	Cantidad
Directora	1
Niños	10
Maestros	9
Representantes	10
Total	30

3.4. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos

Para poder desarrollar ésta investigación, se recopiló datos a través de la Observación científica real abierta no estructurada, junto con la entrevista dirigida a la Directora de la Institución y encuestas dirigidas a docentes y representantes legales.

Observación científica real abierta

En este caso, el observador directamente fue involucrado con el objeto estudiado, que son los niños del salón kínder; es decir, que el observador es visible y público, sabiendo los niños que eran observados. El observador obtuvo datos reales, directos en las condiciones naturales y habituales de los niños, con el fin de poder explicar al fenómeno de estudio de esta investigación, que son los hábitos alimenticios de los niños, donde pudo captar la realidad en el momento en que ocurrían.

Entrevista

Se dialogó con la Directora del plantel y se realizó un cuestionario de preguntas a fin de obtener información detallada de los hábitos alimenticios de los niños en el salón de clase y a su vez, de los métodos que usan los docentes para la enseñanza de los mismos.

Encuesta

Se encuestó a los docentes de la institución, con la finalidad de obtener datos más concretos sobre la alimentación de los niños en horas de lunch y sus conocimientos acerca de los Proyectos de Aula.

Así mismo, se realizó una serie de preguntas a los representantes legales, para conocer los motivos por los cuales sus niños tienen malos hábitos alimenticios y posibles soluciones para aquello.

3.5. Fuentes, recursos y cronograma

3.5.1. Fuentes

La fuente de recolección de datos fue tomada de los miembros de la comunidad educativa del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone, los cuales son: la Directora, los docentes, los estudiantes y sus representantes legales. Por ello, se evaluó al personal para obtener la información necesaria para realizar la investigación.

Tabla 5 Fuentes de recolección de datos

Fuentes de recolección de datos	
Fuentes	Técnica de investigación
Directora	Entrevista
Docentes	Encuesta
Representantes legales	Encuesta

3.5.2. Recursos humanos y materiales

El Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky cuenta como recurso humano a la Directora, los docentes, los estudiantes y sus respectivos representantes legales, los cuales ayudarán al desarrollo de este proyecto en beneficio de la comunidad educativa.

3.5.3. Cronograma

Tabla 6. Cronograma

Actividades	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Revisión del Anteproyecto de Investigación	X							
Detección y formulación del problema		X						
Sistematización del problema de investigación y planteamiento de objetivos general y específico.		X						
Operacionalización de variables				X				
Revisión bibliográfica para la elaboración del Marco Teórico de la Investigación				x	X			
Diseño y aplicación de los instrumentos para la recolección de la información					X			
Análisis estadístico de los resultados obtenidos.						X		
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.						X		
Diseño de la propuesta de la investigación						x	X	
Revisión y entrega de informe final del proyecto								X

3.6. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

Para la elaboración del procesamiento de la investigación, el análisis y la interpretación de los resultados, dichos datos fueron obtenidos de la entrevista dirigida a la directora, y encuestas a los docentes y representantes legales de la institución educativa.

Tanto la entrevista a la directora, como las encuestas dirigidas a los docentes y a los representantes legales, constan de diez preguntas, las cuales se encuentran en los anexos.

A continuación, se hace la presentación y el análisis de los resultados obtenidos, aplicados en la directora, en los docentes y en los representantes legales del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN

- 1. ¿Considera usted importante que en los salones de clase se afiancen los buenos hábitos alimenticios?**

Sí considero de suma importancia el afianzamiento de los buenos hábitos alimenticios en nuestros salones de clase.

- 2. Dentro del currículo de Educación Inicial de su institución, ¿qué importancia se le da al desarrollo y afianzamiento de buenos hábitos alimenticios?**

Dentro de nuestro currículo de Educación Inicial no se le da mucha importancia al desarrollo de éstos buenos hábitos alimenticios. Anualmente, se les inculca de esos hábitos durante las horas de receso.

- 3. ¿Utilizan el Proyecto de Aula como instrumento para fortalecer el aprendizaje?**

A los docentes de la institución se les exige realizar al año, por lo menos 4 Proyectos de aula, y de ellos, al menos uno que sea presentado frente a los padres de familia.

- 4. ¿Con qué frecuencia emplean el Proyecto de Aula en sus clases?**

Cada 2 meses se realiza un proyecto de aula en cada salón.

- 5. ¿Los docentes de su institución están familiarizados con los proyectos de aula?**

Sí lo están, puesto que lo realizan cada dos meses.

6. ¿Cuáles cree usted que sean los inconvenientes o limitaciones que dificulten a los padres de familia brindarles a sus hijos una buena alimentación?

Según lo observado en mi experiencia, no solo como Directora, sino como docente, el tiempo y la insistencia de los niños en el envío de comida chatarra dentro de las loncheras escolares son los factores que impiden que los representantes legales envíen alimentos sanos.

7. ¿Considera usted que el factor económico es un impedimento para que los padres puedan brindarles a sus hijos una buena alimentación?

En lo personal, no considero que el factor económico sea un impedimento para que los representantes legales les brinden una correcta y balanceada alimentación a sus niños, puesto que las frutas son poco costosas, y solo requieren, algunas de ellas, ser peladas y envasadas.

8. ¿Poseen, en su institución, programas nutricionales dirigidos a docentes cuyo fin sea desarrollar los buenos hábitos alimenticios en los niños?

No poseemos de este tipo de programas, pero sí estaríamos interesados de ver varias propuestas para ponerlas en práctica.

9. ¿Por qué razón o razones creería usted que se les dificulte a los docentes el uso de los proyectos de aula?

No le veo la dificultad, puesto que, como lo mencioné con antelación, estamos habituados a realizar los proyectos de aula.

10. ¿Consideraría usted eficaz y necesario un programa didáctico nutricional dirigido a docentes para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de su institución?

Si lo considero necesario y eficaz. Siempre y cuando revise los contenidos del programa y que estén acorde a las necesidades de nuestro plantel.

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

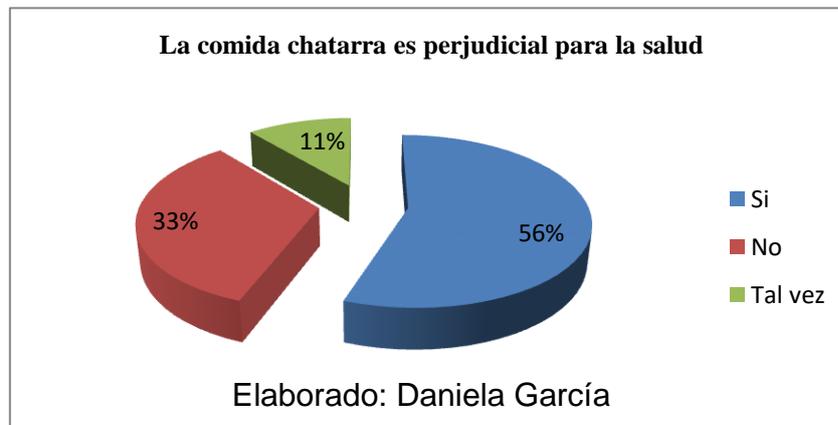
1. ¿Considera usted que la comida chatarra es perjudicial para la salud?

Tabla 7 Comida chatarra

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	5	56%
No	3	33%
Tal vez	1	11%
Total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 1 Comida Chatarra



Análisis:

Según los encuestados el 56% consideran que la comida denominada chatarra es realmente perjudicial para la salud, un 33% de los encuestados no tienen conciencia sobre los estragos de una mala alimentación y un 11% tiene dudas al respecto del tema.

2. ¿Cree usted que un niño bien alimentado mejora su rendimiento escolar?

Tabla 8 Mejora del rendimiento escolar

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	78%
No	0	0%
Tal vez	2	22%
total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 2 Rendimiento Escolar



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 78% de la población encuestada están de acuerdo que los niños bien alimentados tienen un mejor rendimiento escolar, el 22% considera que tal vez la alimentación incluye en un buen desempeño y el 0% arroja la opción del que no influye.

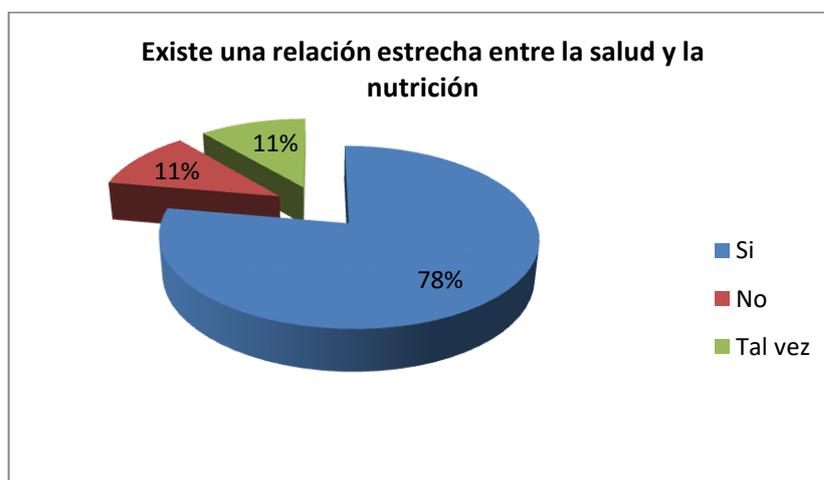
3. ¿Considera usted que existe una relación estrecha entre la salud y la nutrición?

Tabla 9 Relación entre Salud y Nutrición

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	78%
No	1	11%
Tal vez	1	11%
Total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 3 Relación Salud y Nutrición



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 78% de la población coinciden en que una buena salud está ligada estrechamente con la nutrición, un 11% considera que tal vez influya la alimentación en la salud y el 11% considera que no hay relación entre los niveles de nutrición y la calidad en la salud.

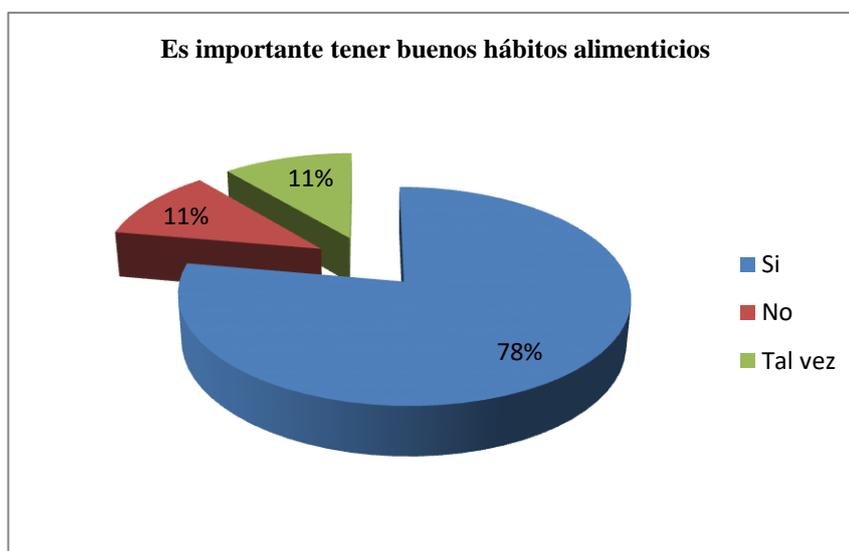
4. ¿Considera usted importante tener buenos hábitos alimenticios?

Tabla 10 Buenos Hábitos Alimenticios

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	78%
No	1	11%
Tal vez	1	11%
total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 4 Buenos Hábitos Alimenticios



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 78% de la población encuesta dice que importante tener buenos hábitos alimenticios, coincidiendo en un 11% la opción de no y tal vez sea importante los hábitos alimenticios.

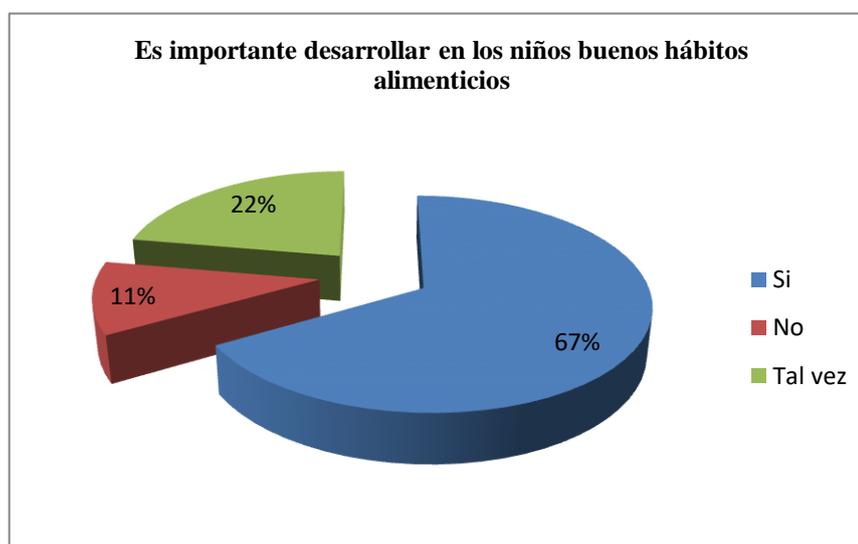
5. ¿Considera usted importante desarrollar en los niños buenos hábitos alimenticios?

Tabla 11 Desarrollar en los Niños Buenos Hábitos Alimenticios

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	6	67%
No	1	11%
Tal vez	2	22%
total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 5 Desarrollar en los Niños Buenos Hábitos Alimenticios



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 67% de las personas encuestadas consideran que los niños deben crearse hábitos alimenticios, el 22% no está seguro de que esto sea beneficioso y un 11% concluye que no es necesario crear hábitos de alimentación en los niños.

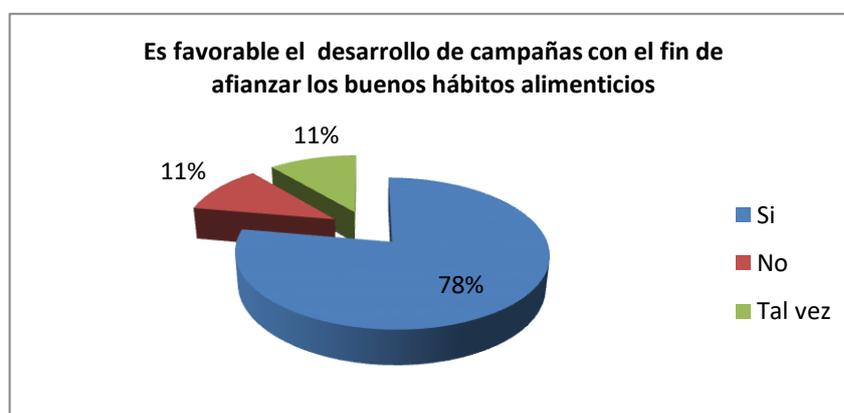
6. ¿Cree usted favorable el desarrollo de campañas con el fin de afianzar los buenos hábitos alimenticios?

Tabla 12 Campañas para afianzar Buenos Hábitos Alimenticios

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	5	56%
No	1	11%
Tal vez	3	33%
Total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 6 Campañas para afianzar Buenos Hábitos Alimenticios



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 56% de los encuestados determinan que las campañas en pro de la buena alimentación son favorables, el 11% considera que no lo es y un 33% está entre tal vez si o tal vez no sea favorable.

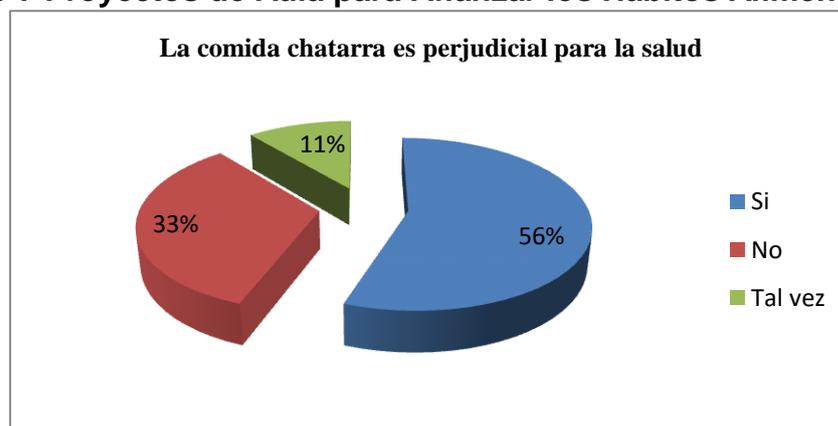
7. ¿Estaría usted de acuerdo que en el currículo académico se priorice realizar proyectos de aula para afianzar buenos hábitos alimenticios?

