

ESTADO DE ARTE PROYECTO: INCORPORAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA I.E. FRAY JOSÉ MARÍA ARÉVALO DEL MUNICIPIO DE LA PLAYA EN LAS HORAS DEL DESCANSO.

Este grupo de niños y jóvenes muestra un claro interés por aplicar las TIC en el desarrollo del proyecto escolar TIENDA SANA COLFRAYJOMA, con una visión diferente de lo que representa una tienda escolar donde no impere el ánimo de lucro comercial sino el servicio a toda la comunidad en especial a la estudiantil, con productos comestibles frescos con cero galguerías, cero bolsas plásticas y otros elementos desechables, procurando aportar en el desarrollo de una cultura eco sostenible, colaborando con nuestro entorno en procesos no contaminantes y por ende saludables.

Dentro de la Institución educativa Fray José María Arévalo, no se cuenta con alternativas de alimentación saludables para sus estudiantes en las horas de descanso, ya que solo consumen productos comerciales, los cuales no tienen un contenido nutritivo y por el contrario pueden llegar a considerarse nocivos para la salud, ya que sus altos niveles de azúcares, saborizantes y grasas, no aportan al desarrollo físico y mental de los estudiantes, por lo cual este proyecto pretende plantear una alternativa sana y nutritiva para los niños en cuanto a su alimentación se refiere en las horas del descanso.

Comprende aspectos tanto académicos como sociales y de valores en general. Contextualizando lo anterior, la institución Fray José María Arévalo debe contar con iniciativas propias, las cuales fomenten en los estudiantes hábitos alimenticios saludables, los cuales contribuyan a su desarrollo y creen una cultura saludable en la comunidad educativa, lo cual se reflejara en un crecimiento óptimo no solo físicamente sino también intelectualmente, y por sobre todo la prevención a la que conlleva un estilo de alimentación saludable de muchas enfermedades. Es por tal que la realización del presente proyecto constituye más que un proceso investigativo, la solución de una necesidad tangible de todos los estudiantes, e incluso de la comunidad educativa en su conjunto, proporcionándole una gran pertinencia y utilidad dentro de la cotidianidad del colegio.

La salud y el bienestar de los niños dependen de la alimentación. Los padres y educadores deben transmitir al niño la idea de que con la alimentación no se juega porque la salud depende de ello y se debe dar a la comida la importancia que se merece. Esto significa hacer una pausa al día para sentarse a la mesa y tomar protagonismo como comensales frente a los alimentos que se van a consumir.

Actualmente, en la sociedad los hábitos de alimentación han cambiado. Mientras antes existía un gran respeto hacia algo vital como son los alimentos y el momento de la comida, hoy en día se come cualquier cosa improvisada sobre la marcha, de pie y sin horarios. Cambiar la manera en la que se toman los alimentos en cuanto a modales es tan importante como otorgar a los alimentos la importancia que tienen y se merecen. Ambas son buenas normas y costumbres con las que deben familiarizarse los niños en casa.

El estado nutricional de los escolares está determinado por el contexto en el cual este se desarrolla y con la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos.

Otro aspecto a considerar en el contexto escolar y que juega un papel de trascendental importancia es el estado nutricional, son los hábitos y las costumbres alimentarias, los cuales se ven influenciados por el ambiente en el cual el niño se desarrolla. En esta edad se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación lo que produce efectos positivos y negativos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos nutricionales y comprometer el estado de salud.

En el medio se desarrollan diferentes programas y proyectos que buscan contribuir a mejorar la situación alimentaria y nutricional de este grupo de población, desde la escuela, unos de estos programas es el de restaurantes escolares que en las últimas décadas han demandado la movilización de importantes recursos humanos y la destinación de muy elevados presupuestos, sin que al parecer el costo – efectividad de estos esfuerzos haya sido satisfactorio, pues no se ha reflejado en una significativa reducción de los problemas nutricionales, lo que puede deberse a que estos programas no han sido articulados a propuestas educativas contextualizadas que contribuyan al fomento de adecuados hábitos de alimentación, o a que las condiciones carenciales de las familias, no contribuyen al adecuado crecimiento y desarrollo de la población escolar.

