

Huertos escolares: laboratorios de aprendizaje

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Se inicia un nuevo año escolar y en muchas escuelas, que cuentan con huertos escolares, la tierra está lista y fértil para que los estudiantes aprendan de manera divertida y práctica acerca de ciencias, lenguaje, medioambiente, nutrición y salud.

Investigadores de la Universidad de California han hallado que los huertos escolares son una herramienta excelente para enseñar a los niños la importante conexión que hay entre la alimentación, la salud y el aprendizaje.

[Sheri Zidenberg-Cherr, experta en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el plantel de UC Davis:] Las investigaciones han mostrado que los niños que participan en los huertos, que plantan las semillas, ven crecer los alimentos y los prueban, tienden más a escoger las verduras en los almuerzos escolares, y cuando están fuera de la escuela piden a sus padres que compren verduras como bocadillos.

[Narradora:] El huerto escolar es un laboratorio de aprendizaje que ayuda a los niños a desarrollar muchas habilidades, tales como: fomentar la preferencia por alimentos sanos; desarrollar habilidades de liderazgo, incrementar la auto estima; y entender mejor la importancia de la nutrición, la agricultura y el medioambiente. Sabemos que la nutrición está ligada a la salud y al aprendizaje.

[Zidenberg-Cherr:] Por ejemplo, los niños que no tienen suficiente hierro en su alimentación no pueden concentrarse o tienen problemas para aprender en el salón de clases. Por otra parte, los niños que no desayunan antes de ir a la escuela suelen tener problemas de concentración y faltan más a la escuela. Así que la comida en general puede ayudar a los niños a aprender porque les permite asistir a la escuela y les da la energía para concentrarse.

[Narradora:] El primer paso para adoptar buenos hábitos es mejorar los conocimientos sobre nutrición y crear un entorno saludable que los fomente. Los padres pueden contribuir al éxito escolar de los hijos enseñándolos a consumir una variedad de frutas y verduras, evitando la comida chatarra, no recompensándolos con comida y cenando en familia.

[Zidenberg-Cherr:] En realidad nos gusta comer y podemos disfrutar comiendo juntos, incluso cuando hay prisa porque todos estamos muy ocupados. Creo que lo más importante que los padres pueden hacer por sus hijos es pasar tiempo con ellos, al practicar actividades físicas y al comer.

[Cierre:] Para más información sobre nutrición y huertos escolares, visite este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.edu>