

La formación de hábitos de consumo de vegetales en la educación primaria

The stimulating vegetables consumption in primary education students

Anyer Polo-Daudinot; Ermelinda Hernández-Fernández

Universidad de Guantánamo. Cuba

Correo(s) electrónico(s):

anyerp@cug.co.cu

emerlinda@cug

Recibido: 7 de octubre de 2015

Aceptado: 9 de noviembre 2015

Resumen

Alcanzar una adecuada cultura alimentaria y formar hábitos de consumo de vegetales por la población y en particular por escolares de centros del nivel primario, forma parte de la política trazada por el Gobierno y constituye una dirección de trabajo del Ministerio de Educación en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de la Agricultura. Para ello se ha trabajado en la elaboración y aplicación en la práctica pedagógica de acciones educativas que dirige la escuela para contribuir a la preparación de la familia y de miembros de la comunidad en la formación de la cultura alimentaria y nutricional de los escolares.

Palabras clave: Cultura alimentaria; Práctica pedagógica; Familia; Comunidad

Abstract

An adequate nutritional culture and stimulating the consumption of vegetables by the population, particularly by students of the primary school, is a government policy and also a goal of the Ministry of Education in coordination with the Public Health Ministry and the Ministry of Agriculture. For accomplishing such goal, educational actions have been implemented through pedagogical practice to contribute to the families' preparation and other members of the community in the formation of nutritional culture of students.

Keywords: Nutritional culture; Pedagogical practice; families; community families

Introducción

La mala nutrición y la insuficiente estimulación de adecuados hábitos alimentarios desde la infancia, entre otras, constituyen importantes causas del desarrollo retardado y dificultades en niños y niñas de un gran número de países. La UNESCO y la UNICEF insisten en reforzar el aspecto preventivo, en crear programas de ayuda a los padres y a las comunidades, que les proporcione educación, conocimientos técnicos, habilidades concretas para detectar a tiempo dificultades y obstáculos en el desarrollo de sus hijos y evitarlos lo más posible.

En Cuba se han logrado positivos resultados en la atención a la salud y la educación de la infancia desde las primeras edades, en los planes de estudio de las educaciones se establecen contenidos que pueden asegurar el desarrollo de una cultura alimentaria y nutricional adecuada, así como la formación de hábitos de vida saludable con la intervención multisectorial, lo que necesariamente incluye a la familia.

Para el cumplimiento de este propósito ha sido siempre necesario elevar el nivel de preparación de los docentes para que estos, a su vez, contribuyan al logro de la participación protagónica de las familias, de las organizaciones de la escuela y las de la comunidad en la formación de adecuados hábitos alimentarios de consumo de vegetales por sus hijos.

Si los docentes prepararan a las familias y a las organizaciones de la comunidad en este sentido se lograría una influencia extraordinaria sobre los hábitos alimentarios de los escolares, se ha demostrado que los pequeños que disfrutan de comidas familiares regularmente tienen más estabilidad emocional y comen una mayor variedad de alimentos. Comer en familia refuerza aspectos fundamentales del comportamiento individual y social como son el establecimiento de un ambiente favorable y de armonía, estrecha los vínculos de efecto, enriquece la comunicación y hace de la vida familiar una unidad de propósito y armonía.

Lo anteriormente expresado permite afirmar que la familia juega un papel determinante en la formación de hábitos de consumo de los vegetales por lo que debe garantizarse la presencia de estos en la dieta diaria.

Desarrollo

El desarrollo de la educación en Cuba se caracterizó por la vertiginosa y radical transformación del panorama educacional legado de la sociedad capitalista, lo que permitió erradicar el analfabetismo, formar nuevas generaciones de revolucionarios, así como universalizar y diversificar los servicios educacionales por lo que hubo un predominio de la espontaneidad en la formación laboral, se priorizaba los conocimientos elementales de lectura, escritura y cálculo.