Tabla 13 Proyectos de Aula para Afianzar los Hábitos Alimenticios

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	5	56%
No	1	11%
Tal vez	3	33%
total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 7 Proyectos de Aula para Afianzar los Hábitos Alimenticios



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 56% de los encuestados consideran conveniente realizar proyectos de hábitos alimenticios en las aulas de clase, el 11% considera que no se deben hacer y un 33% tal vez lo harían.

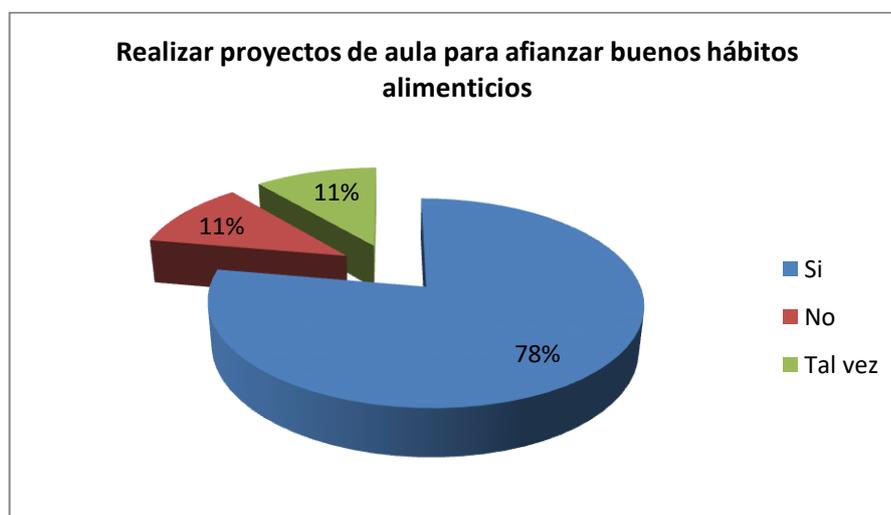
8. ¿Considera usted factible enseñarles a los niños sobre una buena nutrición mediante los Proyectos de aula?

Tabla 14 Enseñar a los Niños mediante Proyectos de aula

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	78%
No	1	11%
Tal vez	1	11%
Total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 8 Enseñar a los Niños mediante Proyectos de aula



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 78% de las personas encuestadas consideran factible enseñarle a los niños sobre la buena nutrición mediante los Proyectos de aula, el 11% creen que tal vez sea necesario y el 11% considera no es necesario.

9. ¿Le ayudaría tener un programa dirigido a docentes sobre la nutrición infantil y cómo desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños?

Tabla 15 Programa Dirigido a Docentes sobre Nutrición Infantil

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	89%
No	0	0%
Tal vez	1	11%
total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 9 Programa Dirigido a Docentes sobre Nutrición Infantil



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 89% de los encuestados consideran que un idóneo tener un programa sobre nutrición y hábitos alimenticios para los niños, el 11% considera que tal vez sea beneficioso y ningún encuesta considera que no es de ayuda un programa de nutrición.

10. ¿Estaría interesado en realizar Proyectos de aula con el fin de afianzar buenos hábitos alimenticios en los niños?

Tabla 16 Proyectos de Buenos Hábitos Alimenticios en el Aula de Clase

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	78%
No	1	11%
Tal vez	1	11%
Total	9	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 10 Proyectos de Buenos Hábitos Alimenticios en el Aula de Clase



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 78% de los encuestados consideran importante la aplicación de proyectos en el aula de clase referentes a la alimentación de los niños, mientras que con el 11% coinciden las opciones de tal vez y no es necesaria la aplicación de proyectos de alimentación para los niños en el aula de clase.

ENCUESTA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES

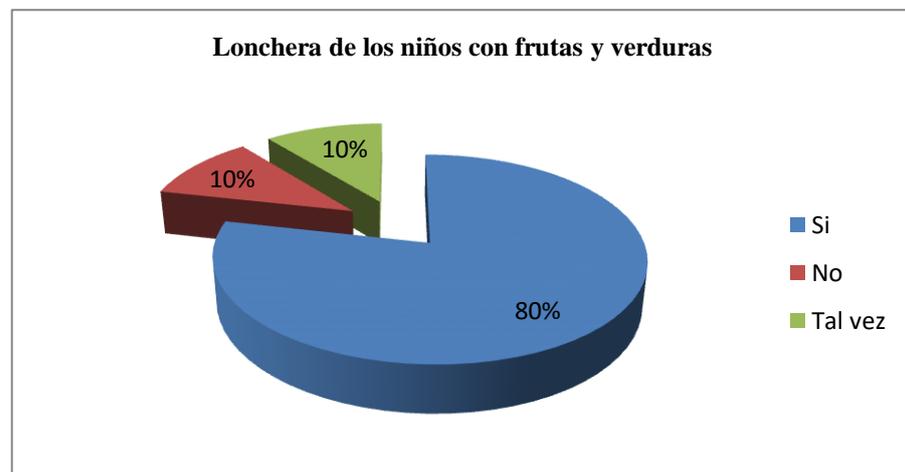
1. ¿Considera usted que deba enviarse en la lonchera de los niños frutas y verduras?

Tabla 17 Lonchera de los Niños

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	80%
No	1	10%
Tal vez	1	10%
Total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 11 Lonchera de los Niños



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 80% de los representantes consideran que los niños deben llevar frutas y verduras en las loncheras, coincidiendo en 10% la opción del no es importante y tal vez sea importante incorporar verduras u frutas a la alimentación.

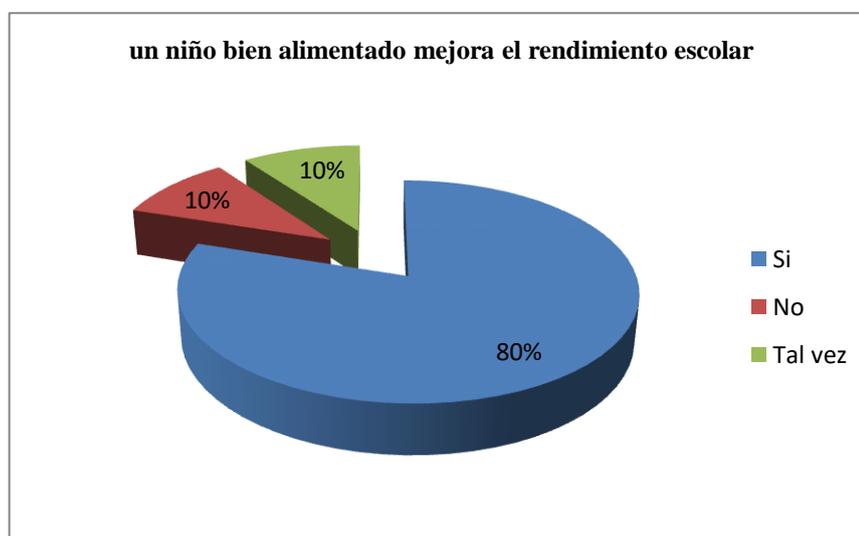
2. ¿Cree usted que un niño bien alimentado mejora el rendimiento escolar?

Tabla 18 Rendimiento de los Niños Bien Alimentados

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	80%
No	1	10%
Tal vez	1	10%
total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 12 Rendimiento de los Niños Bien Alimentados



Elaboración: Daniela García

Análisis

Según el 80% de los encuestados los niños bien alimentados rinden más en la escuela, coincidiendo en un 10% en que tal vez se rinde con buena alimentación y la opción de que no es una causal para un mejor rendimiento escolar.

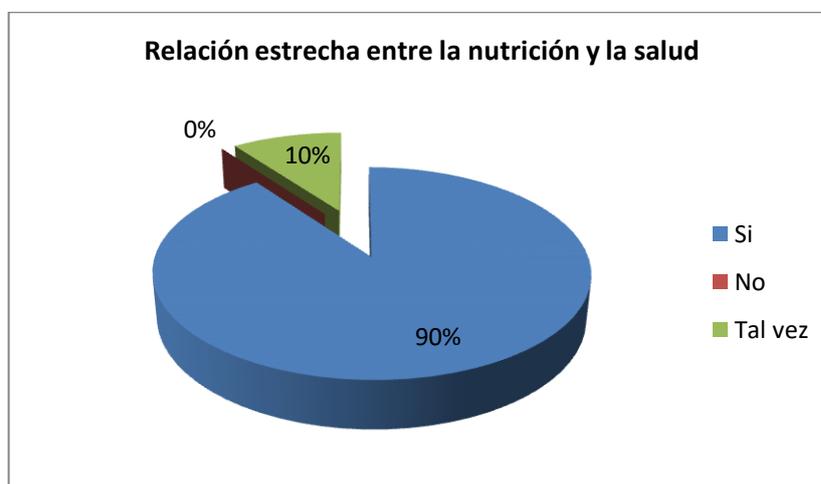
3. ¿Cree usted que existe una relación estrecha entre la nutrición y la salud?

Tabla 19 Relación entre Nutrición y Salud

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	9	90%
No	0	0%
Tal vez	1	10%
total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 13 Relación entre Nutrición y Salud



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 90% de la población considera que existe relación entre una buena salud y los hábitos de alimentación, un 10% la opciones que tal vez exista un relación entre estos dos elementos y un 0% en que no exista relación entre una buena salud y la nutrición.

4. ¿Considera usted que la comida chatarra es perjudicial para la salud?

Tabla 20 Comida Chatarra Perjudicial para la Salud

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	9	90%
No	0	0%
Tal vez	1	10%
Total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 14 Comida Chatarra Perjudicial para la Salud



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 90% de los encuestados consideran que la comida chatarra es perjudicial para la salud, el 10% considera que tal vez es mala y el 0% cree que no es mala para la salud la ingesta de comida chatarra.

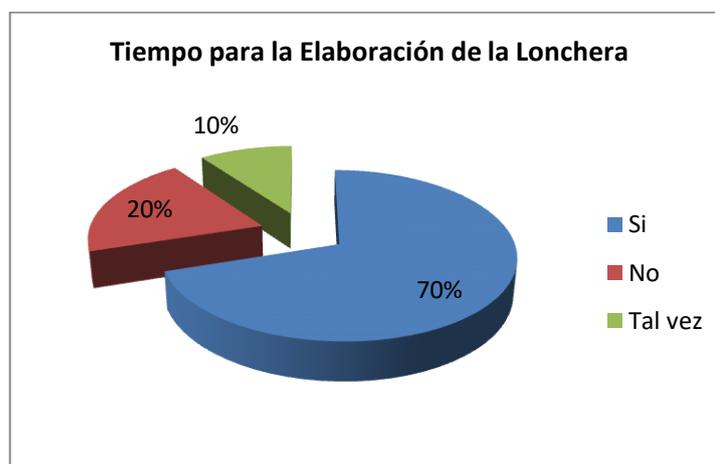
5. ¿Cree usted que es necesario dedicar tiempo para la elaboración de la lonchera escolar?

Tabla 21 Tiempo para la Elaboración de la Lonchera

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	70%
No	2	20%
Tal vez	1	10%
Total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 15 Tiempo para la Elaboración de la Lonchera



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 70% de los encuestados creen que si es necesario dedicar tiempo a la preparación de la lonchera escolar, mientras que el 20% considera que no es necesario y un 10% tal vez dedicarían tiempo en realizarla.

6. ¿Considera usted que la economía es un impedimento para poder brindar una buena nutrición?

Tabla 22 Economía como Impedimento para la Buena Nutrición

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	80%
No	1	10%
Tal vez	1	10%
total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 16 Economía como Impedimento para la Buena Nutrición



Elaboración: Daniela García

Análisis

Según los encuestados aseguran en un 80% que los aspectos económicos influyen en la calidad de una buena alimentación, el 10% consideran que no influye y un 10% cree que tal vez los aspectos económicos afecten una alimentación adecuada.

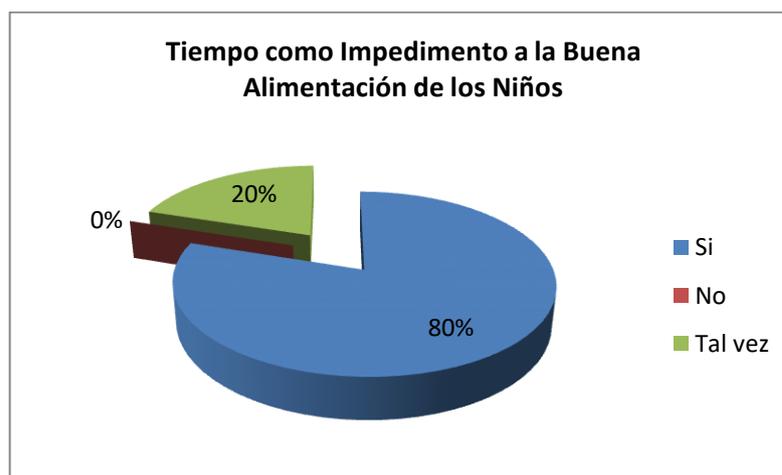
7. ¿Considera usted que el tiempo es un impedimento para darle una buena alimentación a su hijo?

Tabla 23 Tiempo como Impedimento a la Buena Alimentación de los Niños

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	8%
No	0	0%
Tal vez	2	20%
Total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 17 Tiempo como Impedimento a la Buena Alimentación de los Niños



Elaboración: Daniela García

Análisis

Para el 80% de los encuestados el tiempo es uno de los impedimentos a la hora de brindar una buena alimentación, el 20% considera que tal vez el tiempo influye y el 0% cree que no es excusa para dar una buena alimentación a los niños.

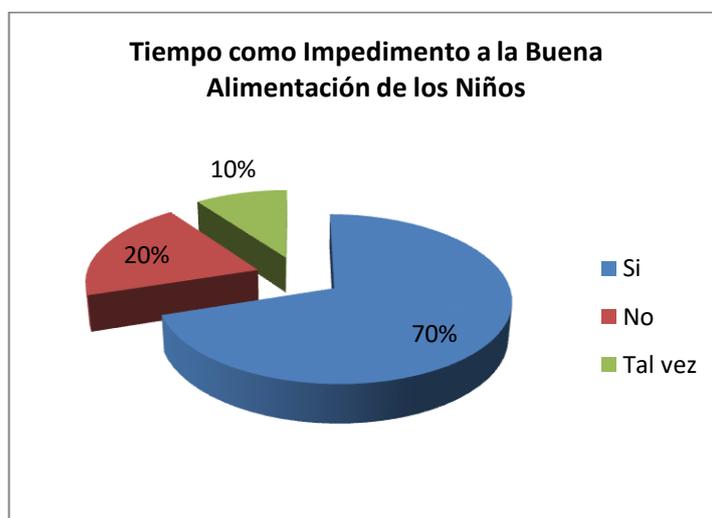
8. ¿Cree usted que es importante desarrollar buenos hábitos alimenticios en el hogar?

Tabla 24 Desarrollar Buenos Hábitos Alimenticios en el Hogar

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	70%
No	2	20%
Tal vez	1	10%
total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 18 Desarrollar Buenos Hábitos Alimenticios en el Hogar



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 70% de la población cree en el desarrollo de hábitos alimenticios en el hogar, el 20% considera que no es importante crear hábitos en el hogar y el 10% cree que tal vez sería bueno aplicar hábitos.

9. ¿Considera usted necesario que en la escuela se afiancen los buenos hábitos alimenticios?

Tabla 25 Afianzar los Buenos hábitos Alimenticios en las Escuelas

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	7	70%
No	1	10%
Tal vez	2	20%
total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 19 Afianzar los Buenos hábitos Alimenticios en las Escuelas



Elaboración: Daniela García

Análisis

El 70% de la población consideran que las escuelas deben fomentar los hábitos alimentación, el 20% cree que tal vez sería bueno afianzar estos hábitos en las escuelas y el 10% dice que no es necesario.

