# ¡A la salud de todos!

Category: Comunidad Saludable
13 de enero de 2025

## 1. INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y bienestar físico, mental y emocional.

Salud/Enfermedad, cuidado del cuerpo, hábitos saludables, higiene y salud.

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos promover desde la escuela el cuidado del cuerpo basado en una alimentación con una dieta equilibrada y hábitos saludables?

### Contexto:

Nuestra escuela se encuentra ubicada en un contexto de vulnerabilidad económica y social lo cual impacta directamente en las condiciones y hábitos no solo de nuestros alumnos, sino también de cada uno de los integrantes de la misma. Como educadores en los últimos años observamos un alto índice de niños con las características propias de la desnutrición u otras enfermedades derivadas de la mala alimentación y falta de higiene, por lo cual consideramos indispensable y necesario elaborar un plan de acción para poder así brindar a nuestros alumnos herramientas para tener una buena alimentación y hábitos saludables, que les permitan gozar de buena salud.

### Objetivo general del proyecto:

Asociar salud a mejora de la calidad de vida y no únicamente a la ausencia de

enfermedad, valorar la influencia de una alimentación equilibrada y la actividad física en el mantenimiento y mejora de la salud y enseñar a los niños a reconocer cuales son los alimentos buenos para su salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales, evitando así que tengan problemas relacionados con la alimentación algo tan común hoy en día como, por ejemplo, caries, obesidad, desnutrición, etc.

---

## 2. DISEÑO PEDAGÓGICO

### Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:
a) Reconocer alimentos buenos para su salud: que los chicos aprendan a identificar y clasificar los alimentos.
b) Incorporar hábitos de una buena alimentación: que los niños puedan identificar prácticas que les permitan comer bien y sumar los nutrientes que su cuerpo necesita para crecer sanos y fuertes.
c) Promover hábitos de higiene: fomentar hábitos necesarios para lograr condiciones óptimas de salud.
d) Desarrollar prácticas de higiene bucal: Concientizar sobre la importancia de la higiene bucal y su relación directa con la alimentación.
e) Afianzar normas de higiene: que incorporen hábitos de higiene y comprendan la relación la relación directa de higiene y salud.
f) Reconocer la Ley de etiquetado frontal de envases: que, a través de leyendas y sellos de advertencia negros, en forma de octógonos o rectángulos que se colocan en el frente de los mismos, en los cuales se puede observar la siguiente información: exceso en azúcares, exceso en grasas saturadas, sodio y calorías, si contiene edulcorante o si es o no recomendables para niños y si contiene cafeína.

### ÁREAS Y CONTENIDOS

– Lengua
– Ciencias sociales
– Ciencias Naturales
– Formación ética y ciudadana
– Matemática
– Educación artística
– Educación Física

### Contenidos curriculares:

– Prácticas del Lenguaje: hablar y escuchar:
• Relatar lo que se ha observado o escuchado.

• Relacionar lo que se escucha con las propias experiencias.
• Reflexionar sobre textos o investigaciones realizadas.
– Valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista, conocimientos, sentimientos y emociones.
– Respeto e interés por producciones orales y escritas propias y ajenas.
– Confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.
– Participación en diversas situaciones de escucha y producción oral (conversaciones, entrevistas, exposiciones, narraciones, descripciones, instrucciones).
– Reflexión sobre los propios procesos de aprendizaje vinculados con la comprensión y producción de textos orales y escritos.
– Reconocimiento de hábitos necesarios para cuidar la salud.
– Determinar normas que se elaboran para cuidar la salud de la población, como las fechas de vencimiento de los alimentos, etc.
– Concepto de hábito y salud.
– Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.
– Alimentación y nutrición.
– Funciones de los nutrientes.
– Equilibrio de la dieta y salud.
– La alimentación: necesidad básica y elemento de placer.
– Dieta equilibrada adaptada a los gustos personales.
– Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen.
– Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.
– Relación entre actividad física y salud.
– Actividades de la vida diaria que comportan un riesgo.
– Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia (concepto y cálculo). Relación con los accidentes de tráfico.
– Incidencia de los cambios climáticos y su relación con la aparición de diversas enfermedades. (Picaduras de alacrán, víboras, dengue, etc.)
– Cambios corporales (Definición, talla y peso)
– Higiene, prevención, vacunación.
– Descubrir la importancia de los alimentos para la vida saludable.
– Crecimiento y desarrollo corporal: cambios.
– El cuidado bucal incorporando hábitos saludables.
– Funcionamiento y cuidado de los sistemas.
– Valoración del cuidado de la salud y el medio ambiente.
– Apropiación de ideas, prácticas y valores democráticos que permitan vivir juntos y reconocerse como parte de la sociedad argentina.
– Responsabilidad individual y colectiva respecto a la salud.
– Repercusiones sociales de las conductas individuales.
– La salud como valor.
– Valoración positiva de la pluralidad de estilos alimentarios.
– Aceptación de diferentes preferencias en las comidas.
– Aceptación de la propia imagen y respeto hacia la de los demás.
– Valoración positiva de la relación entre dieta equilibrada y salud.

