

1. LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

2. INTRODUCCIÓN

Los educadores debemos tener muy presente que una buena alimentación infantil repercute tanto en el crecimiento físico del niño y niña como en el crecimiento intelectual de ahí la importancia de informar a los padres para que tengan en cuenta este factor y le dediquen y presten el tiempo suficiente.

En la actualidad, los estudios sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carecen de investigaciones que permitan interrelacionar los términos mal nutrición y rendimiento intelectual del niño y niña y sólo se basan en principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil teniendo en cuenta la desnutrición.

En esta interrelación, se puede asumir que el factor cognoscitivo del escolar y su rendimiento estén influidos por su estado nutricional y psicosocial que enmarcarán su crecimiento y desarrollo. Las alteraciones cognoscitivas en los niños y niñas pueden ser respuesta a un estado de desnutrición o a un estado emocional motivado por una situación de estrés, de ahí de investigar la raíz del problema informando a las familias para atajarlo lo más rápido posible y se continúe con un desarrollo óptimo de las capacidades intelectuales de éstos.

El conocimiento que se tiene sobre nutrición e intelecto del niño y niña, carece de datos que demuestren la interrelación entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño y niña.

Lo único con lo que contamos son con los estudios realizados a niños y niñas basándose en el crecimiento corporal, mediante mediciones de peso y talla, que permiten establecer si existe un crecimiento físico normal o todo lo contrario tanto por defecto como por exceso.

Respecto a la nutrición y rendimiento intelectual del niño y niña, todavía no existe nada concreto debido a la complejidad de factores que intervienen: genéticos, ambientales, hereditarios, educativos, nutricionales y psicosociales, que dificultan el estudio.

La función cognoscitiva del niño y niña esta influida por la nutrición previa y el ambiente psicosocial previo a la escolarización y esto redundará en la salud y en el intelecto de éste en la escuela.

Este tema debe ser tratado por los educadores y personal de salud tanto en la escuela como en el ambiente familiar para que cuando se de la más mínima sospecha de problema todos los frentes encargados lo atajen y trabajen buscando soluciones y propuestas de mejoras aconsejando a todos los implicados.

Los problemas en la alimentación no sólo se reflejan en el físico, tal vez este aspecto sea el menos importante, lo que más nos debe preocupar es el estado emocional que a la larga se puede ver afectado introduciendo al niño o niña y posteriormente al adolescente en una cadena de complejos que puede afectarles a muchos campos de su vida.

En la escuela los educadores debemos no prestar mucha importancia al estado físico de nuestros alumnos y alumnas tratándolos como iguales y evitando comentarios que

provoquen malestar o discriminación y por supuesto recriminando comentarios negativos por parte de algunos alumnos y alumnas sobre otros. Resulta increíble pero los estudios médicos lo avalan que se están encontrando casos de niños y niñas, cada vez más jóvenes, con trastornos alimenticios mostrando conductas de anorexia y bulimia. Esto resulta muy grave para nuestra juventud pues prestan más atención al físico que al intelecto debido a la sociedad en la que vivimos en la que la imagen es lo más importante cuando debería ser lo menos importante.

3. CARACTERÍSTICAS DEL CRECIMIENTO INFANTIL

Los niños y las niñas empezarán en la escuela, aunque también es labor de las familias, a conocer y a asimilar algunas de las normas que rigen la vida en sociedad, así como a entender lo que es compartir. Por otro lado, es importante que adquieran progresivamente hábitos de cuidado y seguridad personal, puesto que podrán discriminar y, por tanto, evitar algunas situaciones, acciones y objetos que pueden acarrearles peligro (escaleras, tijeras, cuchillos, enchufes, cerillas...).

Los pequeños y las pequeñas aprenderán a comer solos sin derramar la comida o la bebida y empezarán a utilizar los cubiertos.

El crecimiento y desarrollo del niño y niña se caracteriza por una secuencia ordenada de hechos cronológicos que repercuten en su expresión física y cognoscitiva.

Por la interacción de múltiples factores psicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

Esencialmente depende del medio social en el que se desenvuelve, de las tradiciones culturales que rodean al niño y niña y de la necesidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento concreto de la vida en el que se encuentre.

Además, el crecimiento está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es modificada por el crecimiento.

Resulta fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y niña y condicionan su rendimiento escolar posterior.

El desequilibrio nutricional de una u otra manera afecta al rendimiento intelectual del niño y niña escolar de ahí la importancia de que en la Etapa de Educación infantil los maestros y maestras estén en alerta ante un posible caso pues así atajaremos el problema desde el principio.

4. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Los niños y niñas en edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. El crecimiento en los primeros cinco años de vida es más rápido después el crecimiento es más lento pero ya son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar.

Se ha comprobado, aunque no en todos los casos debe ser así, que los escolares de familias de nivel bajo están a menudo mal alimentados y presentan malnutrición, con baja talla o poco peso para la estatura.

En la educación infantil, se debe prestar mucha atención al desayuno escolar pues aquí veremos los grupos de riesgo y empezaremos a pedir ayuda aportándole un desayuno saludable y completo desde la escuela ya que todos sabemos que el desayuno es la comida más importante y el cual nos aporta la energía necesaria para el resto del día.

Algunas investigaciones demuestran que el niño y niña mal nutrido en comparación con sus compañeros bien nutridos presentan actitudes de apatía, indiferencia, desatención, incomprensión, etc. todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

Una manera de que el niño y niña aprenda a comer sano y disfrute con una dieta equilibrada es haciendo de las comidas un momento divertido, motivándolos ellos solos sabrán lo mejor para tomara la hora del desayuno, de la comida, de la merienda y de la cena.

En la escuela ya se están tratando muchos planes para enseñar a los alumnos y alumnas a alimentarse correctamente, creando hábitos saludables antes y después de las comidas desde la etapa de infantil.

Los niños y niñas aprenden jugando pues trataremos la alimentación como un juego en el cual ellos se den cuenta de sus propios errores así como los de su familia pues lo que aprenden en la escuela se reflejará en casa aquí es donde las familias deberán implicarse para llevar a cabo una línea común.

Los menús varían según la edad, qué debe incluir un menú infantil, lo fundamental en estos menús es que sean variados y equilibrados, ricos en vitaminas y minerales, que cubran todas las necesidades nutricionales de los niños y niñas en edad escolar.

El desayuno es una comida muy importante como ya comentamos anteriormente, la primera del día, y debe contener lácteos, fruta, cereales, una preparación sana y dedicándole el tiempo suficiente.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que su gasto energético aumentará por lo cual debe aumentar el consumo de calorías. El progreso en el desarrollo psicomotor permite al niño y niña una correcta utilización de los utensilios empleados en la comida y este aspecto no debe ser olvidado y por ello debe ser tratado en la escuela y en casa. El niño y niña tiende a comer aquello que comen los adultos que los rodean pues la imitación en estos está muy presente de ahí la necesidad de que los pequeños observen hábitos saludables de los mayores que los rodean.

La alimentación de los niños y niñas es algo fundamental en su crecimiento, es importante que tengan una dieta variada, rica en pescado, verduras y fruta, con alimentos saludables y variados. En muchas ocasiones los niños comen mal, comen pocas cosas y en muchos casos los alimentos más saludables suelen ser los que menos les gustan, como los pescados y las verduras, también suelen ser malos a la hora de comer una pieza de fruta de ahí que en las escuelas se estén creando "El día de la fruta" y se recompense al niño y niña que coma fruta.

Necesidades nutricionales diarias en niños de 2 a 6 años:

Calorías.....1.300-1400 Kcal. /día

Proteínas.....30-40 grs. /día

Hidratos de carbono.....130-180 grs. /día

Grasas45-55 grs./día

5. CÓMO EDUCAR LA ALIMENTACIÓN EN EL AULA

Dadas las características de la evolución infantil es importante conducir los procesos educativos de los niños y niñas a través de la actividad, el juego, las experiencias y el aprendizaje por descubrimiento.

La metodología en el aula deberá ser globalizada, activa, participativa y personalizada pues esté orientada al desarrollo integral de los niños y niñas.

Se llevará a cabo el denominado aprendizaje significativo para ello partiremos de sus conocimientos previos para que puedan relacionarlos con la nueva información. Para el aprendizaje de esta etapa, es importante, crearles un ambiente cálido acogedor y seguro donde se sientan queridos y aceptados.

Estableceremos distintos tipos de agrupamientos gran grupo asamblea, confección de murales, dramatizaciones, juegos psicomotrices,...pequeño grupo rincones, trabajos de plástica e individual, fichas según la actividad sobre la alimentación que vayamos a realizar.

Tampoco hemos de olvidar la importancia de la colaboración de la familia y de las relaciones del equipo de ciclo y del centro.