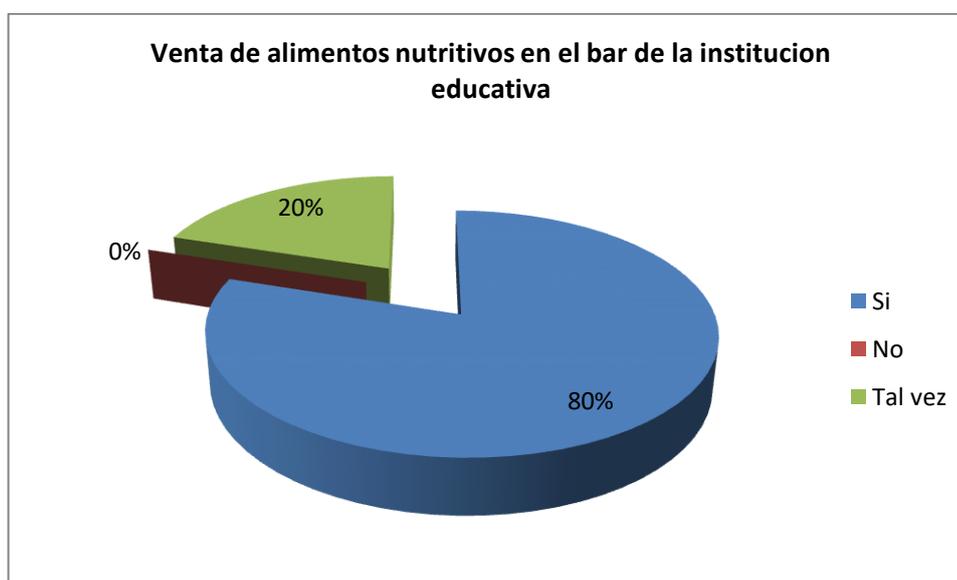
10. ¿Estaría usted de acuerdo que en el bar de la institución educativa se tome en cuenta la venta de alimentos nutritivos?

Tabla 26 Venta de Alimentos Nutritivos en las Escuelas

Ítems	Resultado	Frecuencia
Si	8	80%
No	0	0%
Tal vez	2	20%
Total	10	100%

Elaboración: Daniela García

Gráfico 20 Venta de Alimentos Nutritivos en las Escuelas



Elaboración: Daniela García

Análisis

Según el 80% de los encuestados dijeron que aprobaban la venta de alimentos nutritivos en la tienda de la institución, un 20% considera que tal vez sería bueno vender en la tienda de la unidad educativa alimentos nutritivos y nadie considera que este mal vender esa clase de alimentos en la unidad educativa.

3.7. Conclusiones preliminares

Al haber realizado el propio análisis de los resultados obtenidos en las encuestas dirigidas a los docentes y representantes legales del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone, se llegó a la conclusión de lo siguiente:

- La comunidad educativa está consciente de la necesidad de instruir a los niños en el desarrollo de los buenos hábitos alimenticios.
- Los docentes de la institución observan la importancia de la enseñanza y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños.
- Los representantes legales consideran que el factor económico y el factor tiempo son impedimentos para poder brindar una buena nutrición.
- Los docentes de la institución educativa Lev Vigotsky consideran favorable y factible hacer uso de Proyectos de aula y de un programa dirigido a docentes sobre la nutrición infantil para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños.
- Los Proyectos de aula son usados con frecuencia en el Centro Educativo, lo que significa que no existirían obstáculos que impidan la realización de los mismos.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título de la propuesta

Talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a docentes de Educación Inicial.

4.2 Justificación de la propuesta

Nutrición y buenos hábitos alimenticios suelen ser temas que normalmente las personas rechazan al escucharlos. Sin embargo, son cruciales para el buen desarrollo y cuidado del cuerpo humano, en especial de los niños, que se encuentran en etapa de crecimiento y formación.

Como educadores, conocemos que la educación, fundamentada en buenas costumbres y hábitos, repercute en la vida de los niños a corto y largo plazo, trascendiendo por el tiempo. Dada la importancia de la formación de buenos hábitos desde temprana edad, nuestra labor es encaminar a nuestros pequeños a la formación de los mismos, brindándoles los estímulos apropiados para que dicho aprendizaje se interiorice.

Por ello, ha sido creado este taller didáctico interactivo de desarrollo de Proyectos de Aula nutricional dirigido a los docentes, cuyo fin es brindar las herramientas apropiadas para poder afianzar y desarrollar en sus niños los buenos hábitos alimenticios. Herramientas sencillas, concretas, de fácil uso, que permitirán al docente llegar a sus estudiantes de una manera entretenida, educativa y creativa.

Estos talleres ayudarán a los participantes a afianzar sus conocimientos sobre conceptos básicos de los hábitos alimenticios, la

importancia de desarrollar dichos hábitos y la forma en que los proyectos de aula promueven dichos aprendizajes.

Su finalidad es motivar a los docentes al uso de los proyectos de aula para concientizar e interiorizar la necesidad vital de crear buenos hábitos alimenticios.

4.3 Objetivo General

Contribuir a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje con la elaboración de talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a los docentes que le permita al docente encaminar a sus estudiantes a afianzar los buenos hábitos alimenticios e incrementar el desarrollo de los conocimientos sobre la nutrición.

4.4 Objetivos específicos

- Determinar la importancia del uso de los Proyectos de Aula como herramienta útil para afianzar los buenos hábitos alimenticios en los niños.
- Orientar a los docentes en la aplicación de los talleres didáctico interactivo de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional para facilitar el accionar educativo.
- Fomentar la participación activa de la comunidad educativa en la educación de los buenos hábitos alimenticios.

**Talleres didácticos
interactivos de desarrollo de
Proyecto de Aula nutricional
dirigido a docentes de
Educación Inicial**



**Autora:
Daniela A. García R.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	78
LISTADOS DE CONTENIDOS DE LOS TALLERES	80
DISEÑO DE LOS TALLERES	82
ESQUEMA DE LOS TALLERES.....	84
REGLAS.....	87
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	89
Taller #1	89
Tema: Introducción a los talleres	89
Actividad No. 1: Inauguración de los talleres	90
Dinámica grupal	91
Actividad No. 2: Exposición de las expectativas del taller	92
Actividad No. 3: Presentación de los objetivos y programa de los talleres.	93
Actividad No. 4: Conclusiones y recomendaciones	94
Taller #2:	96
Tema: No se puede dar lo que no se tiene.....	96
Actividad No.1: Gotitas entendidas: Evaluación de conocimientos previos	97
Actividad No.2 Línea de partida: Juego “Si la maestra pide, dale”	100
Actividad No.3: Rincón del saber: No se puede dar lo que no se tiene.....	102
Actividad No.4: El colofón	105
Taller # 3	107
Tema: Inducción a los buenos hábitos alimenticios	107
Actividad No.1: Línea de partida: Juego de adivinanza “¿es sano o no?”	108
Actividad No.2: Rincón del saber: Buenos hábitos alimenticios	109
Actividad No.3: Manos a la obra: “Luces, cámara y acción”	113
Actividad No.4: El colofón	115
Canción: El baile de las frutas:	116
Taller # 4	118
Tema: Los Proyectos de aula y los Hábitos alimenticios.....	118
Actividad No.1: Línea de partida: Juego “Arquitectos de Espagueti”.	119
Reflexión:.....	120
Actividad No.2: Rincón del saber: Proyectos de aula y Hábitos alimenticios.	121
Actividad No.3: El colofón	125

Taller # 5	127
Tema: Creando, con el docente.	127
Actividad # 1: Creando a los chef	128
Actividad # 2: Creando figuras deliciosas.....	130
Plato # 1: Cuerpo espín de pera	131
Plato # 2: Banano delfín.....	132
Plato # 3: Tortu manzana.....	133
Plato # 4: La reina ratoncita	134
Plato # 5: Desayuno ideal, huevo y papitas.	135
Actividad No.3: El colofón	136
Taller # 6	137
Tema: Planifiquemos nuestro Proyecto de aula	137
Duración: 60 minutosActividad No.1: Línea de partida: Juego “¿Quién soy?”	137
Actividad No. 2: Manos a la obra: Realización de nuestro Proyecto de Aula..	141
Actividad No.3: El colofón	144
Taller # 7	145
Tema: Desarrollo del Proyecto de Aula	145
Actividad # 1: Escenario y disfraces para la presentación del cuento.....	146
Actividad # 2: Museo de los alimentos	148
Actividad No.3: El colofón	149
Taller # 8	150
Tema: Rindiendo frutos	150
Actividad # 1: Evaluación del Proyecto.....	151
Actividad # 2: Gotitas entendidas	152
Actividad No.3: El colofón	154

INTRODUCCIÓN

La instrucción sobre la nutrición como un saber, demanda del conocimiento de la materia, manejarse muy bien con el tema y la aplicación de éste por el docente. Para poder incorporar estos elementos a su diario vivir, y a la vez, sea reflejada en la participación activa de los estudiantes, los docentes deberán brindar una buena motivación y un ambiente adecuado y flexible, donde se facilite la comunicación horizontal, el intercambio de opiniones y la construcción del conocimiento.

La escuela, siendo una importante institución vital que favorece la inserción de los niños en la sociedad, tiene como deber ser el fundamento para el aprendizaje y desarrollo de habilidades necesarias para la vida, incluyendo dentro de ellas a la nutrición y los buenos hábitos alimenticios tanto en los docentes como en los estudiantes y en toda la comunidad educativa.

El afianzamiento de buenos hábitos alimenticios y el mejoramiento de la nutrición en los estudiantes, iniciados en el ámbito escolar son usados como medida preventiva para la obtención de una buena salud física y mental. Dicho mejoramiento está basado en el desarrollo y re estructuración de los hábitos saludables, partiendo del cambio en el comportamiento de los docentes, y así, usar la influencia que ejerce en sus estudiantes para motivar a un cambio y estilo de vida y nutrición.

El propósito de la instrucción alimenticia y nutricional en la escuela es desarrollar en los estudiantes la capacidad crítica para elegir una alimentación saludable y conocer los beneficios. Y así, no solo repetir un acto por ser exigido, sino como producto de la construcción de sus propios razonamientos y de su elección.

La meta de esta propuesta es dar a conocer a los docentes la importancia de una alimentación saludable y a su vez, motivarlos a ser agentes de cambio que encaminen e influyan en sus estudiantes un buen estilo de vida. Por tal motivo, esta propuesta está conformada por 8 talleres teórico- prácticos que motivarán y facilitarán al docente a ser parte de esta meta, crear conciencia en cada niño sobre la importancia de alimentarse correctamente.

LISTADOS DE CONTENIDOS DE LOS TALLERES

Los talleres están dirigidos a los docentes del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone, cuya dinámica ha sido orientada al planteamiento de la intervención para docentes, factible y sustentable, considerando las necesidades del entorno y ciertas alternativas de acción.

El diseño del programa está centrado en las necesidades de la institución, detallando la temática y su secuencia, estrategias, actividades, tiempos y materiales requeridos para su correcta ejecución.

Este programa está compuesto por 8 talleres teórico-prácticos, que serán dados 2 veces por semana, con una duración máxima de 60 minutos, los cuales se realizarán dentro de la Institución al finalizar la jornada diaria de trabajo, en el salón múltiple.

Al finalizar los talleres, los docentes realizarán una campaña a nivel institucional, llamada “Una alimentación sana y divertida”, donde se dará inicio a las actividades escolares inducidas al afianzamiento de buenos hábitos alimenticios y como clausura, tanto los docentes como los estudiantes realizarán una “Casa abierta” exponiendo los resultados obtenidos durante todo el proceso, a través de juegos, exposiciones y arte.

FASES	NOMBRES DE LOS TALLERES
FASE No.1: Talleres introdutorios motivacionales	<ol style="list-style-type: none">1. Taller introductorio2. No se puede dar lo que no se tiene

FASE No.2: Talleres teórico-práctico	<ul style="list-style-type: none"> 3. Inducción a los buenos hábitos alimenticios 4. Los Proyectos de Aula y los Hábitos alimenticios
FASE No.3: Talleres de desarrollo del Proyecto de Aula	<ul style="list-style-type: none"> 5. Creando con el docente 6. Planificando nuestro Proyecto 7. Desarrollo de Proyectos de aula
FASE No.4: Taller evaluativo	<ul style="list-style-type: none"> 8. Rindiendo Frutos

Elaborado por: Daniela García Robles

DISEÑO DE LOS TALLERES

Los 8 talleres están organizados en 4 fases:

Fase 1: Talleres introductorio-motivacionales

Esta fase contiene 2 talleres: un taller introductorio, el cuál describe la modalidad de trabajo, objetivos, materiales y fechas de los talleres, y un taller motivacional de enganche, cuyo fin es interesar a los participantes e involucrarlos con los temas a tratar.

Fase 2: Talleres teórico- práctico

Esta fase comprende 2 talleres teórico- prácticos, que presentan conceptos básicos sobre la alimentación, hábitos alimenticios y Proyectos de aula, presentados diapositivas, y actividades cuyo fin es poner en práctica lo aprendido en el taller.

Fase 3: Talleres de desarrollo del Proyecto de aula

Esta fase contiene 3 talleres prácticos donde se planificará y desarrollará el Proyecto de aula que realizarán los docentes. Se realizarán las actividades planteadas en el Proyecto de aula, acorde a lo

planificado. Y al finalizar esta fase, los participantes presentarán su Proyecto frente a la comunidad educativa.

Fase 4: Taller evaluativo

En esta última fase, compuesta por un solo taller, se evaluará los conocimientos adquiridos, de manera verbal y escrita, dentro del desarrollo de todos los talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional. Concluyendo con la entrega de los diplomas de asistencia a los talleres.

ESQUEMA DE LOS TALLERES

Cada taller está compuesto por algunas de las cinco diferentes actividades con el propósito de ayudar a la fácil asimilación de los conocimientos. La inclusión de estas actividades, serán seleccionadas de acuerdo a los objetivos de cada taller.

Actividades de los talleres:

Actividad # 1: Línea de partida

Esta actividad está dividida en tres partes:

- Bienvenida: Donde se da inicio al taller del día con la bienvenida por parte de los directivos, en caso de ser la primera presentación de los talleres, y por el (la) facilitador (a), a cargo de los talleres. x
- Juego introductorio, desarrollo: Se hace uso de rompe hielos o dinámicas que ayuden a los participantes a liberarse de problemas que los distraigan en el día a día y poder conectarlos de manera divertida al taller del día.
- Juego introductorio, Reflexión: Después de cada juego, existe una pequeña reflexión, que será usada para vincular la dinámica con la actividad #2, llamada "Rincón del saber".

Actividad # 2: Rincón del saber

Esta actividad va de la mano con la Línea de partida, ya que con la reflexión de la Línea de partida, se introduce al tema de esta actividad. Aquí se presentaran diapositivas donde explicarán de manera clara, concisa y breve conceptos básicos sobre los temas a tratar dentro de los talleres. Conceptos y conocimientos importantes para poder aprenderlos y ponerlos en práctica en el ámbito laboral educativo.

Actividad #3: Manos a la obra

Esta actividad tiene como nombre “Manos a la obra” porque es aquí donde pondremos en práctica lo aprendido. Son mini talleres grupales, que usarán la metodología del juego y el arte con la ayuda de otras personas para lograr metas en común. La institución brindará los materiales necesarios para hacer posibles dichas actividades.

Actividad #4: El colofón

Éste es nuestra última actividad del día, El colofón, y está dividida en tres partes que son:

- Reflexión: En esta parte, se dará una pequeña reflexión, alguna frase motivacional para terminar el día y dejarles algo más en qué reflexionar al ir a sus casas.
- Formulación de conclusiones: Los participantes formarán de dos a tres propias conclusiones que pudieron sacar del taller que se acaba de concluir.

- Conclusión del taller del día: Se expondrán las conclusiones del taller con sus propias recomendaciones.
- Información: Se darán especificaciones necesarias para el siguiente taller, tales como fechas, materiales o tareas.