El proceso de formación de una cultura alimentaria fue sucediendo paralelamente a esos cambios educacionales, aunque no se definía intencionalmente en los documentos normativos del Estado para la educación, aunque incidían en este aspecto las asignaturas Huerto y Educación Laboral que en esos momentos se impartían. El accionar comunitario en la labor de formación de una cultura alimentaria y con ello el desarrollo de hábitos de consumo de vegetales se comportaba de manera espontánea a partir de los hábitos y costumbres alimentarias heredadas y transmitidas de una generación a otra donde la familia no tenía la preparación para enfrentar este proceso.

En abril de 1971, en el histórico Primer Congreso Nacional de Educación y Cultura, se da inicio a la Segunda Revolución Educacional. Como resultado de este evento se recomendó el perfeccionamiento educacional, que tuvo el mérito de iniciar la batalla por la calidad de la educación tomando como bases principales la investigación científico- pedagógica y la superación.

En este periodo, con el objetivo de lograr calidad en el aprendizaje, tuvo lugar la formación emergente de maestros populares egresados de sexto grado, desde los años (1970 hasta 1973) estos centros formadores fueron extendidos a diferentes regiones del país y ya en el curso (1974-1975) fueron creadas escuelas formadoras en las diferentes provincias con jóvenes que habían concluido la educación primaria, en ellas se continuaba materializando el principio estudio trabajo.

En este documento se mantenían las actividades vinculadas a la formación laboral en los huertos escolares donde se cosechaban mayormente vegetales y hortalizas, y comienzan a divulgarse a través de materiales planos y televisivos hábitos alimentarios saludables.

Las asignaturas de Ciencias Naturales, Educación Laboral y los programas de Educación Formal se empeñaban en lograr un acercamiento a una cultura alimentaria en correspondencia con la situación del país. La familia y las restantes organizaciones políticas y de masas colaboraban en este proceso de formación, aunque la tarea fue encomendada a la escuela, la que no logró unificar suficientemente los esfuerzos educativos de todos los agentes socializadores.

A pesar de la puesta en práctica de todos esos elementos, el plan de estudio mantenía las mismas temáticas, las preparaciones a maestros se centraban mayormente en el tratamiento a las dificultades en el aprendizaje y las referidas a la formación laboral no ofrecían adecuada salida a la cultura alimentaria y de salud en los escolares de primaria.

Se realizaron modificaciones en el plan de estudios de la enseñanza primaria donde se inicia su primer perfeccionamiento y aparejado a ello se implementan una serie de circulares, resoluciones ministeriales y grupos de trabajo que posibilitaron, no solo mejorar la calidad del aprendizaje de los escolares, sino patentizar la vigencia del principio martiano de la vinculación del estudio con el trabajo, concretar acciones intersectoriales para el mejoramiento de la salud y la formación de hábitos alimentarios en la población escolar.

La labor de los maestros unida a los trabajadores, escolares, amas de casa, entre otras, en función de la educación, fue una premisa fundamental para dar cumplimiento al principio, de que en un sistema social como el cubano, educar es tarea de todos.

El Papel que le corresponde desempeñar a los diferentes factores sociales queda claro en esta política, la familia por constituir la célula básica de la sociedad deberá formar a sus hijos en verdaderos continuadores del proyecto social socialista.

Los logros educativos alcanzados en el sistema de educación familiar en las tres últimas décadas en aspectos trascendentales como: formación de hábitos y actitudes cívicas y políticas, orientación profesional y los procesos de socialización personalizada, requieren de una acción educativa – formadora de mayor alcance social.

En las escuelas de padres, el fortalecimiento de la interrelación entre la familia y la escuela se realiza en dos direcciones: la acción orientadora directa de la escuela con los familiares de los escolares, y la acción orientadora divulgativa a través de los medios de difusión y orientación comunitaria. Estas relaciones ocupan un espacio central en la educación familiar, de forma especial en el desarrollo de las escuelas de educación familiar, vista desde la relación vital hogar-escuela- comunidad.