La cumbre mundial a favor de la infancia estableció entre sus metas la institucionalización de la vigilancia y la promoción del desarrollo infantil del escolar, difusión de conocimientos básicos para capacitar a las familias en seguridad alimentaria, expansión de la enseñanza primaria y facilitar a las familias conocimientos básicos para mejorar el nivel de vida. A su vez el Plan Nacional de alimentación y Nutrición Colombiano, se fundamenta en los derechos constitucionales al inclinarse por la adecuada alimentación y nutrición, ya sea a nivel individual o grupal, asumiendo diferentes estrategias que permitan dar cumplimiento a los objetivos del plan.

Se puede afirmar que la cultura escolar, es una forma de producción y reproducción que tiene la organización racional de la vida social cotidiana. En la escuela se desarrollan un conjunto de prácticas, saberes y representaciones que cobran vida en el clima y en el ambiente escolar, en ella los niños continúan su proceso de socialización transformando desde la escuela su cotidianidad, aprenden nuevos elementos ajenos al espacio familiar, que genera demandas desde la disciplina, el control de prácticas, saberes y representaciones en las cuales se encuentran las relacionadas con la alimentación y la nutrición.

La edad escolar es un periodo determinante, ya que el niño debe desenvolverse en un escenario totalmente diferente al medio familiar protector, el nuevo medio le demanda no solo aspectos académicos, sino que es necesario adaptaciones desde lo social que le permiten coexistir con sus iguales y aprender a respetar otras líneas de autoridad diferentes a las de sus padres.

Entre estos comportamientos cobran importancia los relacionados con la alimentación y nutrición del escolar, la escuela es un espacio donde el mundo del niño se amplía y en lo relacionado con la selección de alimentos el escolar gana autonomía en lo relacionado con el consumo fuera del hogar. El consumo de alimentos en la escuela está determinado por el refrigerio, la lonchera o alimentos que se lleven de la casa para la escuela, la tienda

escolar y las ventas ambulantes en las cuales los niños compran alimentos al iniciar o al terminar su jornada escolar.

La promoción de la salud mediante la escuela, es una de las estrategias más oportunas y efectivas que favorecen el desarrollo humano de los escolares. Además mejora y favorece la creación de ambientes saludables, que permitan la promoción del bienestar integral, fomento de habilidades y control de los factores de riesgo de los escolares. Por esta razón la escuela se convierte en un medio eficaz para la educación nutricional donde se trate de combinar conocimientos, aptitudes y actitudes que posibilitan prácticas saludables en la población infantil. Para lograr lo anterior se requiere que el currículo escolar se construya y se ejecute teniendo en cuenta estrategias y actividades que contribuyan a la formación de nueva cultura alimentaria.

Los programas de alimentación escolar fueron concebidos inicialmente como programas de compensación social, como una forma de aliviar las condiciones de pobreza, inseguridad alimentaria y hambre de niños y niñas. Sin embargo la alimentación escolar no puede ser solo un programa de compensación o de justicia social para calmar el hambre, debe posibilitar mejorar la calidad de los sistemas educativos, ampliar las jornadas escolares, mejorar el rendimiento de los niños, posibilitar el desarrollo educativo, el de la salud y el social.

Otro de los lugares donde los escolares obtienen alimentos en la escuela es en la tienda escolar y en las ventas callejeras, especialmente las que se ubican a la entrada de las escuelas. En estos espacios los niños pueden seleccionar libremente determinados alimentos. Los alimentos que se brindan en la tienda escolar son especialmente productos empacados, una amplia variedad de confitería, gaseosas, bolis y productos de panadería.

La poca capacitación de los padres de familia y de los profesores en temas de alimentación y nutrición no permite una interacción entre la familia y la escuela que contribuyan al fomento y practica de hábitos de alimentación saludable que redunden en el bienestar físico y mental del escolar.

Por lo anterior es importante incluir en el proyecto educativo institucional estrategias para sensibilizar, informar y capacitar a los padres de familia profesores y los profesores en temas de alimentación y nutrición.

El restaurante escolar no debe ser solo un espacio para la alimentación, este debe ser utilizado como un espacio pedagógico en el cual el niño complemente y practique conocimientos adquiridos en la familia y en el currículo escolar como variedad, calidad, presentación de los alimentos, valor nutricional, higiene en el momento del consumo, modales en la mesa etc.

BIBLIOGRAFIA

Páginas Web

<http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>

RESTREPO MESA SANDRA. Tesis, la alimentación y la nutrición del escolar. Facultad de Enfermería. Universidad de Antioquia. Medellín 2003. Recuperado de internet.

<http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>

LUCIA BULTÓ. Los consejos de Nurinanny, las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños. Editorial Planeta. Recuperado de internet.