Actividad # 5: Gotitas entendidas

Ésta actividad está compuesta por evaluaciones, que pueden ser: evaluaciones iniciales, evaluaciones de conocimientos y evaluaciones de contenidos del taller y del desempeño del facilitador.

REGLAS

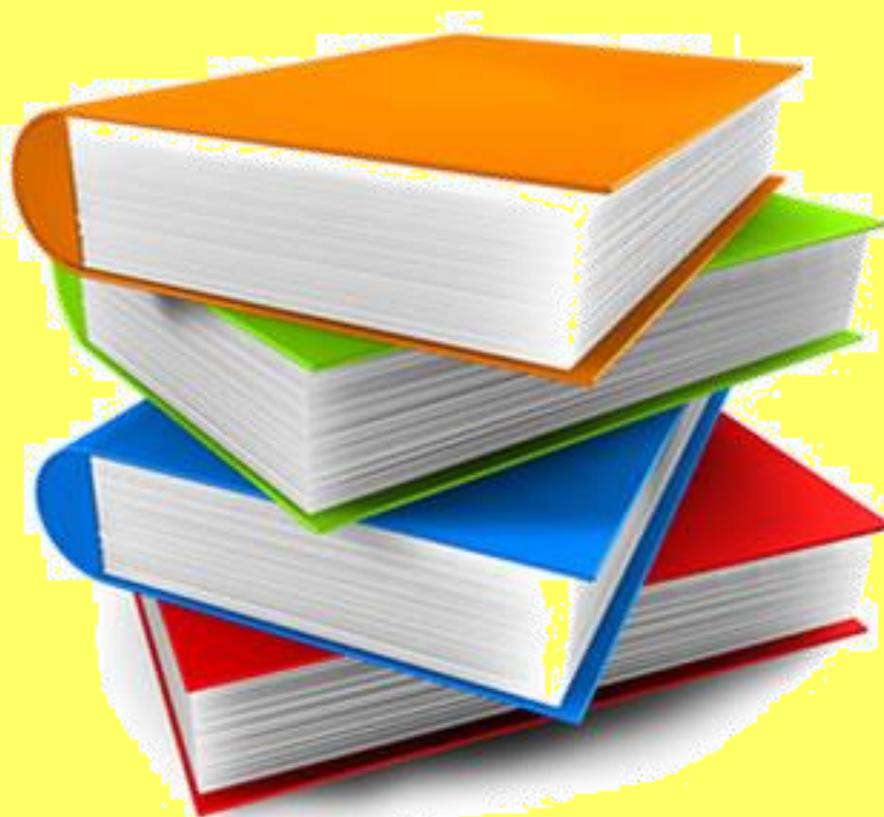
- **Ser puntuales:** La puntualidad es una de los valores más principales e importantes, que demuestra a los otros respeto y educación. Se necesita que sean puntuales para poder cumplir con los tiempos ya pactados con los directivos.
- **Poner el teléfono celular en silencio:** El teléfono celular es una herramienta de mucha utilidad, pero en este caso, necesitaremos ponerlos en silencio para no interrumpir los talleres ni usarlos en la duración del mismo. Esta es otra muestra de respeto.
- **Divertirse y disfrutar:** Estos talleres son formativos y educativos, pero no significa que tengan que ser aburridos. Por eso es necesario tener una buena actitud para participar y aprender juntos, disfrutar y hacerlo todo con buena actitud.
- **Cuidar sus pertenencias:** Estamos en un grupo de personas con las que trabajamos a diario, pero eso no significa que podemos coger sin permiso las cosas de otros, ni tampoco significa que debemos dejar nuestras cosas en cualquier lugar. Evitemos problemas y seamos ordenados.
- **Escuchar mientras alguien habla:** Todos tenemos algo que decir, pero no todos podemos hablar al mismo tiempo. Otra muestra de respeto es escuchar a alguien mientras habla, porque así le estás demostrando que lo que tiene que decir sí importa, así como lo que tú tienes que decir. Por eso, si alguien habla, escuchemos; todos queremos lo mismo, que cuando nos toque hablar, nos escuchen.

- **Dar todo de sí mismo:** El fin de estos talleres es instruir a los docentes para que ellos puedan ayudar a afianzar los buenos hábitos alimenticios en los niños, y para poder hacerlo, es necesario tener una buena disposición y dar todo de sí mismo para así comprender, y poner en práctica lo aprendido, dejar a un lado la vergüenza y ponerle una buena actitud.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Taller #1

Tema: Introducción a los talleres



Objetivos:

- Dar a conocer a los participantes, los objetivos, desarrollo y metas de estos talleres.
- Establecer un ambiente de confianza entre los participantes y el (la) facilitador (a) del taller.

Duración: 60 minutos

Actividad No. 1: Inauguración de los talleres



Objetivos:

- Establecer un ambiente cálido y de confianza entre los participantes.

Desarrollo:

- La Directora de la Institución da la cordial bienvenida, inaugura los talleres y presenta formalmente al facilitador (a) que estará a cargo de la exposición y enseñanza durante los 10 talleres prácticos.

Dinámica grupal



- El (la) facilitador (a) se presenta y comienza con la dinámica de rompe hielo “Mi comida y yo”.
- Todos los participantes forman un círculo y empieza el (la) facilitador (a) diciendo su nombre y una comida, sea esta una fruta, verdura, plato típico, aperitivo, lo que desee.

Por ejemplo: “Daniela, chocolate”. El participante de su derecha deberá decir el nombre y la comida del (a) facilitador (a), seguido de su nombre y el nombre de la comida que prefiera. Por ejemplo: “Daniela chocolate, Andrea manzana”. El tercer participante deberá decir el nombre y comida del facilitador (a), el nombre y comida del segundo participante, seguidos de su nombre y su comida. Por ejemplo: “Daniela chocolate, Andrea manzana, Jancarlo Piña”. Y así hasta que participen todos.

- Al concluir la dinámica, cada participante se presentará a sí mismo, indicando nombres, edad, sección en la que trabaja y un sueño o meta que desea cumplir en su vida.

Actividad No. 2: Exposición de las expectativas del taller



Objetivo:

- Conocer las expectativas e intereses de los participantes sobre los talleres a recibir.

Materiales:

- Bolígrafos (uno por cada participante)
- Post its (uno por participante)

Desarrollo:

- Cada participante escribirá en un papel una o dos expectativas que tiene sobre los talleres, qué es lo que cree que va a aprender, qué temas de su interés que cree recibirá.
- En 5 minutos, los participantes escribirán sus expectativas y al finalizar, pegarán los post its en el pizarrón.
- Al estar todos los post its pegados en el pizarrón, se invita a un participante a leer las expectativas de todos.

Actividad No. 3: Presentación de los objetivos y programa de los talleres.



Objetivos:

- Promover los objetivos del taller
- Socializar los temas a tratar
- Dar a conocer el programa de los talleres

Materiales:

- Lápices
- Hojas pequeñas en blanco para anotar preguntas

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) presenta a los participantes el programa, los objetivos a lograr, la forma de trabajo y las reglas de trabajo.
- Se hace la entrega del programa.
- Los participantes revisan el programa.
- En caso de tener alguna pregunta o inquietud sobre los temas a tratar, o sobre los talleres, escriben en un papel sus inquietudes, las cuales serán respondidas durante éste y los próximos talleres.

Actividad No. 4: Conclusiones y recomendaciones



Objetivos:

- Resumir lo realizado en el taller
- Informar fecha y hora del siguiente taller
- Analizar las recomendaciones dadas
- Concluir con el taller del día

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) preguntará lo aprendido en el taller por concluir y cada participante dirá sus conclusiones.
- El (la) facilitador (a) dará una breve conclusión, seguida de las recomendaciones del taller, seguido de la información de la fecha y hora del siguiente taller y los materiales que se necesitarán.
- Se despide al grupo de participantes con una frase motivacional.

Conclusiones

Para poder determinar el nivel de conocimientos previos sobre la alimentación y nutrición de los participantes es necesario elaborar una evaluación inicial.

Recomendaciones

Se recomienda realizar una evaluación inicial, antes de dar inicio a las exposiciones de los contenidos de los talleres para conocer el nivel de conocimientos de los participantes.

Taller #2:

Tema: No se puede dar lo que no se tiene



Objetivos:

- Incentivar a los participantes a ser parte del desarrollo íntegro de sus niños, en especial en el desarrollo de buenos hábitos alimenticios.
- Conocer el nivel de instrucción de los participantes sobre la nutrición y los buenos hábitos alimenticios.

Duración: 60 minutos

Actividad No.1: Gotitas entendidas: Evaluación de conocimientos previos



Objetivos:

- Determinar el nivel de conocimientos previos de los participantes referentes a los temas a tratar en los talleres.
- Identificar las necesidades de formación que poseen los participantes de los talleres sobre la alimentación y los hábitos alimenticios.

Materiales:

- Lápices (uno por participante)
- Cuestionario de evaluación (Guía #1)

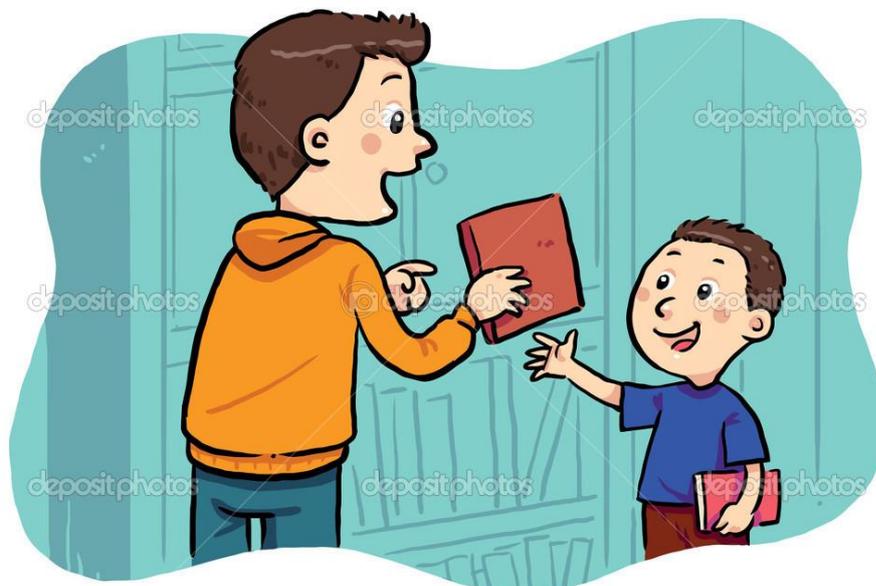
Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) explica brevemente el fin de realizar ésta evaluación. Se procede a entregar a cada participante la Guía # 1, que es la evaluación inicial. La evaluación es individual. No se

permite hacer consultas ni con los compañeros del taller ni con el uso de la tecnología para resolver la evaluación.

- Al finalizar todos los participantes con la evaluación, son entregados a la facilitadora.

Actividad No.2 Línea de partida: Juego “Si la maestra pide, dale”.



Objetivos:

- Estimular el trabajo en equipo.
- Reconocer la importancia de poder recibir un conocimiento para poder darlo.

Materiales:

- canastas medianas
- Objetos comunes que pida el facilitador.

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) separará a los participantes en dos grupos con igual cantidad de personas. Se pondrán 2 canastas medianas en el centro del salón, frente a los grupos; una canasta del lado izquierdo, para que el grupo #1 ponga los objetos que el (la) facilitador (a) soliciten y una canasta del lado derecho para que el grupo #2 ponga sus objetos.

- La facilitadora dirá: “La maestra pide una regla” y los participantes de los grupos que tengan regla la depositan dentro de la canasta de su equipo. El (la) facilitador (a) puede pedir cosas que sepa que es imposible que alguien tenga en ese momento. Al finalizar, se devuelven los objetos a sus dueños. Se invita a una reflexión.

Reflexión:

Cada persona dio lo que tenía entre sus pertenencias. Ninguno pudo dar algo que no tenía y que se lo estaban pidiendo.

Nadie puede dar lo que no tiene o no ha recibido. De la misma manera, no se puede enseñar un conocimiento que no ha sido adquirido con antelación, o sin haber sido estudiado, aprendido e interiorizado.

Así mismo, no podemos enseñar a nuestros estudiantes de buenos hábitos alimenticios, si no tenemos esos buenos hábitos y mucho menos si no os ponemos en práctica. He aquí la importancia de aprender antes de enseñar, de ser antes de pretender dar ejemplo.

Actividad No.3: Rincón del saber: No se puede dar lo que no se tiene



Objetivos:

- Detallar la importancia de la relación entre lo que se dice y lo que se hace.
- Demostrar a los participantes la importancia de conocer y de ser.

Materiales:

- Laptop o Pc
- Proyector de audio y video
- Video “Children see, children do”

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) presenta en el proyector el video “Children see, Children do”.
- Se invita a una reflexión sobre el video presentado.
- El (la) facilitador (a) empieza el tema seguido de la reflexión, entrelazando los conocimientos y demostrando que el docente es un ejemplo a seguir de sus niños.

Reflexión:



A lo largo del tiempo se ha dado a relucir el hecho de que los niños aprenden mediante la observación y la imitación del mundo que los rodea y la forma en la que actúan las personas que tienen a su alrededor.

Mediante la observación aprenden del mundo en el que se encuentran, para luego imitar y así poder desenvolverse en el lugar donde se encuentren.

Los niños observan, aprenden y luego imitan. Por tal motivo es de gran importancia cuidar lo que se hace y se dice frente a ellos, y no solo tener sabiduría para actuar frente a ellos sino también hacer uso de esa gran herramienta, que es la influencia, para desarrollar en ellos buenas costumbres, buenos hábitos alimenticios y una buena educación.

Desde temprana edad, los niños imitan todo lo que ven y lo que escuchan, como por ejemplo, palabras, gestos, actitudes, expresiones, formas de resolver los conflictos, maneras de reaccionar ante diversos estímulos, hábitos, modales, alimentación, valores; en sí, todo lo que está en su diario vivir.

Conocer de esta característica en el desarrollo de los niños, como agentes propiciadores de cambio, los docentes, no solo los padres, tenemos como ventaja ser influencias directas en la formación de los niños. Como docentes enseñamos valores, principios, conocimientos, estilos de convivencia y muchas cosas más. Y no está excluida la enseñanza y el afianzamiento de los buenos hábitos alimenticios. Todo es aprendido por la observación y la imitación, no solo en casa, sino también en la escuela, que es denominada como “el segundo hogar” del niño.

Por eso, es necesario enseñar buenos hábitos alimenticios, empezando por el ejemplo en uno mismo. Pero para poder llegar a ser un ejemplo real y volvernos influyentes en cualquier área en específico o en enseñar sobre algún tema, es necesario, antes que cualquier otra cosa, aprender bien del tema, investigar, auto educarse. Porque, si bien es cierto, hemos aprendido muchas cosas y las hemos repetido solo con haberlas escuchado, pero sin ir a investigar, a fuentes científicas y certeras, si es o no cierto. En la actualidad existe acceso ilimitado a diversos conocimientos, gracias a la tecnología. Lo que significa que no tenemos excusa para que no realicemos bien nuestro trabajo.

Seamos buenos agentes de cambio. Pero empecemos por nosotros mismos. Si deseas cambiar al mundo, empieza por ti mismo. Y luego los que están a tu alrededor encontrarán algo remarcable, notarán la diferencia, y podrás ser ejemplo para otros. Recuerda, no podemos dar lo que no tenemos, ni podemos exigir algo que nosotros tampoco cumplimos.

Actividad No.4: El colofón



Objetivos:

- Llevar a los participantes a la reflexión
- Estimular el pensamiento y la memoria
- Generar conclusiones con los conocimientos adquiridos

Materiales:

- Video reflexivo "Como el lápiz"
- Laptop o Pc
- Proyector de audio y video

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) presenta el video “Como el lápiz” de Paulo Coelho.
- Los participantes comentan, critican y opinan sobre la reflexión.
- El (la) facilitador (a) hace énfasis en dejar nuestra huella a donde quiera que vayamos.
- El (la) facilitador (a) lee las conclusiones y recomendaciones del taller culminado.
- El (la) facilitador (a) indicará la fecha y hora del siguiente taller.
- Se dará la despedida y culminación del taller.

