

ESTADO DEL ARTE

PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Para el desarrollo de nuestra investigación se parte de investigaciones y artículos relacionados con el tema a indagar: “vida saludable”

Es muy importante promover en los niños y niñas la investigación para dar respuesta a sus propios intereses y necesidades, más cuando son temas que impactan no solo a los estudiantes si no a sus familias y comunidad en general.

Aprender a reconocer los hábitos para conservar nuestra vida permite poner en marcha una serie de experiencias que llevaran al estudiante a confrontar sus ideas con nuevos conocimientos, sacar conclusiones y definir nuevas posiciones para una vida saludable. En el documento **SER PADRES**, nos hablan de la importancia de crear hábitos en los niños, ya que son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños y niñas deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La nutricionista y dietista **Alicia Cleves** explica que, más que cumplir un papel en la nutrición infantil, la lonchera debe continuar el proceso nutricional de un niño y servirle de complemento alimenticio a sus tres comidas habituales durante las horas de estudio en las que el menor consume mucha energía.

La nutricionista **Leonora Gómez**, plantea que existen tres clases de alimentos que deben ir en toda lonchera: un alimento constructor (lácteos, queso o algún tipo de carne); un

alimento energético (cereales y productos elaborados, pasteles, panes, etc.) y un alimento regulador (frutas y verduras).

El portal **BUENAS TAREAS**, nos presenta un documento de investigación titulado: “lonchera saludable y nutritiva en el niño de preescolar”.

Se elabora porque persiste en la gran mayoría de niños y niñas problemas de rendimiento académico que se vincula a la historia nutricional, que constituye un problema serio ya que la alimentación es de gran importancia, y de ella depende el desarrollo no solo físico, sino mental de todos los seres humanos. Igualmente, que alimentos deben consumir los niños y niñas de preescolar con relación al desarrollo cognitivo, y la importancia de la lonchera.

Los documentos para **LA PRIMERA INFANCIA** en La guía técnica de enfermedades prevalentes en la primera infancia, muestra los pasos para un adecuado lavado de manos, la cual ilustra de manera clara como se deben lavar las manos y su importancia para la salud.

En el documento **LINEAMIENTO TÉCNICO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA PRIMERA INFANCIA**, explica las propiedades de los alimentos y alimentos fuente de nutrientes. En su conjunto los alimentos contienen macronutrientes, micronutrientes y fibra que cumplen funciones específicas para la salud, el crecimiento y el desarrollo. Los macronutrientes están conformados por las proteínas, los carbohidratos y las grasas y su función es la construcción y reconstrucción de las estructuras corporales (células, tejidos y órganos). Los micronutrientes, conformados por el grupo de las vitaminas y minerales, son indispensables para el buen desarrollo de los procesos metabólicos, la protección y regeneración celular y las funciones inmunológicas.

La fibra dietaria, si bien no tiene valor nutricional ni dietario, tiene un efecto positivo sobre la absorción intestinal y reduce el riesgo de enfermedad coronaria y cáncer de intestino.

COLDEPORTES presenta una guía para la promoción de la actividad física en los niños y niñas menores de seis años recomendando tres actividades físicas: : aeróbica, de fortalecimiento de los músculos y de fortalecimiento de los huesos. Cada tipo de actividad física aporta beneficios importantes a la salud. La importancia de promover la actividad física en la primera infancia.

Actividades aeróbicas: Son aquellas en las que los niños se mueven de forma coordinada para realizar una actividad en el tiempo (correr, escalar, nadar o bailar). Este tipo de actividad mejora la resistencia cardiorrespiratoria.

Actividades de fuerza muscular: Este tipo de actividad hace posible que los músculos se esfuercen más de lo habitual, lo que se denomina “sobrecarga”, y sirve para fortalecer los músculos. Son fáciles de practicar, pueden ser parte de un juego. Los mejores ejercicios para que los niños desarrollen su fuerza es a través de acciones como arrastrar objetos, empujar, o hacer movimientos de tracción. Ejemplos de este tipo de actividades para niños: De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero. Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo. Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.

Actividades de fortalecimiento óseo: Estas actividades aplican cargas en los huesos, para producir crecimiento óseo y mejorar la fuerza muscular. Esta carga es producida comúnmente cuando se realizan saltos.

El blog de educación y tic **TICHING**, expresa **¿Por qué tener un huerto escolar?**

El aprendizaje de los alumnos es muy enriquecedor en todos los aspectos.

- La responsabilidad de los alumnos a la hora de cultivar su propio alimento les proporciona ilusión y aprendizaje
- Favorece la **alimentación sana y equilibrada**, sin uso de productos químicos.
- Se potencia el cultivo de productos autóctonos y de acuerdo con la época del año.
- Los alumnos trabajan y juegan en un espacio natural, interactuando con su entorno más próximo.
- Se incorporan valores de respeto, conservación y cuidado de la naturaleza, el medio ambiente y el entorno.

ECOTUMISMO, propone **Cómo hacer un HUERTO vertical con botellas de plástico RECICLADAS.**

Es un método muy sencillo, económico y eficaz para reutilizar botellas de plástico como las que se utilizan para el agua o los refrescos. Con la reutilización de las botellas de plástico para un huerto vertical, ayudamos a mitigar la contaminación que causan y, por qué no admitirlo, proporcionan un efecto estético muy bonito. Con ello promovemos dos de los ejes de la **Triple R:** Reciclar y Reutilizar. Probablemente el tercero, Reducir, es el más práctico porque lo ideal es dejar paulatinamente de utilizar estos envases de plástico tan nocivos para el medio ambiente.

MATERIAL NECESARIO (cada uno puede adaptarlo a su imaginación o espacio)

- Botellas de plástico vacías y limpias
- Unas tijeras
- Una cuerda
- Arandelas para fijar las botellas
- Ganchos para fijar la cuerda (en mi caso a una puerta)
- Tierra preferiblemente con humus ecológico
- Semillas o plantones ecológicos



BIBLIOGRAFIA

http://www.ubicatumedico.com/medico_info.phtml?uid=405

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-756671>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Lonchera-Saludable-y-Nutritiva/45188278.html>

<http://ceroasiempre.mineducacion.gov.co/referentes/assets/pdf/53.pdf>

<http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>

<file:///C:/Users/IEANDRESBELLO/Downloads/TOMO%202%20HEVS%20CAPITULO%201.pdf>

<http://blog.tiching.com/5-motivos-para-crear-un-huerto-escolar/>

<http://www.ecotumismo.org/nuestra-filosofia/como-hacer-un-huerto-vertical-en-casa-con-botellas-de-plastico-recicladas/>