En (1999) aparece El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación como una expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación con el propósito de contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en el Sistema Nacional de Educación.

Entre sus objetivos se encuentra la educación nutricional e higiene de los alimentos donde se trabajan temáticas que contribuyen a la formación de hábitos alimentarios de los escolares, docentes y familiares.

En todos esos programas y adecuaciones se encuentran temáticas referidas a la formación de hábitos alimentarios y producción de alimentos en los escolares como salida por la vía curricular a este aspecto.

En el curso(2005-2006), se asignaron 29 horas a la carga docente en 1ro y 2do grados, 30 en 3ro y 4to, y 31 en 5to y 6to. Se ampliaron las posibilidades de la escuela para aumentar las horas de juego, de trabajo socialmente útil, de círculos de interés, lo permite una mayor participación junto a la familia y los factores comunitarios para lograr la formación de hábitos de consumo de vegetales.

En el 2006 se presentó y fue aprobado un proyecto para los huertos escolares de las escuelas primarias que tienen tierras financiado por la ONU, garantizando su sostenibilidad a partir de las acciones institucionales y de la comunidad siendo la escuela la encargada de la coordinación de las acciones y el control de las producciones, de esta forma se crean las condiciones para propiciar la intervención de la comunidad y en particular de la familia hacia la formación de hábitos de producción y consumo de vegetales desde etapas tempranas de la vida. En la provincia Guantánamo fueron beneficiados 38 huertos escolares.

De manera general se considera que a lo largo de la historia el Ministerio de Educación ha dedicado su empeño por lograr que sistemáticamente se trabaje por el perfeccionamiento del proceso docente educativo, partiendo de la preparación del personal docente, de familias y de factores comunitarios, modificaciones a los planes de estudios, elaboración e implementación de circulares, resoluciones y otros documentos normativos entre los que se encuentra el programa director de promoción y educación para la salud en el que se concretan acciones con el propósito de contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos donde participan los diferentes agente socializadores, faltando acciones educativas concretas que permitan un accionar mayor de la escuela, la familia, los factores de la comunidad.

En diferentes investigaciones realizadas se asume que para educar hábitos correctos en los escolares desde su nacimiento resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto, en correspondencia con la edad de los mismos, para que se formen los estereotipos dinámicos que constituyen la base filosófica de este proceso. Se considera

además, que los hábitos están relacionados con los periodos sensitivos del desarrollo, o sea, aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica.

Al realizar un análisis sobre formación de hábitos desde el punto de vista evolutivo se observa que algunos adquieren mayor importancia que en otros en determinados periodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan los escolares.

Resulta necesario que los hábitos que se formen sean positivos, correctos y persigan un fin verdadero. Al ser perdurables se transforman en costumbres que pueden ser útiles al desarrollo del niño/a, y si se arraigan pueden constituir rasgos relativamente constante de la personalidad.

Es imprescindible para la formación de hábitos alimentarios en los niños/as mantener condiciones estables y necesarias. Para el desarrollo de este proceso es importante mantener el estricto cumplimiento del hábito aprendido durante bastante tiempo, al efectuar el aprendizaje deben explicarse las razones de por qué es necesario actuar de la manera indicada y tratar de estimular al niño/a en los adelantos que vaya observando diariamente.

En tal sentido, la formación de hábitos alimentarios en los escolares tiene orientación y dirección básicamente desde la institución escolar.

El Ministerio de Educación en coordinación con el Ministerio de Salud Pública precisa, en el Programa director de promoción y educación para la salud, los objetivos que en esta dirección deben alcanzar los escolares al terminar 6to. grado:

- Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.
- Evitar los efectos de la malnutrición considerando que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno, ni obeso.
- Ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras.
- Identificar algunas de las principales plantas medicinales y familiarizarse con su utilidad.

La escuela, la familia y la comunidad en el trabajo de formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales por los escolares primarios

El conocimiento, por parte de los maestros, de la importancia del consumo de vegetales por los

escolares adquiere una enorme significación, por cuanto el trabajo para la formación de hábitos alimentarios constituye una prioridad dentro del Sistema Nacional de Educación. Es por ello que el maestro, desde la concepción de su sistema de clases, debe tener presente el tratamiento pedagógico a esta temática como parte de la salida curricular al Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, y muy especialmente al eje temático referido a la educación nutricional.

Sánchez (2004) al referirse a la importancia que tiene la relación de los adultos con los escolares plantea:

La experiencia histórico – social, ve en la familia el intermediario indispensable, mediante el cual se produce la transmisión de la herencia cultural de su grupo de pertenencia y de la sociedad en que vive; de esta forma de interacción también se adoptan determinadas actitudes, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por la práctica de alimentación de la familia y que guardan una estrecha relación con la historia de desarrollo y las vivencias personales. (P.32)

El citado autor, en sus estudios sobre educación alimentaria nutricional e higiene de los alimentos destaca la importancia que tiene la relación de los adultos con los niños para que estos se apropien de la experiencia histórico-social; ve en la familia el intermediario indispensable mediante el cual se produce la transmisión de la herencia cultural de su grupo de pertenencia y de la sociedad en que vive; de esta forma de interacción también se adoptan determinadas actitudes, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por la práctica de alimentación de la familia y que guardan una estrecha relación con la historia de desarrollo y las vivencias personales. En la investigación que se desarrolla se define como nutrición el conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos con el fin de obtener energía, construir y reparar las estructuras corporales y regular el metabolismo.

Alimentación, por su parte, es el proceso mediante el cual se procuran los alimentos necesarios para mantener la vida, se seleccionan según las disponibilidades, se preparan según los usos y costumbres y se termina por ingerirlos es por tanto un proceso voluntario educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales y otros.

En el proceso de formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales en los escolares resulta muy necesario el vínculo escuela-familia-comunidad, ninguno de los objetivos propuestos en el

Programa Director de Promoción y Educación Para la Salud serían factibles y efectivos sin el estrecho vínculo y armonioso trabajo de los diferentes agentes socializadores del proceso docente educativo. La escuela, la familia y la comunidad deben complementarse entre sí para lograr efectividad en el proceso de formación hábitos alimentarios de consumos de vegetales en los escolares.

Toda la planificación que se realice para la preparación de los diferentes agentes socializadores debe comprender acciones que propicien en los escolares el desarrollo de habilidades laborales, que ellos aprendan a sembrar y a cultivar los vegetales que consumirán, aspecto que se encuentra estrechamente relacionado con su formación laboral. El Ministerio de Educación ha colocado el proceso de formación de hábitos alimentarios como una de sus prioridades, concediéndole a la escuela el lugar rector en el diseño y ejecución de estrategias educativas cuyas acciones integran los esfuerzos de todos los agentes comunitarios.

Todas las asignaturas, desde los planes de estudio, contribuyen intencionalmente a este proceso; en las escuelas se reciben orientaciones metodológicas para este propósito, a la vez que se busca cómo integrar a la escuela, la familia y la comunidad al proceso de formación de hábitos de consumo de vegetales en los escolares.

La comprensión de la importancia de una dieta con cantidades adecuadas de vegetales se revela hoy como una de las tareas básicas de las instituciones educativas y de salud a nivel internacional.

Actualmente se cuenta en el país con nueve programas que hacen referencia a la importancia del consumo de los vegetales por la población, los que deben ser aprovechados por maestros, padres y factores de la comunidad en la formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales por los escolares.

En los últimos años los reportes de nutrición evidencian que el papel de los vegetales va más allá del aporte de los nutrientes indispensables incluyendo el que desempeñan otras sustancias que, sin ser consideradas como nutrientes, ejercen un efecto beneficioso para la salud del hombre al ayudar a prevenir enfermedades o al aumentar la resistencia contra ellas y el mantenimiento de la salud, ya que los vegetales constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes, que actúan como sistemas reguladores o controladores y protegen al organismo contra el efecto dañino de los radicales libres que generan un amplio número de patologías, entre las que se incluyen el cáncer, los procesos inflamatorios y las enfermedades neurológicas degenerativas.

Actualmente el consejo de escuela es el órgano que promueve la participación de la familia de las instituciones y organizaciones de la comunidad, en función del cumplimiento del fin y los objetivos concretados en el proyecto educativo de la escuela. Lo dirige el Presidente del Consejo de Escuela con la participación del director de la misma como invitado y tiene como objetivo cooperar con la escuela en el cumplimiento de sus tareas esenciales, además de exigir que esta cumpla con su objetivo en la formación de las nuevas generaciones.

La escuela de educación familiar constituye una vía directa de relación entre la familia y la escuela, y tiene como contenido fundamental brindar orientaciones a los familiares sobre como educar mejor a sus hijos. En la presente investigación se asume esta afirmación pero se considera que al introducir temáticas que prepararen pedagógicamente a la familia no solo para educar a sus hijos, sino también que la ponga en condiciones de participar de forma activa en el proceso de formación de sólidos hábitos alimentarios en el consumo de vegetales por sus hijos realza la importancia pedagógica de este tipo de actividad.

El maestro, al acercarse a la familia, debe tener en cuenta los objetivos siguientes

- Conocer el clima familiar en que se desarrolla la vida de los escolares; unificar criterios y la línea de acción en la educación de las nuevas generaciones; acercar a los padres al conocimiento de toda la actividad que realiza la institución educacional en la dirección del proceso docente educativo.
- Garantizar el derecho que tienen los padres a participar en la vida escolar de sus hijos, mediante espacios como los consejos de escuela y otros de la comunidad.
- Materializar y facilitar el derecho de los padres al acceso a una cultura pedagógica, psicológica y de salud que potencie su acción educativa en el seno familiar.
- Desempeñar su papel como centro de la influencia cultural de la zona en que se encuentre enclavada.

Los elementos abordados anteriormente demuestran que el trabajo, en función de la preparación de la familia y la comunidad para el desarrollo de hábitos alimentarios de consumo de vegetales por los escolares, ha sido objeto de preocupación por sociólogos, pedagogos, filósofos y psicólogos desde época remota. No obstante, el logro de este propósito, dista mucho de las exigencias sociales y de las aspiraciones de nuestra sociedad de elevar cada día a niveles superiores la cultura alimentaria y de

consumo de vegetales.

Experiencia del trabajo para la formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales por los escolares primarios de la escuela Clodomira Acosta del municipio Guantánamo

Se utilizó como población la escuela Clodomira Acosta del municipio Guantánamo del Consejo Popular Sur Hospital y el área comunitaria donde está enclavada la escuela, la cual tiene una matrícula de 339 escolares, 19 maestros y tres directivos. Para la muestra se utilizaron 99 escolares de 5to y 6to grados, que representan el 50% de la población. Se consideró también a las familias y a las organizaciones políticas y de masas con posibilidades para ejercer la labor educativa.

Para este diagnóstico se tuvieron en cuenta diferentes indicadores que a continuación se relacionan y que luego se retoman en la validación de esta obra.

- Hábitos alimentarios de consumo de vegetales alcanzados por los escolares. Cultura de salud.
- Utilización de áreas disponibles para el cultivo de vegetales y producción de hortalizas por parte de escolares y familias.
- Nivel de conocimiento y aprovechamiento de las condiciones y potencialidades educativas existentes (institucionales, familiares y comunitarias) para el desarrollo del proceso de formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales en los escolares.
- Nivel de implicación del consejo de escuela, las familias y la comunidad en el proceso de formación de adecuados hábitos alimentarios de consumo de vegetales, a partir de su preparación para colaborar con la escuela y con sus hijos.