Conclusiones

Para poder enseñar correctamente sobre nutrición y buenos hábitos alimenticios, no solo es necesario conocer la teoría explicativa, sino también hacerlo práctica, es decir, ser ejemplo para nuestros niños.

Recomendaciones

Se recomienda enseñar los buenos hábitos alimenticios a los niños por medio del ejemplo propio, para así propiciar el cambio en el niño.

Taller # 3

Tema: Inducción a los buenos hábitos alimenticios



Objetivos:

- Establecer conceptos básicos sobre la alimentación y los hábitos alimenticios.
- Ampliar la gama de herramientas y actividades para afianzar y desarrollar los buenos hábitos alimenticios.

Duración: 60 minutos

Actividad No.1: Línea de partida: Juego de adivinanza “¿es sano o no?”



Objetivos:

- Asociar los alimentos por olores, texturas y sabores.
- Desarrollar los sentidos del olfato, tacto y gusto.

Materiales:

- 2 canastas
- 10 alimentos variados por canasta, tales como frutas, frutos secos, vegetales, comida chatarra.
- 2 vendas medianas para cubrir los ojos.

Desarrollo:

- Se pide dos voluntarios entre los participantes.
- Se ponen a los voluntarios en sillas, alrededor de la mesa, y cada uno de ellos les serán vendados los ojos y recibirán una canasta de la cual deberán sacar un alimento a la vez, y podrán hacer uso del tacto, del olfato y del gusto para determinar si el alimento es saludable o no. Y así hasta tener vacías las canastas.

Actividad No.2: Rincón del saber: Buenos hábitos alimenticios



Objetivos:

- Conocer, analizar y emplear conceptos básicos necesarios para la comprensión del proceso de formación de los hábitos alimenticios.

Materiales:

- Laptop o Pc
- Proyector audio visual
- Diapositivas “Hábitos alimenticios” (Diapositivas #1)
- Marcador de pizarra acrílica
- Pizarra acrílica

Desarrollo:

- Antes de empezar con la proyección y presentación de las diapositivas, se realizará una lluvia de ideas sobre los hábitos: ¿Qué son? ¿Cómo se forman?
- Se procede a la presentación de las diapositivas “Hábitos alimenticios” dirigido por el (la) facilitador (a), la cual irá despejando las dudas e inquietudes de los participantes del taller.

DIPOSITIVAS # 1



¿Qué son los hábitos?

- Según (RAE, 2016) un hábito es: *“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”*

¿Qué es un hábito?

- En otras palabras, Un hábito es una estructura ordenada constante que forma destrezas o habilidades, la cual se encuentra sujeta a cambios y puede ser usado en diferentes ámbitos de nuestro diario vivir.



A close-up photograph of hands stacking wooden bricks on a surface.

¿Cómo se adquieren los hábitos?

- Un hábito no se adquiere con teoría, sino con práctica; práctica constante y repetitiva hasta lograr alcanzar una costumbre, empezando de manera forzada, llegando a ser voluntario y permanente.



A decorative border at the bottom of the slide featuring a row of gold coins.

Importancia de los hábitos

- “La ley de la cosecha es cosechar más de lo que se siembra. Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino.” James Allen, (Allen, 1906)



A diagram showing the growth of a plant from a seed in a pot to a mature tree with fruit, illustrating the concept of sowing and reaping.

Importancia de los hábitos

- Los hábitos nos guiarán a nuestro destino.
- Como planteó Aristóteles, nosotros somos lo que realizamos a diario repetitivamente, denotando que la excelencia no es cuestión de un solo acto, sino que requiere de hábitos para poder alcanzarla.
- Los hábitos juegan un papel importante en la formación de la personalidad y las bases para su futuro accionar y su manera de relacionarse con su entorno.



An illustration of two green trees standing on a path that leads towards a horizon.

¿Qué son los hábitos alimenticios?

- Son un conjunto de costumbres que encaminan la manera cómo las personas o grupos de personas seleccionan el tipo de alimento, la forma en que lo combinan con otros alimentos, la manera de prepararlos, la hora en que los ingieren y los lugares donde se les permite comer.



A photograph showing several people sitting around a table, engaged in a meal.

Factores que intervienen en los hábitos alimenticios

- Desde la prehistoria hasta la actualidad, los hábitos alimenticios de las personas han estado en constante cambio por factores tales como:
- Costumbres Religiosas
- Clima
- Edad
- Nivel socioeconómico
- La cultura
- Entre otros.



A collage of images including a woman in traditional yellow and red attire, a bowl of food with chopsticks, and a person in traditional indigenous dress.

Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios

- Prevenir la aparición de enfermedades y trastornos asociados con la nutrición y la alimentación, que pueden ser manifestados a corto o largo plazo.
- Poseer una buena salud; tener buenas defensas inmunológicas.
- No sufrir de obesidad.



Beneficios de tener buenos hábitos alimenticios

- Aprender a comer moderadamente y lo adecuado para el cuerpo.
- Saber elegir alimentos saludables
- Mejorar el rendimiento escolar
- Crecer sano



Alimentación Equilibrada

- Una alimentación equilibrada la podemos definir como la forma en la que nos alimentamos, la cual permite conseguir nutrientes indispensables de los alimentos, que aportarán para la buena salud y es adaptada a las necesidades personales de cada individuo, tales como la edad, el sexo, el ritmo de vida, estado de gestación, estado físico, entre otros.



¿Qué comer?



La interpretación de la Pirámide alimenticia

- La interpretación es muy sencilla: Los alimentos que se encuentran en la base de ésta pirámide son los que conviene ingerir diariamente y mientras va subiendo los escalones de la pirámide, va disminuyendo las cantidades de consumo, hasta llegar al vértice, los cuales son alimentos que se deben consumir ocasionalmente y con moderación.

Complemento de la Pirámide alimenticia

- La pirámide alimenticia es complementada con la ingesta de agua, según estudios realizados por el científico Mike Sawka, se cree que a diario se debe tomar 8 vasos al día para compensar la pérdida de agua en el cuerpo con el sudor y las excreciones.



Beneficios del agua

- Facilita la digestión.
- Refresca e hidrata el cuerpo
- Reduce la tensión
- Elimina toxinas
- Beneficia al hígado y los riñones
- Protege articulaciones y ligamentos
- Previene el estreñimiento
- Regula la temperatura corporal
- Evita cálculos en los riñones





Grupo # 1

- ◊ Consiste en los alimentos que contienen carbohidratos, la principal fuente de energía para el cuerpo.
- ◊ También denominados «ENERGÉTICOS»
- ◊ Consumo: 6 - 11 porciones diarias
- ◊ Estos son:
 - ◊ Cereales (avena, arroz)
 - ◊ Harinas (panes, pastas)
 - ◊ Granos
 - ◊ Galletas
 - ◊ Derivados



Grupo # 2

- ◊ Contienen abundantes vitaminas, fibra y minerales.
- ◊ También denominados «PROTECTORES»
- ◊ Consumo: 3 - 5 porciones diarias
- ◊ Ayuda a hidratarlos
- ◊ Estos son:
 - ◊ Vegetales
 - ◊ Hortalizas
 - ◊ Verduras



Grupo # 3

- ◊ Fuente rica en vitaminas, fibra y minerales, que hidratan del cuerpo.
- ◊ También denominados «PROTECTORES»
- ◊ Consumo: 2 - 4 porciones diarias
- ◊ Estos son TODAS las frutas



Grupo # 4

- ◊ Esenciales para la construcción y la conservación de los tejidos del cuerpo y del sistema inmunológico.
- ◊ También denominados «FORMADORES»
- ◊ Consumo: 2-3 porciones diarias
- ◊ Estos son:
 - ◊ Carnes
 - ◊ Huevos
 - ◊ Legumbres
 - ◊ Frijoles
 - ◊ Lentejas
 - ◊ Guisantes



Grupo # 5

- ◊ Proporcionan las mayores cantidades de calcio.
- ◊ También denominados «FORMADORES»
- ◊ Consumo: 2-3 porciones diarias
- ◊ Estos son:
 - ◊ Leches
 - ◊ Yogurt
 - ◊ Queso



Grupo # 6

- ◊ Fuente concentrada de energía
- ◊ También denominados «GRASAS»
- ◊ Consumo: Ocasionalmente y con moderación
- ◊ Estos son:
 - ◊ Aceites
 - ◊ Dulces
 - ◊ Mantequilla
 - ◊ Crema
 - ◊ Chocolates
 - ◊ Miel
 - ◊ Grasas



Porciones recomendadas

- ◊ El número de porciones recomendadas para la ingesta diaria de un individuo varía de persona en persona. Depende de varios factores tales como el peso de la persona, su actividad física, el requerimiento de energía que está relacionado con la edad y estilo de vida, la cultura y el sexo.

Actividad No.3: Manos a la obra: “Luces, cámara y acción”



Objetivos:

- Desarrollar la creatividad e imaginación para realizar un sketch grupal que afiance los buenos hábitos alimenticios en los niños.
- Evaluar los conocimientos adquiridos en el taller de Buenos Hábitos Alimenticios.
- Afianzar el trabajo grupal.

Materiales:

- Goma
- Tijeras
- Revistas
- Pliegos de papel bond o cartulina
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

- Todos los participantes serán separados en dos grupos.
- El (la) facilitador (a) hará la entrega de los materiales a cada grupo.
- Cada grupo deberá realizar un cartel sobre el tema antes visto, y deberán hacer un sketch sobre cómo se debe impartir los Buenos hábitos Alimenticios en los niños.
- Tendrán 20 a 25 minutos para planificar todas sus actividades. Al final, cada grupo presentará su cartel y su sketch.

Actividad No.4: El colofón



Desarrollo:

- Al finalizar con el taller, el (la) facilitador (a) dará las conclusiones seguidas de sus recomendaciones sobre cómo ayudar al desarrollo de los hábitos alimenticios en los niños.
- Se termina el taller con una canción llamada “El baile de las frutas”.

Canción: El baile de las frutas:

“El baile de las frutas, vamos a bailar. (2 palmadas)

El baile de las frutas, a ti te va a gustar. (2 palmadas)”

Mientras cantan, dan vueltas en un círculo conformado por todos los niños.

Se detienen al terminar de cantar la canción, y se dice en la primera vuelta:

“Naranja”: Y los niños moverán sus caderas hacia la derecha.

“Limón”: Y los niños moverán sus caderas hacia la izquierda.

Vuelven a cantar:

“El baile de las frutas, vamos a bailar. (2 palmadas)

El baile de las frutas, a ti te va a gustar. (2 palmadas)”

Se detienen al terminar de cantar la canción, y se dice en la segunda vuelta:

“Naranja”: Y los niños moverán sus caderas hacia la derecha.

“Limón”: Y los niños moverán sus caderas hacia la izquierda.

“Pera”: Y los niños moverán sus caderas hacia adelante.

“Manzana”: Los niños moverán sus caderas hacia atrás.

Se repite todo. A la tercera vuelta, se aumenta:

“Uvitas por aquí”: Los niños alzarán las manos hacia la derecha, moviendo las pinzas digitales.

“Uvitas por acá”: Los niños alzarán las manos hacia la izquierda, moviendo las pinzas digitales.

Y así se repite todo, aumentando frutas y diferentes movimientos.

Conclusiones:

- Los buenos hábitos alimenticios no solo deben ser enseñados y afianzados en el hogar, sino también en la escuela.
- Tener buenos hábitos alimenticios da como resultado muchos beneficios al cuerpo.

Recomendaciones:

- Se recomienda afianzar los buenos hábitos alimenticios en los niños por medio de canciones, arte y repeticiones de ciertas acciones.
- Los maestros deberían recordarle a sus estudiantes los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios.

Taller # 4

Tema: Los Proyectos de aula y los Hábitos alimenticios.

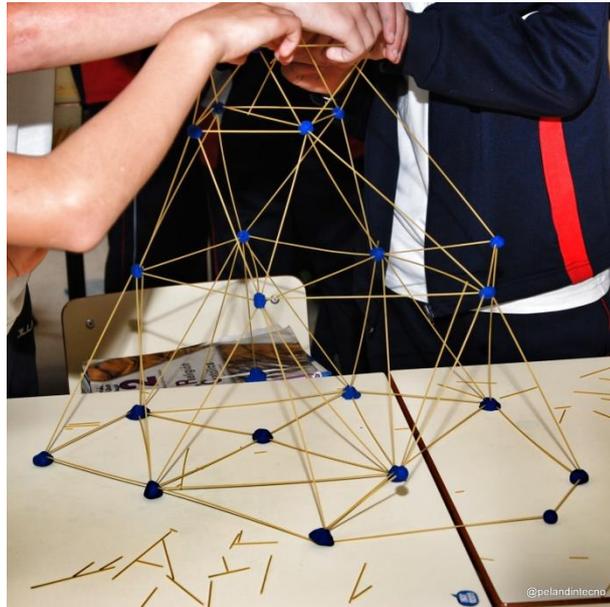


Objetivos:

- Identificar a los proyectos de aula como una estrategia metodológica para la enseñanza y afianzamiento de los hábitos alimenticios.
- Retroalimentar a los docentes los conceptos y claves importantes sobre los Proyectos de aula.
- Afianzar los conocimientos antes adquiridos.

Duración: 60 minutos

Actividad No.1: Línea de partida: Juego “Arquitectos de Espagueti”.



Objetivos:

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar habilidades motrices y pensamiento crítico.
- Aumentar la participación individual y grupal.
- Estructurar la tarea bajo la toma de decisiones, haciendo un buen manejo del tiempo.

Materiales:

- fundas de tallarines o espagueti crudo
- fundas de gelatinas de goma dulces.
- Flexómetro

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) separará a los participantes en dos grupos y hará la entrega de una funda de tallarines crudos y una funda de gomitas dulces a cada grupo.
- Cada grupo tendrá 10 minutos para formar una estructura de tallarines, lo más alto puedan hacerla.
- Al finalizar, se mide con el Flexómetro las estructuras para determinar con exactitud cuál de ellas es la más alta y que hasta el final de la actividad se mantuvo en pie.
- Se procede a una reflexión.

Reflexión:



El docente brinda a sus estudiantes ciertas directrices, estímulos y materiales para realizar una actividad determinada, pero son los estudiantes los que forman sus decisiones para alcanzar sus metas, así como lo es el constructivismo, sobre el cual se fundamentan los Proyectos de aula.

Actividad No.2: Rincón del saber: Los Proyectos de aula y los Hábitos alimenticios



Objetivos:

- Recordar a los docentes puntos clave sobre los Proyectos de aula.
- Demostrar la función de los Proyectos de aula frente al desarrollo de hábitos alimenticios.

Materiales:

- Laptop o Pc
- Proyector audio visual
- Diapositivas "Proyectos de aula y los hábitos alimenticios" (Diapositivas #2)
- Video "Proyectos de aula en la educación inicial")
- Marcador de pizarra acrílica
- Pizarra acrílica

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a), antes de presentar las diapositivas y empezar la charla, pregunta a los participantes qué son los Proyectos de aula, cuáles son sus funciones, características y objetivos.
- Los participantes del taller pasarán al pizarrón a escribir sus respuestas.
- Se da inicio a la charla sobre los proyectos de aula haciendo uso del video "#Proyectos de Aula en la educación inicial", seguido de las diapositivas "Los proyectos de aula y los hábitos alimenticios".

DIPOSITIVAS #2



¿Qué son los Proyectos de aula?

- Son una propuesta metodológica que se desarrollan en el aula, el cual permite a los estudiantes incorporar conocimientos por medio de su participación directa, haciendo uso de la investigación estudiantil para la solución de un problema o varios suscitados en el salón de clase por medio de la organización de actividades que lleven a la solución de ésta problemática.

Proyectos de Aula: Características

- En sus escenarios los protagonistas son los niños.
- Se aprende a través del desarrollo de las dimensiones educativas (saber ser, saber hacer, saber ser y saber convivir)
- Se basa en la teoría del constructivismo.
- El profesor es un facilitador que brinda estímulos.
- El estudiante, con esos estímulos recibidos por el profesor, es el constructor de estructuras mentales y esquemas, basados en conocimientos previos.



