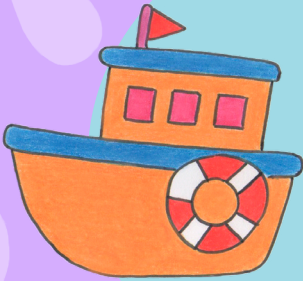


Una
aventura
alimenticia



Guía
para padres

Sobre el proyecto y uso del kit.









Imagen tomada de Freepik

Introducción

La buena alimentación en la edad primaria es determinante para no generar manifestaciones clínicas que afecten el crecimiento físico y las habilidades motoras a largo plazo. Esta correcta alimentación se garantiza según factores que influyen directamente en el proceso, como el apetito, motivación por comer, saciedad, estímulos externos que refuercen la motivación, compromiso de los cuidadores, calidad y cantidad del alimento.

Del mismo modo, se debe tener en cuenta que:

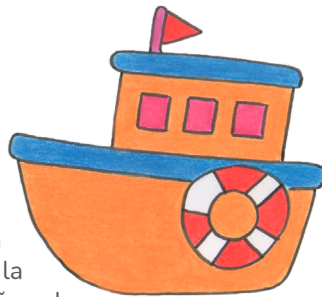
La conducta alimentaria se define como el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales (Merino, 2016, p. 4)

Por consiguiente, debe resaltarse que los niños imitan los patrones generados por sus padres o por sus cuidadores, son como esponjas a la espera del aprendizaje adaptándose al modo de vida y el entorno en el que se encuentran. De esta forma, si un infante observa que el comportamiento de su cuidador se basa en utilizar de forma recurrente un dispositivo electrónico, él va a querer imitar estos actos.



El Proyecto

Por estas razones, nace Una Aventura Alimenticia, un proyecto de grado de María Fernanda Castro Jaimes, estudiante de Diseño de Comunicación Visual, de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.



El proyecto tiene como usuario a los padres o cuidadores y a los niños comprendidos en la primera infancia de 2 a 5 años de edad, de la ciudad de Santiago de Cali.

Busca generar bienestar físico y psicológico en los niños a través de un kit de herramientas pedagógicas, sensibilizando a las familias sobre los riesgos de los usos de dispositivos electrónicos en el momento de la alimentación de los niños y generando espacios de construcción personal en el entorno familiar.

Una
aventura
alimenticia



Recomendaciones de Expertos

En la fase analítica del proyecto, se realizaron diferentes técnicas y herramientas de investigación. Entre ellas se encontraron entrevistas de carácter cualitativo con expertos, realizadas con el fin de recopilar información detallada desde su ejercicio en sus profesiones, experiencias y conocimientos.

Los expertos tienen manejo en áreas como educación, neuropsicología, pediatría, salud comunitaria, intervenciones en familia, escuela de padres y entorno de los niños. De esta forma recomendaron los siguientes aspectos:



Uso de dispositivos electrónicos en niños de 2 a 5 años de edad:

Consideran que no es adecuado porque los vuelve mecánicos, afecta el desarrollo físico y mental, los niños no son conscientes de lo que están consumiendo, además de hacer que pierdan interés y concentración.



Según el reportaje documental ¿Niños inteligentes? los niños y los medios digitales realizado por Raphaël Hitier para Deutsche Welle (2021), cuando los niños pequeños aprenden a través de la interacción en el mundo real, la activación de la corteza parietal frontal, área que controla los procesos cognitivos como movimientos, comportamientos y conductas; es mayor que cuando interactúa con un medio tecnológico, por lo tanto, el rendimiento del aprendizaje con una pantalla disminuye aproximadamente un 50 % en comparación con una interacción real, a esta diferencia se le denomina déficit de transferencia.

Por consiguiente, el tiempo que los niños pasan delante de una pantalla es tiempo perdido, debido a que está malgastando el poco tiempo que mantiene despierto disminuyendo su aprendizaje cognitivo y provocando alteraciones en su desarrollo posterior. Además de reconocer que la recomendación oficial de la mayoría de las instituciones científicas y médicas de todo el mundo, es que los niños menores de dos o tres años no utilicen pantallas, y desde los 5 o 6 años aconsejan limitar la duración a una hora al día, preferiblemente con un adulto y no durante las comidas, ni antes de dormir.



¿Qué debería realizarse en el momento de la alimentación de los niños?:

Educar con un buen ejemplo, es decir, no usar dispositivos en la mesa; explicarle al niño los beneficios y la importancia del alimento, hacer del momento una experiencia positiva y de integración familiar, dedicar y disponer del suficiente tiempo para que el niño consuma sus alimentos.

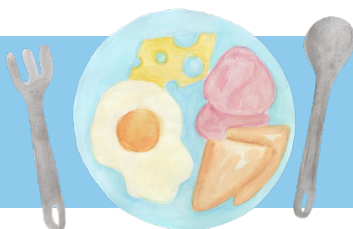
Del mismo modo, establecer el mismo horario, lugar y las mismas rutinas todos los días hacen que el niño haga de este momento un hábito. También, evitar castigar o reprender por ciertos comportamientos.

Y finalmente, servir porciones pequeñas o una porción que sea seguro que el niño la coma en su totalidad; usar canciones, formas, texturas, olores, colores, entre otros elementos llamativos.



A continuación podrás ver ejemplos de formas, texturas y colores en la presentación del menú para los niños.

El desayuno:



Las siguientes ideas fueron tomadas de Pinterest. Se utilizan figuras como trozos de fruta para asemejar la rasgos de un animal o una cara.





El almuerzo y la cena:



Las siguientes ideas fueron tomadas de Pinterest. Para realizar este tipo de comidas no se necesita ser demasiado creativo, se pueden buscar ideas en internet o preguntarle a los niños sobre su animal o dibujo favorito. Intentar recrearlo en su alimentación también funcionaría como un ejercicio recreativo, interactivo y educativo para la familia.



Otras Actividades

Además de los tips y las recomendaciones dadas anteriormente, se pueden encontrar otro tipo de actividades o alternativas para realizar en el momento de la alimentación de los niños, teniendo en cuenta que no todos los días se dispone del mismo tiempo o material.



Cantar rondas o canciones.



Un dibujo que pueda representar el plato de alimento que se va a consumir.



Inventar una historia o juego.



Leer un cuento.



Método baby led weaning.

Una aventura alimenticia

Una aventura alimenticia es un kit que cuenta con 6 elementos, cada uno de ellos tiene una función específica. Estas son indicaciones recomendadas del uso del kit, recuerde que puede utilizarlo como desee.

Interacción del niño

Estos objetos deben ser manipulados por el niño, debido a que están destinados a utilizarse en el momento de la alimentación.



Plato y cubiertos



Babero



Individuales de mesa:

Contiene ocho individuales de mesa, uno para cada día de la semana.

Interacción de los padres

Se recomienda que estos objetos sean manipulados por el adulto cuidador, debido a que son los orientadores de la actividad.



Cuento:

El cuento contiene tres etapas, la primera se lee en el momento del desayuno, la segunda se lee en el momento del almuerzo, y la tercera se lee en el momento de la cena. Dando una brecha de tiempo para que el niño asimile que son diferentes momentos del día pero siguiendo la misma narrativa.



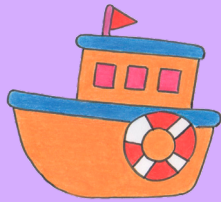
Guía o manual:

Esta guía contiene toda la información correspondiente al proyecto y las instrucciones de uso del producto.



Títeres:

El guante de títeres contiene cuatro personajes y el barco como transporte. El cuento contiene un agujero por donde se puede introducir el personaje en la escena que se esté leyendo, de esta forma, será más interactivo y el niño podrá identificar mejor a los personajes. Si lo desea, puede utilizar los títeres para crear una historia nueva o diferente, sin necesidad de siempre utilizar el cuento.



Guía para padres

Sobre el proyecto y uso del kit.