– Creencias y opiniones sobre la mujer y el hombre ideal de belleza.
– Asunción de la actividad diaria (ocio, deporte y trabajo) como forma de vida saludable.
– Valoración positiva del sueño como elemento reparador.
– Relevancia de las decisiones en la autoprotección.
– Valoración respecto a la relación entre el consumo de alcohol, la conducción y los accidentes de tránsito.
– Respeto a la diversidad de formas de pensar y de vivir.
– Lectura de números.
– Uso de escrituras numéricas en diferentes contextos.
– El espacio tridimensional: los volúmenes en el espacio en función de lo que se quiere comunicar.
– Dibujo, pintura, grabado, collage, escultura, construcción, modelado, entre otras.
– Participación en propuestas de producción y análisis que favorezcan la implicación subjetiva y el aprendizaje progresivo en el uso de materiales, soportes, técnicas, recursos y procedimientos propios de los diferentes lenguajes que constituyen el área (Música, Artes Visuales, Teatro y Danza).

### Producto final esperable:

Realización de la huerta, espacio para que los niños puedan estar en contacto con el ambiente natural, observar la diversidad biológica, respetando la manifestación de vida, haciendo uso adecuado de los recursos naturales.
Presentación de una muestra gastronómica saludable, donde los niños de 4° – 5° – 6° y 7°, organizados en grupos de trabajo de 3 o 4 estudiantes, deberán crear y elaborar con la valiosa participación de la familia un menú saludable en el cual deberán utilizar los productos adquiridos de la huerta escolar, para compartir con los niños más pequeños y la comunidad en general.

---

## 3. PLANIFICACIÓN

### Duración del proyecto:

2024, 2025

### Acciones a llevar a cabo:

1) Aprender e incorporar hábitos alimenticios como, por ejemplo, asearnos y sentarnos para disfrutar de la comida, conocer la importancia del consumo de las frutas para nuestra alimentación, normas correctas para comer en la mesa (así como el manejo adecuado de los cubiertos).
2) Reforzar los hábitos de higiene (lavado de manos y/o utensilios) antes de cocinar o comer para evitar enfermedades.

3) Incorporar una merienda saludable (ensalada de frutas, yogurt, cereales, frutas, licuados, agua, jugos naturales).
4) Incorporación del kiosco saludable a cargo de los alumnos.
5) Establecer pautas de higiene en los alimentos.
6) Pedir a los niños que con ayuda de un adulto elaboren una receta saludable.
7) Feria de comidas saludables: Ensaladas de frutas, ensaladas frescas, brochettes de frutas, gelatinas, jugos naturales, licuados de frutas, barritas de cereales, etc.
8) Iniciar el trabajo de huerta (Delimitación del terreno y preparación del mismo)
9) Elaborar un recetario viajero para compartir con las familias con las recetas que elaboraron, invitando a las familias que aporten otras.
10) Exposición con mensajes y dibujos de los niños acerca de la buena alimentación.
11) Pedir a los niños que con ayuda de un adulto elaboren una receta saludable.
12) Seleccionar plantas y semillas para sembrar en la huerta escolar.
13) Cosechar lo producido y utilizar estos recursos para la elaboración de recetas saludables y consumo de las mismas en el comedor escolar.

### RECURSOS

### Disponibles en la institución:

– Bibliografía.
– Computadoras e impresora.
– Útiles escolares: cartulinas, tijeras, fibras, colores, etc.
– Espacio para la realización de la huerta y la realización del kiosco saludable.
– Elementos básicos de jardinería para trabajar en la huerta.

### Necesarios para llevar adelante el proyecto:

– Materiales: Útiles escolares, elementos de huerta. Bibliografía específica.
– Tecnológicos: Computadoras, impresora.
– Edilicios: Terreno disponible para la huerta y espacios para la muestra de comidas y para la incorporación del kiosco saludable.

### Organizaciones aliadas:

– Centro de Salud de la localidad de Toba para la realización de charlas y talleres de higiene y salud.
– INTA.

---

## 4. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

– Charlas sobre alimentación saludable.
– Formación en huertas escolares.

## 5. EVALUACIÓN

### Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios:
– Seguimiento diario de habilidades y destrezas demostradas en la presentación de trabajos, informes, utilización de materiales, etc.
– Evaluación de las actitudes asumidas por los alumnos en relación a las tareas cumplidas en torno al proyecto (interés, compromiso, cooperación, respeto, participación, innovación, creatividad).
– Autoevaluación de los propios alumnos y docentes donde exponen sus opiniones acerca del trabajo cumplido.
– