ALIMENTACIÓN Y SALUD

La buena salud depende de muchos factores: alimentación, clima, higiene, medio ambiente. De todos ellos, la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo.

Si desde el centro de educación infantil pretendemos educar para la vida, no olvidamos en ningún momento que la vida empieza en el propio cuerpo del niño y en su desarrollo, y que también hay que educarlo para que se alimente de la forma más equilibrada posible, para que puedan desarrollarse mejor todas sus actividades cotidianas.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde la etapa de educación infantil resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológicas y social que la alimentación tiene en nuestros días. Así, que debemos proponernos como objetivos a primera vista, instaurar las siguientes normas alimenticias en un plazo que sea conveniente:

- * Autoalimentación por parte del niño.
- * Hacerle receptivo y acostumbrarle a nuevos gustos.
- * Eliminación del rechazo a los distintos sabores.
- * Hábitos sociales y sosiego durante las comidas.
- * Hábitos sociales y de limpieza durante la comida
- * Regularidad escrupulosa del horario de comida.

La instauración de estos hábitos tiene que ser compartida por el centro educativo y la familia, debiendo existir entre ambos un acuerdo común con objeto de abreviar el período de aprendizaje y evitar problemas de conductas a este nivel.

El riesgo de padecer enfermedades nutricionales por deficiencia o falta de algunos nutrientes esenciales se ha reducido considerablemente desde principios de siglo y, gracias también a la reducción de las enfermedades infecciosas, el hombre vive más años. Sin embargo, han aparecido o se han incrementado el número de enfermedades propias de los países occidentales por malos hábitos alimenticios, tales como la obesidad, hipertensión, caries dentales, enfermedades coronarias, etc..

Un error frecuente es el abusar de las carnes y pescados descuidando las dietas vitamínicas, provocando enfermedades carenciales y desnutrición. Otro caso que nos encontramos es el empeño de algunas madres de engordar a sus hijos abultando la dieta, de tal forma que aparece la obesidad con sus secuelas de enfermedades cardiovasculares y de caries, tan peligrosas no solo en la infancia, sino en la vida adulta. Este exceso no tiene razón alguna, ya que el organismo desprecia la sobrecarga alimenticia produciéndose incluso cuadros tóxicos ante la avalancha vitamínica proporcionada al niño. La desorganización de las comidas, la ignorancia dietética, el abuso de determinados productos, la falta de tiempo para la preparación de los alimentos, etc, son causas constantes de deficiencias alimentarias.

Es por lo tanto labor de los padres establecer unos hábitos alimenticios predicando con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.

El cambio de unos hábitos alimenticios no es una cosa sencilla, no puede hacerse de la noche a la mañana; todo requiere su tiempo. Introduzca los cambios en la dieta progresivamente y más aún cuando se trata del niño en edad escolar.

He aquí uno de los retos más importantes para los padres, que el niño avance en su alimentación por los caminos del equilibrio, al mismo tiempo que satisface su natural y conveniente goce en el acto de comer.

AMEI

<http://www.waece.org>

info@waece.org