A través de las rutinas llevaremos a cabo lo que la actual normativa vigente nos indica como promover una alimentación saludable, por ello abordaremos el tema de alimentación en la asamblea , estableceremos un día de la semana como el día de la fruta para promover en el alumnado el consumo de la fruta, consideraremos el recreo como un momento educativo más , favorecemos la autonomía del niño y niña dentro del aula creando un espacio accesible a él o ella y en las acciones cotidianas y fomentaremos hábitos de higiene y de limpieza como lavarse las manos antes de la comida, lavarse los dientes después de desayunar, limpiar la mesa, tirar los papeles del desayuno a la papelera etc.

6. POESÍAS Y ADIVINANZAS PARA TRABAJAR LOS ALIMENTOS SALUDABLES

Existe una gran variedad de poesías y adivinanzas para trabajar la alimentación en niños y niñas de 3 a 6 años y más concretamente los alimentos, a continuación, propongo algunas a modo de ejemplo muy fáciles para trabajarlas en el aula aconsejo que para que los niños y niñas la aprendan con facilidad las acompañemos de pictogramas para motivar su aprendizaje.

También podemos trabajar este tema a partir de cuentos ya que resultan lúdicos y didácticos para los niños y niñas de estas edades, algunos son: Carlitos el fideíto, la mata de habas, cuentos clásicos, etc.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación
y una dieta equilibrada,
hacen que a nuestros huesos
no les pase nada.

Un horario deberías hacer,
con comida equilibrada,
y ejercicio físico después.

Si alguna de estas cosas haces mal,
tu organismo te lo hará saber,
con una enfermedad,
¿o quién sabe qué más?

Una buena nutrición,
para obtener energía,
y después poder realizar,
actividades con tu pandilla.

Respecto al crecimiento,
¿qué podemos decir?

Siempre que sigas estas normas,
te desarrollarás con facilidad.

Por último un consejo,
sigue estos pasos,
si no quieres que te pase nada malo,
y mantenerte fuerte y sano.

Autor: anónimo.

Soy un viejo arrugadito
que si me echan al agua
me pongo gordito.
(El garbanzo)

Blanco es,
la gallina lo pone,
con aceite se fríe
y con pan se come.
(El huevo)

Blanca por dentro,
verde por fuera.
Si quieres que te lo diga,
espera.
(La pera)

7. CONCLUSIÓN

Todo lo tratado anteriormente demuestra que no disponemos de investigaciones sobre la relación entre estado nutricional y rendimiento escolar, por el contrario si existen estudios sobre mal nutrición y rendimiento escolar en la edad escolar que se pueden utilizar para sacar semejanzas.

Se puede decir que el niño y niña que llegue a la edad escolar después de haber padecido desnutrición en sus primeros años de vida quizás su rendimiento escolar se vea afectado negativamente de alguna forma tanto física como intelectualmente.

Es aconsejable que desde el momento de la concepción la madre debe alimentarse adecuadamente ya que esto repercutirá en el feto y continuará en el período de crecimiento y desarrollo del niño y niña.

Resulta primordial el conocimiento sobre la interrelación entre alimentación, salud y desarrollo cognoscitivo a dos niveles, familiar y de las autoridades responsables repercutiendo en la incorporación normal del niño y niña a la escuela.

Pero el rendimiento escolar dependerá de las capacidades físicas existentes en el niño y niña y del interés de los maestros y maestras para favorecer y desarrollar todo el potencial cognoscitivo del alumnado, creando para ello un buen clima de aula unido a condiciones de bienestar económico y psicosocial de la familia sin olvidar el papel tan importante que juegan los servicios de salud como las autoridades responsables en este ámbito para seguir trabajando e investigando.

Los niños y niñas están continuamente influenciados por la publicidad, televisión,... que les incitan a consumir productos no muy sanos y ahí está la función de los padres para aconsejarles desde pequeños y crear hábitos alimenticios adecuados para ellos. En conclusión, no debemos rendirnos cuando los niños y niñas muestran actitudes caprichosas ante la negativa a tomar algunos alimentos como puede ser la fruta, pescado, etc. y darles aquello que deseen pues su bienestar nutricional puede verse gravemente afectado ni tampoco debemos dejarnos llevar por las prisas y la comodidad pues recordar que un alimento saludable (fruta, bocadillo, etc.) siempre es mejor que la bollería industrial.

8. BIBLIOGRAFÍA

Gallego Ortega, J.L (1994). *Educación Infantil*. Málaga: Aljibe.

Gesell, A. y otros (1956). *El niño de 1 a 5 años*. Barcelona: Paidós.

Gil, C, Redondo, F.J. y Arribas, M^a.C. (1996). *La asamblea de clase. Una experiencia en el segundo ciclo de Educación Infantil*. Madrid: Escuela Española.

Hernández, M. (2001). *Alimentación Infantil*. Madrid: diez Santos.