

RESUMEN

El presente proyecto comprende en demostrar la eficacia de la aplicación del programa nutricional construido con actividades recreativas en el fomento de hábitos de alimentación saludable en niños de 9 - 10 años del Colegio Alessandro Volta, partiendo en que el desorden al alimentarse producido por hábitos mal habidos, ha desencadenado en la población un incremento en las enfermedades no transmisibles. Es necesario priorizar el desarrollo verdadero e integral de un pueblo y una parte de ello es precisamente tener a su población bien alimentada. Con miras a lograr este objetivo, la recreación lúdica es una herramienta que correctamente empleada, permite que se asimilen los conocimientos en la formación de hábitos de alimentación saludable de una forma libre, espontánea y con disfrute. Parte de este trabajo incluye la propuesta de un programa nutricional con actividades lúdicas para demostrar afirmativamente que de esta manera los niños de 9-10 años mejoran sus hábitos alimenticios. Se muestra, además, un pre y post test de evaluación de hábitos de alimentación y sedentarismo con una herramienta avalada por un grupo de expertos en nutrición humana. El programa se ejecutó en 20 sesiones de 60 minutos, donde se realizó actividades artísticas, lúdicas, expresión manual y de actividad física, de acuerdo a los resultados obtenidos de aplicar la prueba de la Chi Cuadrada, con un nivel de confianza del 95%, se encontró una mejora en los hábitos de la muestra de estudio, demostrando la eficacia y viabilidad del programa, siendo un gran aporte la presente investigación.

PALABRAS CLAVES:

- **HÁBITOS ALIMENTICIOS,**
- **RECREACIÓN,**
- **ACTIVIDADES LÚDICAS.**

ABSTRACT

The present project includes demonstrating the effectiveness of the application of the nutritional program built with recreational activities in the promotion of healthy eating habits in children aged 9 - 10 years of the Alessandro Volta School, starting from the disorder of feeding produced by bad habits, has triggered an increase in noncommunicable diseases in the population. It is necessary to prioritize the true and integral development of a people and a part of it is precisely to have its population well fed. In order to achieve this goal, recreational recreation is a tool that correctly used, allows knowledge to be assimilated in the formation of healthy eating habits in a free, spontaneous and enjoyable way. Part of this work includes the proposal of a nutritional program with recreational activities to demonstrate affirmatively that in this way children of 9-10 years improve their eating habits. It also shows a pre and post test of evaluation of eating habits and sedentary lifestyle with a tool endorsed by a group of experts in human nutrition. The program was executed in 20 sessions of 60 minutes, where artistic, recreational, manual expression and physical activity activities were carried out, according to the results obtained from applying the test Chi Cuadrada with a confidence level of 95%. improvement in the habits of the study sample, demonstrating the effectiveness and viability of the program, being a great contribution to the present investigation.

KEYWORDS:

- **FEEDING HABITS,**
- **RECREATION,**
- **PLAYFUL ACTIVITIES.**