Proyectos de Aula: Características

- Es flexible en su planificación y ejecución.
- Constantemente es evaluado.
- Pueden ser semanales, mensuales o anuales, según lo determinen los docentes con sus respectivas autoridades.



Fases del Proyecto de Aula



Fase # 1: Surgimiento del problema

- En esta fase se hace la elección del tema basado en alguna noticia, acontecimiento, duda o inquietud que haya surgido en el salón de clases o inducido por la maestra con ciertas preguntas elaboradas para que el tema salga de los mismos estudiantes. La maestra anota en el pizarrón las sugerencias de posibles temas para el nuevo proyecto y entre todos se llega a un consenso para elegir el tema.



Fase # 2: Planificación del Proyecto

- En esta fase se hacen explícitos las inquietudes, intereses y procedimientos que se tomarán para la elaboración del proyecto.
- Es necesario que los participantes de este proyecto sepan su finalidad, lo que se va a realizar, por qué razón se va a realizar y para qué.



En la planificación del proyecto se deben responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se va a llamar el proyecto?
- ¿Qué es lo que queremos lograr? (Propósito)
- ¿Cómo lo vamos a lograr? (Actividades del proyecto)
- ¿Con qué materiales? (Recursos)
- ¿Quiénes asumirán las responsabilidades? (Responsables)
- ¿Dónde se realizarán las actividades? (Lugar)
- ¿Cuándo se realizarán las actividades? (Fecha)



Planificación del Proyecto de Aula

Nombre del Proyecto:				
Objetivo:				
Tiempo aproximado de duración del proyecto:				
ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA	LUGAR
¿Qué hacemos?	¿Con qué?	¿Quiénes?	¿Cuándo?	¿Dónde?
Se detallan las actividades	Se puntualiza los materiales y recursos necesarios para poder alcanzar la meta determinada	Se determinan las personas que realizarán cada una de las actividades	Se determina la duración de cada actividad	Se define el lugar donde será realizada cada actividad



Fase # 3: Ejecución del Proyecto

- En esta fase se desarrolla el proyecto acorde a lo determinado en la planificación del proyecto para alcanzar las metas establecidas y compartirlas o presentarlas públicamente al concluir con el proyecto mediante carteles, obras de teatro, cuentos, exposiciones, ferias, etc.



Fase # 3: Ejecución del Proyecto

- Con la ayuda del docente reunirán los materiales necesarios para la ejecución del proyecto, se organizarán y delegarán las actividades, se apoyarán entre sí para la ejecución del mismo, pretendiendo cumplir con los plazos establecidos y realizando una presentación al culminar el proyecto.



Fase # 4: Evaluación del Proyecto

- En esta fase se recopilará y analizará información relevante durante todo el proceso de elaboración del proyecto.
- Cada proyecto elaborado en el año, debe ser evaluado junto con los niños para que así puedan comprender lo que realizaron juntos. Es recomendable hacer la comparación del cuadro de planificación con el producto final obtenido.



Fase # 4: Evaluación del Proyecto

- Uno de los objetivos de la evaluación de los proyectos es que el niño pueda determinar si se logró o no cada tarea propuesta, y si se pudo completar a su cabalidad dicho proyecto.
- De la misma manera, los docentes podrán evaluar su desempeño como facilitador y su participación en el proyecto y la implementación de las unidades de aprendizaje.



Beneficios de los Proyectos de Aula

- Permite que los estudiantes sean protagonistas de su propio desarrollo cultural y social
- Incentiva a la investigación
- Los niños aprenden de sus semejantes; aprenden unos de otros
- Incrementa el lenguaje oral, escrito y corporal
- Amplifica determinados conocimientos, destrezas y actitudes
- Desarrolla la cooperación con sus semejantes y democracia



Beneficios de los Proyectos de Aula

- Fomenta la coevaluación y autoevaluación
- Motiva a la toma de decisiones
- Cultiva la formación de hábitos, cultiva el orden
- Desarrolla su autonomía
- Impulsa la creatividad
- Fortalece sus capacidades sociales



Beneficios de los Proyectos de Aula

- Fomenta el trabajo autónomo
- El niño aprende haciendo
- Relaciona conocimientos previos con los recién aprendidos
- Induce a la solución de problemas
- Fortalecer acuerdos de convivencia



Actividad No.3: El colofón

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) leerá las conclusiones y recomendaciones del taller.
- El (la) facilitador (a) informará a los participantes los materiales que esenciales para el siguiente taller.
- Se da por terminado el taller del día.

Materiales para el siguiente taller:

- Foamy o goma de Eva de 40 x 60 cm color blanco (uno por persona)
- Silicón en barra
- Pistola de silicón
- Foamy o goma de Eva, formato A4 o retazos, para la decoración de los gorros de chef.
- Tijeras
- Frutas: Manzana, pera, uvas, frutillas, bananas, mandarina, kiwi.
- Vegetales: Zanahoria, tomate, pepino.
- Cuchillo con filo
- Cortadores de formas
- Palillos de dientes
- Palos de chuzo
- Platos plásticos
- Pela papas

Conclusiones:

- Los proyectos de aula son estrategias metodológicas que ayudan a crear aprendizajes significativos y reforzar conocimientos.
- En el Proyecto de aula, los niños son los protagonistas de la construcción de sus conocimientos, y los docentes son los facilitadores que brindan estímulos para que los niños puedan llegar a la estructuración de sus conocimientos.

Recomendaciones:

- Usar los Proyectos de aula de manera apropiada ayudará a afianzar los buenos hábitos alimenticios en los niños.
- Se recomienda que los docentes permitan a los niños desarrollar el pensamiento, creatividad y lógica y brindar los estímulos necesarios para que lo logren.

Taller # 5

Tema: Creando, con el docente.



Objetivo:

- Brindarle a los docentes, herramientas creativas para la ejecución de los Proyectos de aula.

Duración: 60 minutos

Actividad # 1: Creando a los chef



Objetivos:

- Crear gorros de chef para la presentación del proyecto de aula.
- Aprender a realizar gorros de chef sencillo, fáciles y económicos.

Materiales:

- Goma de Eva o Foamy color blanco de 40 x 60 cm
- Goma de Eva o Foamy de varios colores
- Silicón en barra
- Pistola de silicón
- Velcro

Desarrollo:

- Cada participante, con sus propios materiales sigue las instrucciones dadas por l (la) facilitador (a).
- Se pone a calentar la pistola de silicón.
- Mientras tanto, cada persona en su lugar de trabajo, de preferencia mesa o pupitre, coloca la hoja de goma de Eva extendida sobre la mesa. Dobla la hoja de Foamy o goma de Eva, marcando una línea

en la mitad, dando como resultado las medidas de 20 x 60 cm. Vuelve a abrir la hoja de Foamy o Goma Eva y lleva un extremo de la hoja hacia la línea marcada por la mitad.

- Con la pistola de silicón, se procede a pegar el centro, aproximadamente unos 2 cm por todo el largo de los 60 cm.
- Luego, con la tijera, se corta desde el extremo doble hasta unos 2 cm antes la mitad que fue pegada con silicón. Se procede a cortar cada 2 cm de ancho, hasta terminar de cortar los 60 cm de la hoja de Foamy, quedando una forma de peinilla con dientes.
- Si se desea, se puede decorar al gusto de cada participante.
- Después de decorar, según la medida de la cabeza de cada persona, se pega extremo con extremo. En caso de poseer velcro, colocarlo para que pueda ser ajustado.

Actividad # 2: Creando figuras deliciosas



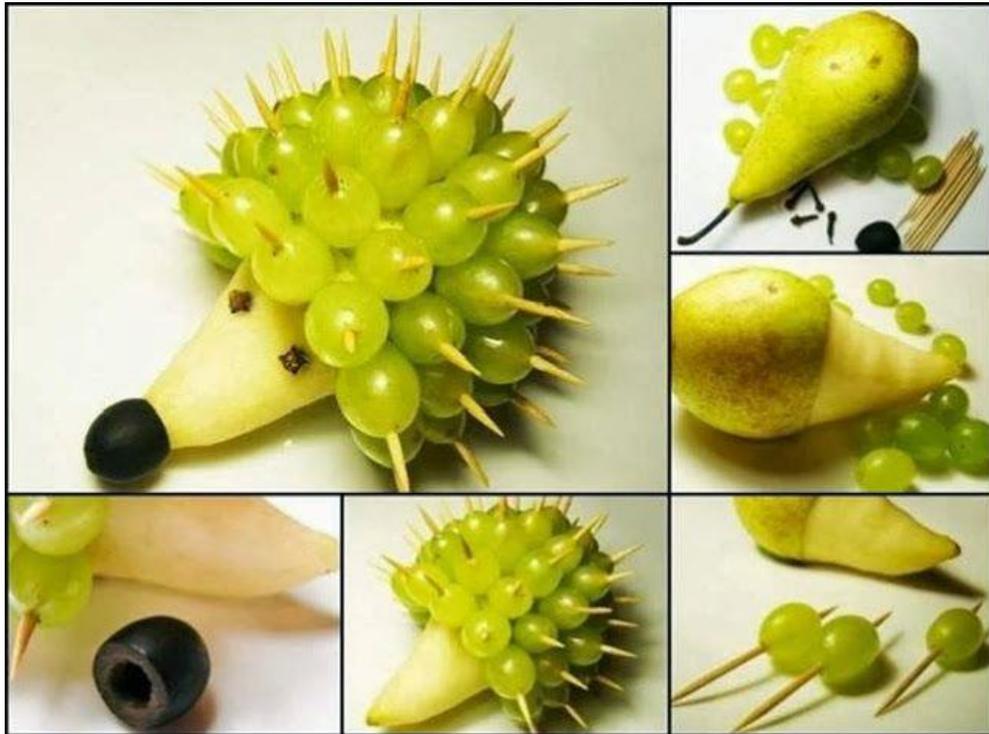
Objetivos:

- Aprender nuevas maneras de presentación de los alimentos.
- Desarrollar la creatividad para la creación de nuevos modelos de presentación de los alimentos.
- Motivar a los participantes a alimentarse mejor y enseñar a otros.
- Quitar el paradigma de que una buena alimentación es mala y costosa.

Materiales: Cuchillos con filo, estilete, frutas: cantidades por persona: 2 manzanas, 1 pera, 1 libra de uvas, 3 kiwis, 2 bananas, 1 mandarina, 1 lata de durazno en almíbar para todo el grupo; 2 frascos de Yogurt de vainilla personales, palillos de dientes, marcador negro permanente, 1 fundita de clavos de olor.

Nota: Las cantidades de frutas varían dependiendo de la cantidad de participantes en el taller.

Plato # 1: Cuerpo espín de pera



Materiales: 1 pera, 1 libra de uvas, 2 clavos de olor, 20 palillos de dientes, pela papa, plato desechable y cuchillo.

Pasos:

1. Cortar con un cuchillo la punta de la cabeza de la pera
2. Trazar con un cuchillo una línea que rodee la punta de la pera y pelar con el cuchillo pela papa.
3. Clavar un palillo de dientes en una uva, dejando a la uva en el medio del palillo de dientes. Repetir hasta tener unas 20 uvas con palillos de dientes.
4. Donde se ve la cáscara de la pera, clavar las uvas sin dejar ver la cáscara de la pera.

5. Cortar una uva en 4 partes iguales. Una de esas cuatro partes será la nariz del cuerpo espín, la cual será clavada en la parte de la punta de la pera.
6. Incrustar los clavos de olor en la parte blanca de la pera, formando los ojos del cuerpo espín.
7. Colocar el cuerpo espín en el plato.

Plato # 2: Banano delfín



Materiales: 1 banano, 1 cuchillo, 2 clavos de olor, marcador permanente, vaso y 1 uva.

Pasos:

1. Cortar la punta de la cáscara del banano, que es de color negro. No pelar el banano.
2. Cortar, de manera transversal, el mango del banano, dando la forma de la trompa del delfín.
3. Incrustar los clavos de olor en el banano, como los ojos del delfín.
4. Poner al banano en un vaso y una uva en medio de la trompa.

Plato # 3: Tortu manzana



Materiales: 1 manzana verde, palillos de dientes, 2 clavos de olor y un cuchillo.

Pasos:

1. Cortar la manzana por la mitad.
2. Dibujar en una mitad de la manzana, con la ayuda de un palillo de dientes, el caparazón de la tortuga.
3. Cortar con un cuchillo la otra mitad de la manzana, formando las 4 patas de la tortuga, la cola y la cabeza.
4. Clavar los palillos de dientes en las patas, cabeza y cola de la tortuga, para incrustarlos en el caparazón de la tortuga.
5. Incrustar los clavos de olor en la cabeza de la tortuga, formando los ojos.
6. Colocar en un plato.

Plato # 4: La reina ratoncita

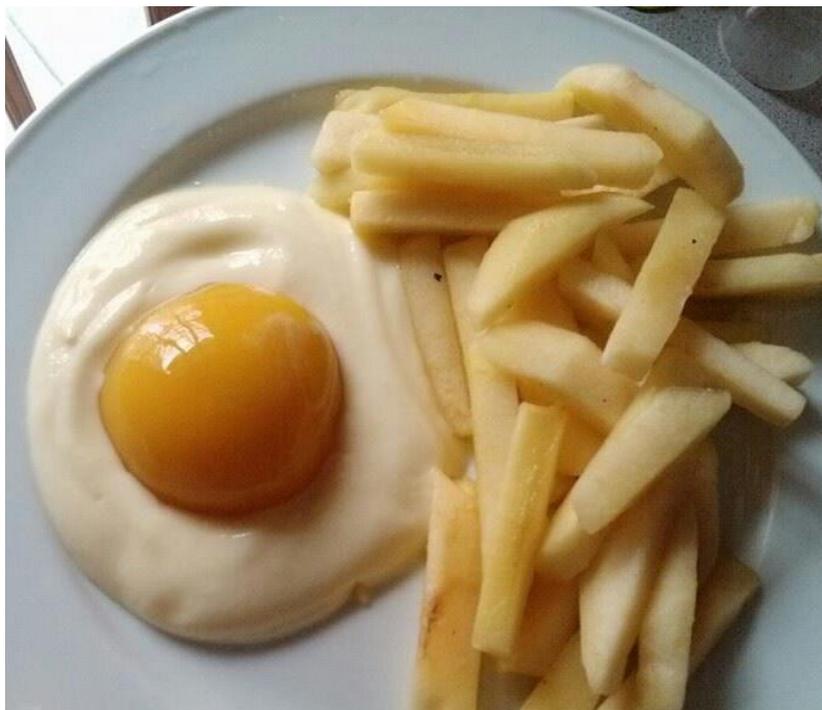


Materiales: 1 reina Claudia, 2 clavos de olor, 1 pedacito de pera, cuchillo y palillos de dientes.

Pasos:

1. Incrustar los clavos de olor en la reina Claudia formando los ojitos del ratón.
2. Cortar con el cuchillo la pera, formando 2 pequeños triángulos que serán las orejas y un rectángulo fino y largo para la cola.
3. Incrustar los palillos de dientes en las orejas y cola para ponerlos en la reina Claudia.
4. Colocar en un plato.

Plato # 5: Desayuno ideal, huevo y papitas.



Materiales: Yogurt de vainilla, medio durazno, 1 manzana, cuchillo.

Pasos:

1. Cortar la manzana en 4 pedazos.
2. Cortar en pedazos finos y largos la manzana creando la impresión de papas fritas.
3. En un plato, derramar una pequeña cantidad de yogurt, que será la figura del huevo frito.
4. Encima del yogurt, colocar la mitad del durazno.
5. Poner los pedazos de manzana a lado del yogurt.

Actividad No.3: El colofón

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) dará las gracias a los participantes por su colaboración y trabajo en el taller finalizado.
- El (la) facilitador (a) leerá las conclusiones y recomendaciones del taller del día.
- Se recordará los materiales que serán usados para el próximo taller.
- Se da por terminado el taller del día.