Acciones educativas para la formación de hábitos de consumo de vegetales por los escolares **Fundamentación teórico metodológica de la propuesta**

Para la adecuada fundamentación de esta propuesta resulta necesario precisar qué se entiende por acción educativa. Se asume como aquellas actividades dirigidas a la educación de los escolares, familias y factores comunitarios en función de la formación de una cultura alimentaria y de consumo de vegetales.

Las acciones van dirigidas a capacitar a los maestros, a miembros de los consejos de escuela y por ende a las familias para que, desde el hogar, contribuyan de manera activa a la formación de adecuados hábitos alimentarios en el consumo de vegetales.

La conducción de las acciones educativas para la formación de una cultura alimentaria y nutricional de los escolares consiste en que desde la escuela, a través del consejo de escuela, se coordinen las influencias educativas que se van a realizar bajo la concepción de una comunidad pedagógica. En ella tiene una función determinante la organización, planificación y proyección que se tenga en cuenta a partir de poder utilizar las potencialidades que tiene el entorno donde está enclavada la escuela.

Todo el conjunto de acciones educativas debe posibilitar el diagnóstico sistemático del nivel de formación de hábitos de consumo de vegetales en los escolares, a fin de poder realizar los reajustes pertinentes de su puesta en práctica.

Para la aplicación adecuada de las acciones educativas que se proponen, resulta necesaria e imprescindible la acertada preparación al consejo de escuela como órgano rector de la labor educativa a las familias.

Para darle cumplimiento a los objetivos es importante que se garantice una capacitación con elementos básicos, a partir de seleccionar a los miembros de las instituciones y organizaciones políticas y de masas que se encuentren en condiciones y disposición de asumir la tarea de preparar, de conjunto con el maestro, al resto de los factores que intervienen en el proceso de formación de hábitos alimentarios de consumo de vegetales en los escolares.

Estos elementos de preparación previa crean las condiciones para la puesta en práctica de las acciones educativas que se complementa a través de las actividades que se agrupan de la siguiente forma.

Orientaciones Metodológicas para la preparación a los miembros del consejo de escuela y maestros mediante la cátedra martiana

Se implementaran a través de las siguientes actividades:

- Taller sobre la cultura alimentaria y la formación de hábitos alimentarios saludables y de consumo de vegetales desde etapas tempranas de la vida.
- Conferencia sobre comunidad pedagógica.
- Taller sobre métodos y técnicas para la conservación y selección de los alimentos.

Orientaciones Metodológicas para la preparación de la familia y factores comunitarios mediante el consejo de escuela y las escuelas de educación familiar, las que se implementaran a través de las siguientes actividades:

- Taller para la preparación y orientación a la familia para asumir la función educativa hacia la
- formación de hábitos de consumo de vegetales en los escolares de la enseñanza primaria.
- Conferencia sobre las técnicas para la construcción, preparación y siembra del huerto escolar y parcelas familiares.
- Creación de espacios de reflexión sobre temas relacionados con hábitos alimentarios inadecuados.

Primera acción.

Objetivo: Demostrar cómo preparar a los diferentes agentes socializadores del proceso docente educativo, a través de diversas actividades, las formas en que se pueden potenciar adecuados hábitos alimentarios de consumo de vegetales por escolares del nivel primario.

Actividad: I Taller sobre la cultura alimentaria y la formación de hábitos alimentarios saludables y de consumo de vegetales desde etapas tempranas de la vida.

Objetivo: reconocer la necesidad de formar los hábitos alimentarios y de consumo de vegetales desde etapas tempranas de la vida a partir de la situación concreta en que se desarrolla la educación cubana de hoy.

Contenido: definición de nutrición y alimentación, análisis de la situación que presentan los hábitos alimentarios saludables, y en especial hábitos de consumo de vegetales en los escolares.

Métodos: persuasivo, explicativo, expositivo.

Medios: casetes video Nutrilandia, láminas, Manual de Capacitación.

Frecuencia: durante el curso.

Responsable: consejo de dirección del centro.

Instrumentación pedagógica.

Para el desarrollo de esta actividad se realizará un taller de preparación con el consejo de escuela dirigido por el médico de la familia y especialistas de salud escolar. El contenido se trabajará durante

los meses de septiembre – noviembre con una duración de 30 minutos, en el primer encuentro se dará a conocer la situación nutricional del área de salud donde se encuentra la escuela y se trabajarán los conceptos de nutrición y alimentación. En el segundo encuentro se realizará la exposición del video Nutrilandia y debate del mismo con la participación de los maestros y directivos de la escuela, es imprescindible garantizar la participación de los padres y los especialistas.

Se aprovecharán las experiencias de los participantes.

Para evaluar el resultado de la actividad, se formulan preguntas que permitan comprobar la asimilación del contenido.

¿Qué considera como nutrición?

¿Qué es alimentación?

¿Conoces en que se diferencian estos dos procesos?

¿Qué importante tiene el consumo de los vegetales?

¿Qué importancia le concede a los vegetales para la salud?

¿Qué aportan los vegetales al organismo?

Con la participación del médico de la familia y especialistas de salud escolar, dietistas del área de salud en la escuela de educación familiar, bajo la orientación del maestro, se selecciona el contenido que se trabajará durante los meses de abril – junio con una duración de 30 minutos. El primer encuentro se prepara con la participación de los escolares que integran el círculo de interés de vegetales de la escuela con una obra de teatro donde se explique el aporte de los vegetales, al concluir la dramatización se promueve la reflexión entre los participantes.

La evaluación del consejo de escuela sobre la efectividad de las acciones para la preparación de los miembros se hará a partir de:

- Dominio de los elementos teóricos, metodológicos y técnicas adecuadas sobre las características generales de los escolares, la formación de hábitos alimentarios y de consumo de vegetales.
- Cumplimiento en tiempo.
- Mejor desempeño en el accionar comunitario.

Evaluación general:

Esta se realizará de forma práctica, tomando en consideración todas las técnicas, métodos y procedimientos para que se produzca una activa participación de los padres, ejecutores y promotores en cada una de las actividades, talleres, charlas, intercambios que se han propuesto para la materialización de este sistema de actividades. En las acciones elaboradas se sugieren, además, formas particulares para realizar la evaluación.

Conclusiones

La formación de hábitos de consumo de vegetales ha ocupado páginas en la historia de diferentes ciencias lo que necesariamente incluye a la Pedagogía.

La familia puede contribuir al perfeccionamiento de la educación de la cultura alimentaria y de consumo de vegetales de los escolares mediante su participación en actividades, talleres, charlas, y otras, que les propicien una adecuada preparación.

La investigación desarrollada constató que existen insuficiencias en el proceso de orientación educativa de las familias de los escolares del nivel primario en aspectos relacionados con el consumo de vegetales.

Referencias Bibliográficas

- Amador, M. (1984). *Educación en nutrición en Cuba: Su interacción con el desarrollo socioeconómico*. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas.
- Benítez Prieto, S. (2001). *Propuesta metodológica para la educación nutricional: una contribución al programa transversal de salud, nivel Preuniversitario*. (Tesis Trabajo de Diploma). Cienfuegos: ISP.
- Cardoza, M. (2002). *Higiene de los alimentos*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Carvajal Rodríguez, C. (1995). *La Educación para la Salud a través del proceso docente educativo*. Congreso Internacional Pedagogía. La Habana.
- Carvajal Rodríguez, C. (2001). *La Escuela, la familia y la educación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Damas, P. (2002). *Potencialidades educativas del proceso enseñanza aprendizaje*. La Habana: Pueblo y Educación.

Hernández, F. (1987). Evaluación nutricional de escolares de primaria y su posible relación con el desarrollo intelectual. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. La Habana: Pueblo y Educación.

Sánchez, R. (2004). *Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos*. Manual de Capacitación. La Habana: MINSAP.

Valdespino, B. (2010). *Manual de capacitación para agentes educativos*. La Habana: Pueblo y Educación.