Conclusiones:

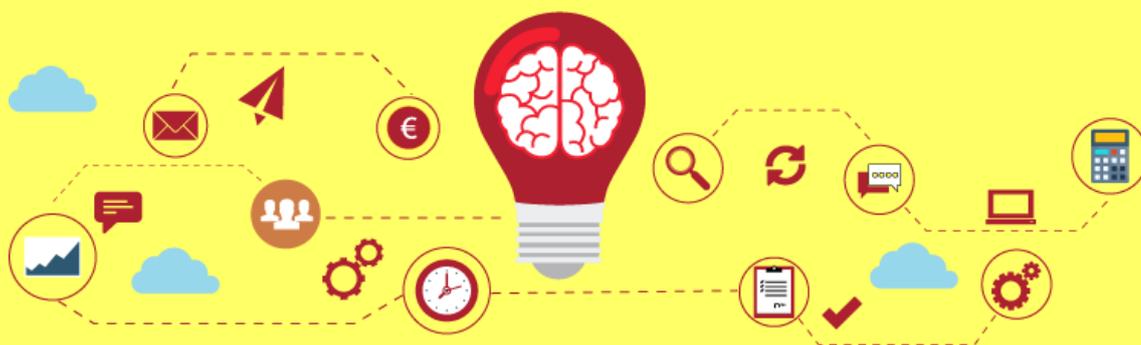
Sin ensuciarse no hay aprendizaje. Es decir, sin involucrarse no hay buenos resultados. Es necesario que los docentes se involucren en el desarrollo integral del niño.

Recomendaciones:

Se recomienda que el docente se involucre en la enseñanza directa en el niño para contribuir en su desarrollo integral.

Taller # 6

Tema: Planifiquemos nuestro Proyecto de aula



Objetivos:

- Desarrollar la fase de planificación del Proyecto de Aula que realizarán los docentes y presentarán al finalizar los talleres, frente a la comunidad educativa.
- Poner en práctica los conocimientos antes adquiridos sobre los Proyectos de aula.

Duración: 60 minutos

Actividad No.1: Línea de partida: Juego “¿Quién soy?”



Objetivos:

- Afianzar la discriminación de colores
- Diferenciar las frutas de las verduras
- Crear un ambiente libre de tensión

Materiales:

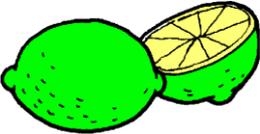
- Tarjetas del juego “¿Quién soy?” (Tarjetas # 1)

Desarrollo:

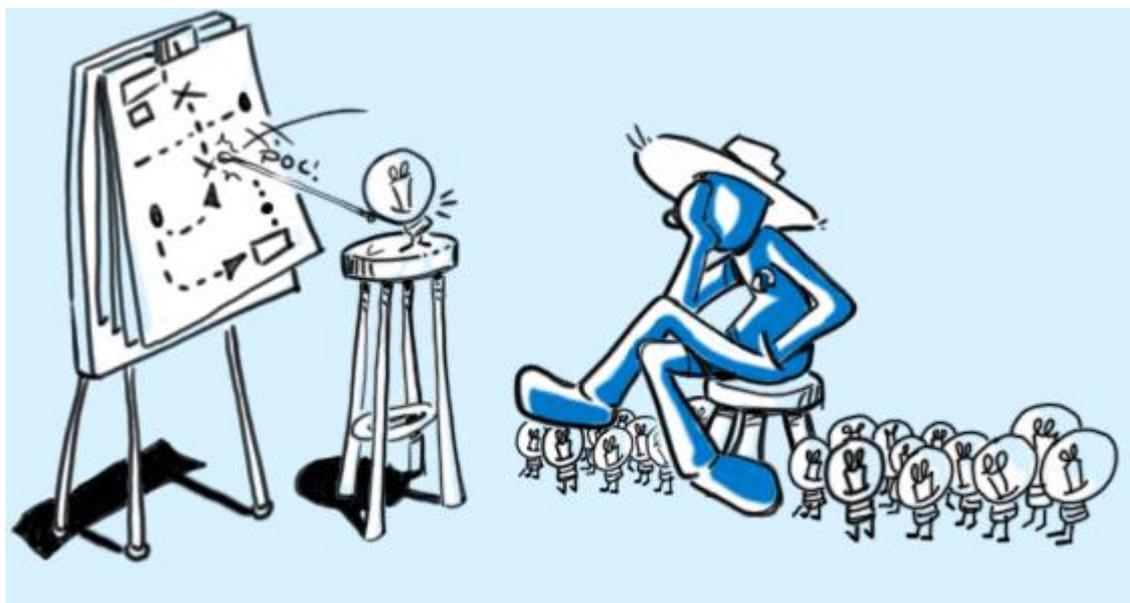
- El (la) facilitador (a) entrega a cada participante un papelito con el nombre de una fruta o un vegetal. Cada participante deberá mantener en secreto el nombre que le fue asignado.
- Él (la) facilitador (a) sacará una tarjeta de pistas y las leerá en voz alta. Por ejemplo: “Soy roja”, y todos los que su alimento es de color rojo, se ponen en pie. Luego sigue leyendo la pista: “soy dulce”, y solo los que poseen un alimento dulce se quedan en pie, y los que no son dulce, toman asiento. Y así, hasta la última pista queda un solo participante en pie. Todos los participantes deberán adivinar qué alimento es. Y colocarse del lado de las frutas o vegetales según el alimento que le haya sido asignado.

TARJETAS # 1

FRUTAS O VERDURAS	PISTAS
Manzana	Soy dura / soy dulce / soy roja o verde
Frutilla	Soy roja/ Soy jugosa/ soy pequeña/ soy pecosa
Tomate	Soy redondo / soy jugoso / soy rojo
Brócoli	Soy verde / Soy esponjoso/ Parezco árbol
Limón	Soy pequeño / soy redondo / soy ácido
Sandía	Soy grande/ soy verde por fuera/ Soy rojo por dentro
Zanahoria	Soy anaranjada/ soy dura / soy larga
Mandarina	Soy redonda/ soy anaranjada/ soy dulce
Naranja	Soy amarilla / soy redonda / soy dulce
Guineo	Soy amarilla/ soy dulce/ soy larga
Mora	Soy morada / soy pequeña / soy ácida
Uva	Soy morada / soy pequeña / soy dulce

			
Limón	Mandarina	Brócoli	Uvas
			
Tomate	Naranja	Mora	Zanahoria
			
Manzana	Frutilla	Banano	Sandía

Actividad No. 2: Manos a la obra: Realización de nuestro Proyecto de Aula



Objetivos:

- Poner en práctica lo aprendido o recordado.
- Ejecutar el pensamiento crítico
- Desarrollar la planificación de nuestro Proyecto de Aula
- Aportar con ideas para alcanzar una meta en común
- Involucrar a los participantes en la elaboración de un Proyecto de Aula

Materiales:

- Pliego de papel bond
- Marcador permanente
- Marcador de pizarra acrílica
- Pizarra acrílica

Desarrollo:

- En esta actividad, el (la) facilitador (a) y los participantes empezarán a dar ideas de cómo será nuestro proyecto de aula; dar ideas de posibles nombres, actividades a realizar, y forma en que se va a llegar a realizar las actividades.
- Se anota en la pizarra las ideas, para poder borrar, corregir, cambiar y aumentar ideas, etc.
- Se determinarán qué actividades se van a realizar. Cómo se lo va a lograr, en cuánto tiempo, quiénes y dónde se dará a cabo la presentación del Proyecto a la comunidad educativa, haciendo uso de la Tarjeta # 2.
- Se procede a anotar todas las actividades y planificación del proyecto en el pliego de papel bond y a su vez, serán anotados en un cuaderno.
- Al finalizar con la planificación del proyecto, se determinarán las fechas y los materiales necesarios para la elaboración del mismo en los siguientes talleres.

TARJETA # 2

Nombre del Proyecto:

Objetivo:

Tiempo aproximado de duración del proyecto:

ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA	LUGAR
¿Qué haremos?	¿Con qué?	¿Quiénes?	¿Cuándo?	¿Dónde?
Se detallan las actividades secuenciales necesarias para poder alcanzar la meta determinada	Se puntualiza los materiales y recursos humanos necesarios para realizar cada actividad	Se determinan las personas que realizarán cada una de las actividades	Se determina la duración de cada actividad	Se define el lugar donde será realizada cada actividad

Actividad No.3: El colofón

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) leerá las conclusiones y recomendaciones del taller del día.
- Se recordará los materiales que serán usados para el próximo taller, donde se realizará el desarrollo del Proyecto de Aula.
- Se da por terminado el taller del día.

Materiales:

- 12 metros de gambrela blanca
- Témperas de varios colores
- Pinceles
- Foamy de colores
- Silicón en barra, pistola de silicón y silicón líquido
- Tijeras
- Diademas
- Pliegos de papel brillante de los colores de las frutas o en Foamy
- Cartulinas A4
- Marcadores permanentes

Conclusiones:

Sin ensuciarse no hay aprendizaje. Es decir, sin involucrarse no hay buenos resultados. Es necesario que los docentes se involucren en el desarrollo integral del niño.

Recomendaciones:

Se recomienda que el docente se involucre en la enseñanza directa en el niño para contribuir en su desarrollo integral.

Taller # 7

Tema: Desarrollo del Proyecto de Aula



Objetivo:

- Elaborar el escenario, los disfraces y carteles de exposición para la exposición del Proyecto de aula a la comunidad educativa.

Duración: 60 minutos

Actividad # 1: Escenario y disfraces para la presentación del cuento.



Objetivo:

- Realizar las máscaras, escenario y elementos a usar en la representación teatral del cuento.

Materiales:

- 12 metros de gambrela blanca
- Témperas de varios colores
- Pinceles
- Foamy de colores
- Silicón en barra
- Silicón líquido
- Pistola de silicón
- Tijeras
- Diademas
- Otros materiales

Desarrollo:

- Se divide a los participantes en 2 grupos.
- Un grupo se encarga de realizar los dos escenarios del huerto de la granja, el seco y el frondoso. Recibirán los 6 metros de gambrela, 3 metros por cada escenario. Se dibujarán los escenarios de la granja y su huerto y se procederá a pintarlos con las témperas.
- El otro grupo se encargará de realizar las diademas de los animales de la granja y las frutas y golosinas con Foamy. En caso de terminar antes que el otro grupo, colaborarán en la realización de esa actividad.

Actividad # 2: Museo de los alimentos



Objetivo:

- Elaborar los gráficos informativos de los beneficios de ciertas frutas y verduras.

Materiales:

- Pliegos de papel brillante de los colores de las frutas o en Foamy
- Cartulinas A4
- Marcadores permanentes
- Silicón líquido

Desarrollo:

- Se delegan los trabajos. Se realizarán figuras en Foamy o en papel brillante de 10 frutas y 10 vegetales.
- Otros deberán realizar los gráficos informativos de los beneficios de las frutas y verduras en las tarjetas que realizarán con cartulina y marcadores.

Actividad No.3: El colofón

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) dará las conclusiones y recomendaciones del taller culminado.
- El (la) facilitador (a) dará unas últimas pautas para la presentación del proyecto frente a la comunidad educativa que será realizada antes del último taller.

Conclusiones:

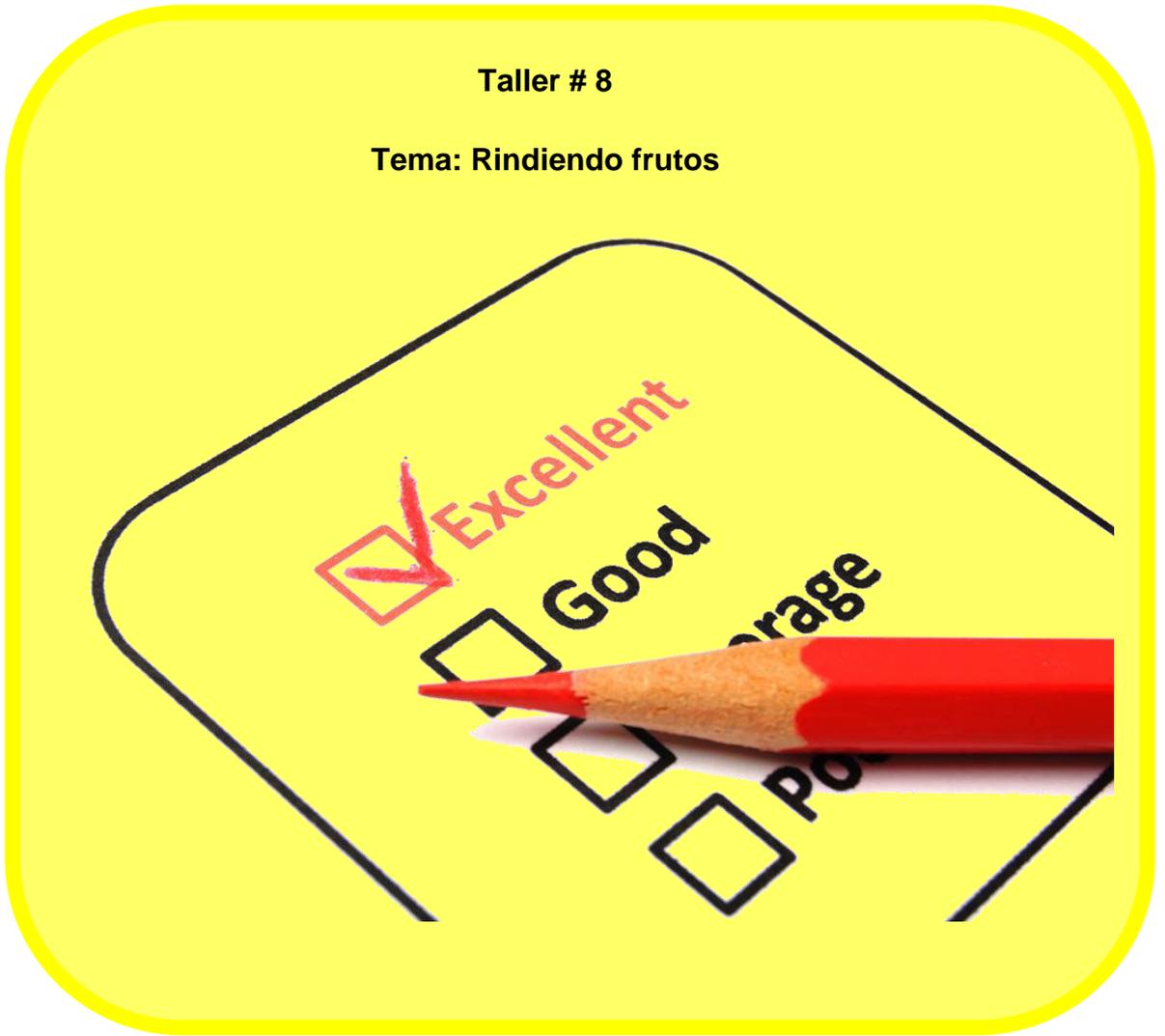
La ejecución del Proyecto de aula puede ser flexible, pero debe tratar de ajustarse a lo planificado.

Recomendaciones:

Se recomienda que el desarrollo del Proyecto de aula sea dinámico, consciente y sujeto a normas de convivencia para obtener mejores resultados.

Taller # 8

Tema: Rindiendo frutos



Objetivos:

- Evaluar de manera verbal los conocimientos que han sido enseñados y recordados dentro del desarrollo de los talleres interactivos didácticos nutricionales.
- Dar por concluidos los talleres de nutrición.
- Hacer la entrega de los diplomas de asistencia.

Duración: 60 minutos

Actividad # 1: Evaluación del Proyecto



Objetivo:

- Evaluar el proyecto de aula realizado con los docentes de la institución.

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) dará la bienvenida y recordará a los participantes que éste es el último taller. Hará preguntas para evocar recuerdos sobre las experiencias vividas en los talleres.
- El (la) facilitador (a) preguntará cómo estuvo la presentación del proyecto de aula. Preguntará cuál creen que fueron sus falencias y qué se pudo mejorar. Se comentará sobre la experiencia de la presentación del taller a la comunidad y la aceptación de tal.

Actividad # 2: Gotitas entendidas



Objetivo:

- Evaluar los conocimientos adquiridos dentro de los talleres presentados anteriormente, para determinar la eficacia del mismo.

Materiales:

- Hojas de evaluación final (Guía # 3), una por participante.

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) entrega a cada participante la hoja de Evaluación final (Guía # 3), donde se encontrarán las mismas preguntas realizadas en la evaluación inicial, que servirá para comparar los resultados y confirmar el aporte de los talleres a los docentes de la institución educativa.
- Al finalizar, el (la) facilitador (a) recibirá las hojas de evaluación de los participantes ya resueltas.

Actividad No.3: El colofón



Objetivos:

- Concluir con la serie de talleres.
- Motivar a los participantes a poner en práctica lo aprendido.

Materiales:

- Laptop o Pc
- Proyector audio visual
- Diplomas de asistencia
- Hojas de evaluación de los talleres y facilitador (Guía #4), una por participante.

Desarrollo:

- El (la) facilitador (a) hace la entrega de la Guía # 10, evaluación de los talleres y de facilitador a cada participante.
- Se agradece a los participantes por su asistencia, entusiasmo, dedicación y buena actitud.
- Recibe el (la) facilitador (a) las evaluaciones y procede a despedir al grupo.
- La directora de la institución procede a realizar la entrega de los diplomas a los participantes por haber asistido a los talleres.

Conclusiones:

Practicar lo aprendido ayudará a interiorizar los conocimientos adquiridos en los talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyectos de Aula nutricional dirigido a los docentes.

Recomendaciones:

Se recomienda poner en práctica lo aprendido en los talleres para que los conocimientos sean interiorizados y puedan ser útiles para el diario vivir.

GUÍA # 4

Fecha: __/__/__ Nombre del facilitador: _____

Nombre de Institución Educativa: _____

EVALUACIÓN DEL TALLER DIDÁCTICO INTERACTIVO DE DESARROLLO DE PROYECTO DE AULA NUTRICIONAL DIRIGIDO A DOCENTES

Con el fin de evaluar el desempeño del facilitador, los contenidos de los talleres, y mejorar la calidad académica, deseamos conocer su opinión sobre los talleres en general. Marcar con una x la respuesta que usted crea la más acertada a su opinión, teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

1 = Deficiente

2 = Regular

3 = Bueno

4 = Muy bueno

5 = Excelente

	1	2	3	4	5
1. Los objetivos de los talleres fueron mostrados con claridad y al inicio de los talleres.					
2. Los contenidos de los talleres están acorde a los objetivos planteados.					
3. El alcance de los contenidos de la capacitación ha llegado al nivel de profundidad esperado.					
4. El material recibido en los talleres ha sido claro, provechoso y apropiado.					
5. La duración de los talleres ha sido la adecuada para cumplir con sus objetivos.					
6. Los talleres han aportado conocimientos útiles y aplicables a su campo laboral.					
7. El facilitador fomenta un clima armonioso y de confianza en el grupo, que propicie la apertura al diálogo.					
8. El facilitador posee dominio en la materia.					
9. El facilitador expone los temas con claridad y aclara las dudas de los participantes.					
10. El taller ha sido didáctico, necesario y de utilidad.					

Observaciones y recomendaciones:

4.6 Validación de la Propuesta

CERTIFICO

Yo, MARÍA LEONOR CEDEÑO SEMPÉRTEGUI, con cédula de ciudadanía No. 0908675044, en respuesta a la solicitud realizada a cargo de la egresada, DANIELA ALEJANDRA GARCÍA ROBLES, de la Carrera de Ciencias en la Educación, Mención Parvularia, anexa a la Facultad de Educación de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, para validar su propuesta: “Talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a docentes de Educación Inicial.”

Informo que después de haber leído puedo manifestar que el documento es apropiado para la institución en mención y tienen la aplicabilidad para este proyecto.



M.SC. MARÍA LEONOR CEDEÑO SEMPÉRTEGUI

CERTIFICO

Yo, MARÍA FERNANDA MERA CANTOS, con cédula de ciudadanía No. 1306941244, en respuesta a la solicitud realizada a cargo de la egresada, DANIELA ALEJANDRA GARCÍA ROBLES, de la Carrera de Ciencias en la Educación, Mención Parvularia, anexa a la Facultad de Educación de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, para validar su propuesta: “Talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a docentes de Educación Inicial.”

Informo que después de haber leído puedo manifestar que el documento es apropiado para la institución en mención y tienen la aplicabilidad para este proyecto.



M. SC. MARÍA FERNANDA MERA CANTOS

CERTIFICO

Yo, PEGGY VERÓNICA HERNÁNDEZ JARA, con cédula de ciudadanía No. 0914893664, en respuesta a la solicitud realizada a cargo de la egresada, DANIELA ALEJANDRA GARCÍA ROBLES, de la Carrera de Ciencias en la Educación, Mención Parvularia, anexa a la Facultad de Educación de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, para validar su propuesta: “Talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyecto de Aula nutricional dirigido a docentes de Educación Inicial.”

Informo que después de haber leído puedo manifestar que el documento es apropiado para la institución en mención y tienen la aplicabilidad para este proyecto.


M.SC. PEGGY VERÓNICA HERNÁNDEZ JARA

4.7 Impacto, beneficios y resultados de la propuesta

Impactos de la propuesta

Uno de los impactos que tiene esta propuesta es la formación del docente y la diversificación de sus capacidades técnicas, ya que estos talleres brindan la información necesaria para aportar a su crecimiento profesional.

Otro impacto es la calidad de vida del pre escolar, creando hábitos conscientes que perduren a pesar del transcurrir de los años.

Además tenemos el impacto en los canales de formación y comunicación en el Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone, creando conciencia en sus docentes y estudiantes, con el fin de que este modelo pueda ser implementado en otras Instituciones Educativas.

Beneficios

- Aumentar el nivel de formación y diversificación
- Mejorar la calidad de vida de los estudiantes
- Aprovechar los canales formativos y de comunicación

Resultados

Los docentes, indistinto de cual sea su rama o especialidad, estarán en la capacidad de brindar un apoyo en la formación nutricional de sus estudiantes en el aula de clases.

Con la implementación de estos talleres se logrará disminuir ciertos factores contraproducentes al organismo tales como: la obesidad, la desnutrición, el bajo rendimiento escolar, la soñolencia de los niños en horas de clases, entre otros, en los estudiantes de la educación inicial.

Lograr el aprovechamiento de los entes interesados en este proceso, como son los padres de familia, los estudiantes, la institución y los docentes, es decir, toda la comunidad educativa, para que la formación sea canalizada de manera eficiente y aprovechada en todas sus etapas.

4.8 Conclusiones

Esta investigación permite observar la problemática existente en la interiorización de experiencias pedagógicas que luego servirán en el desarrollo de talleres para la elaboración de esta propuesta sobre los Proyectos de aula para los niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone.

Para ello fue necesario revisar los datos obtenidos de los instrumentos aplicados, tanto a los docentes, como a los representantes legales y directora de la institución educativa, obteniendo las siguientes conclusiones:

- La implementación de nuevas actividades y técnicas ayudará a la propuesta del desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje
- A través de la utilización de los Proyectos de aula, los estudiantes desarrollarán conocimientos, habilidades y actitudes, formando de los niños seres íntegros.
- La aplicación de los Proyectos de Aula permitirá integrar, de manera abierta y flexible, los currículos pedagógicos para desarrollar los buenos hábitos alimenticios en los niños.
- Se debe considerar que la aplicación de los talleres propuestos servirán para fortalecer el desempeño del docente y contribuirá a la retroalimentación de conocimientos en los niños.

4.9 Recomendaciones

- Asesorar de manera oportuna la aplicación de nuevas actividades y técnicas que ayuden a la propuesta del desarrollo del Proceso de enseñanza aprendizaje.
- Aplicar Proyectos de Aula donde se reforzará el conocimiento, las habilidades y actitudes, formando seres integrales.
- La implementación de los Proyectos de Aula nos permitirá de manera abierta y flexible afianzar el desarrollo de buenos hábitos alimenticios.
- Aplicar los talleres propuestos fortalecerá el desempeño del docente, para contribuir a la retroalimentación de conocimientos en los niños.

Bibliografía

- Allen, J. (1906). <http://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/james-allen.html>.
Obtenido de <https://cespinozaj.wordpress.com/2011/02/14/la-ley-de-la-cosecha-es-cosechar-mas-de-lo-que-se-siembra-siembra-un-acto-y-cosecharas-un-habito-siembra-un-habito-y-cosechas-un-caracter-sembrar-un-caracter-y-cosechas-un-destino-james-allen/>.
- Alvarado Zúñiga, S. V. (2009). *Importancia de la alimentación desde el embarazo y su influencia en el desarrollo físico, psíquico, intelectual y social en el niño de 0 a 3 años*.
- Calderón Franco, M. (s.f). sisbib.unmsm.edu.pe. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/Human/Calderon_F_M/CAP%C3%8DTULO4.pdf
- Constitucion de la Republica del Ecuador. (2008). *Constitucion*. Montecristi: na .
- Cortés & Iglesias. (2004). www.unacar.mx. Obtenido de http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- El Telegrafo. (24 de Diciembre de 2013).
- Guillaume, M. (1939).
http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/98367/Monitor_10916.pdf?sequence=1.
- LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, N. Y. (2013).
<http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/wp-content/uploads/2013/04/Propuesta-Ley-Consumo-Final.pdf>.
- PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR. (2013).
<http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-4.-fortalecer-las-capacidades-y-potencialidades-de-la-ciudadania>.
- RAE. (2016). <http://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>.

- Sampedro, S. A. (2 de Junio de 2013). *Nutrición celular*. Obtenido de <http://nutricioncelularsas.weebly.com/nutricioacuten/los-macronutrientes>
- Torres Bohórquez, M. (2012). *Importancia de la nutrición infantil en las niñas de 4 a 5 años para el desarrollo y rendimiento del salón de clases*. Guayaquil.
- Torres Samaniego, J. B. (2008). *Función de la maestra parvularia en el desarrollo nutricional del niño de 3 a 5 años*. Guayaquil.
- Unizar, A. (s.f). *www.unizar.es*. Obtenido de http://www.unizar.es/abarrasa/tea/200910_25906/a7.pdf

ANEXOS

Anexo No.1

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

Instrucciones:

Marcar con una (x) la alternativa que usted considere.

FECHA: ___/___/20___

	PREGUNTAS	SI	NO	TALVEZ
1	¿Considera usted que la comida chatarra es perjudicial para la salud?			
2	¿Cree usted que un niño bien alimentado mejora su rendimiento escolar?			
3	¿Considera usted que existe una relación estrecha entre la salud y la nutrición?			
4	¿Considera usted importante tener buenos hábitos alimenticios?			
5	¿Considera usted importante desarrollar en los niños buenos hábitos alimenticios?			
6	¿Cree usted favorable el desarrollo de campañas con el fin de afianzar los buenos hábitos alimenticios?			
7	¿Estaría usted de acuerdo que en el currículo académico se priorice realizar proyectos de aula para afianzar buenos hábitos alimenticios?			
8	¿Considera usted factible enseñarles a los niños sobre una buena nutrición mediante los Proyectos de aula?			
9	¿Le ayudaría tener un programa dirigido a docentes sobre la nutrición infantil y cómo desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños?			
10	¿Estaría interesado en realizar Proyectos de aula con el fin de afianzar buenos hábitos alimenticios en los niños?			

Anexo No.2

ENCUESTA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES

Instrucciones:

Marcar con una (x) la alternativa que usted considere.

FECHA: ___/___/2016

	PREGUNTAS	SI	NO	TALVEZ
1	¿Considera usted que deba enviarse en la lonchera de los niños frutas y verduras?			
2	¿Cree usted que un niño bien alimentado mejora el rendimiento escolar?			
3	¿Cree usted que existe una relación estrecha entre la nutrición y la salud?			
4	¿Considera usted que la comida chatarra es perjudicial para la salud?			
5	¿Cree usted que es necesario dedicar tiempo para la elaboración de la lonchera escolar?			
6	¿Considera usted que la economía es un impedimento para poder brindar una buena nutrición?			
7	¿Considera usted que el tiempo es un impedimento para darle una buena alimentación a su hijo?			
8	¿Cree usted que es importante desarrollar buenos hábitos alimenticios en el hogar?			
9	¿Considera usted necesario que en la escuela se afiancen los buenos hábitos alimenticios?			
10	¿Estaría usted de acuerdo que en el bar de la institución educativa se tome en cuenta la venta de alimentos nutritivos?			

Anexo No. 3







Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS FINAL FINAL FINAL listo ok Daniela García.docx (D23173668)
Submitted: 2016-11-09 20:23:00
Submitted By: cfalconesr@ulvr.edu.ec
Significance: 4 %

Sources included in the report:

INFORMATICA-RUIZ JIMENEZ MORAIMA YADIRA-TAPAY MENDOZA CARMEN SUSANA.docx (D15330278)
PROYECTO TORRES Y SILVA.docx (D14340948)
TESIS DEE ALBA Y EDWIN 11 DE NOV.docx (D12201476)
MEDIDAS ANTROPOMETRICAS FINAL.docx (D15288984)
KEVIN BONIFAZ & GEANNELLA COLLAZO TESIS 2016.docx (D22863262)
2 encabezado.docx (D22384183)
TESIS FINAL JANNIKE VELASCO urkund.docx (D13342385)
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf
http://www.jardininfantiltricahue.cl/TXT/E02_talca.txt
<https://cespinozaj.wordpress.com/2011/02/14/la-ley-de-la-cosecha-es-cosechar-mas-de-lo-que-se-siembra-siembra-un-acto-y-cosecharas-un-habito-siembra-un-habito-y-cosechas-un-caracter-sembrar-un-caracter-y-cosechas-un-destino-james-allen/>
http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf

Instances where selected sources appear:

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO Y SUBTÍTULO: LOS PROYECTOS DE AULA ENCAMINADOS A DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DEL SALÓN KÍNDER DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL LEV VIGOTSKY DEL CANTÓN CHONE.	
AUTOR/ES: Daniela Alejandra García Robles	TUTOR: M.SC. Cecibell Esperanza Falcones Ramírez
	REVISORES: M.SC. María Leonor Cedeño Sempértegui M.SC. María Fernanda Mera Cantos M.SC. Peggy Verónica Hernández Jara
INSTITUCIÓN: Universidad Laica Vicente Rocafuerte	FACULTAD: Educación
CARRERA: Educadores de Párvulos	
FECHA DE PUBLICACIÓN:	No. DE PÁGS: 179
TÍTULO OBTENIDO: Licenciada en Educación Parvularia	
ÁREAS TEMÁTICAS: Educación	
PALABRAS CLAVE: Proyectos de aula, Buenos hábitos alimenticios	
RESUMEN: En Ecuador, es común ver a los niños exigir y hacer berrinches a sus padres para recibir comida chatarra. Y los padres por la falta de dedicación y paciencia, ceden ante sus demandas. Pero ¿qué pasaría si, en vez de decirles que no coman ciertos alimentos y rogarles que consuman los nutritivos, se les inculcan en la escuela los beneficios de alimentarse saludable? ¿Cambiaría de alguna manera sus hábitos alimenticios? La presente investigación tiene como fin exponer los motivos por los cuales se eligió al Proyecto de aula como estrategia, que facilitará, a los docentes, información y herramientas útiles que les ayuden a afianzar y desarrollar a profundidad los buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone. Los Proyectos de aula, cuyo enfoque constructivista, le brindará al niño el protagonismo para desarrollar nuevos conocimientos a través de los conocimientos previos y los estímulos apropiados que facilite el docente. La propuesta de ésta investigación es proponer un taller didáctico interactivo nutricional dirigido a docentes, que contiene 8 temas que ayudarán a la fácil comprensión y aplicación de los hábitos alimenticios como de los proyectos de aula.	
No. DE REGISTRO (en base de datos):	No. DE CLASIFICACIÓN:
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES	Teléfono: 0993694698 E-mail: daniela.garcia@technodigital.ec
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Michelle Vargas Aguilar Secretaria de la Facultad Carrera de Educación Teléfono: 042596500 Ext. 221 E-mail: mivargas@ulvr.edu.ec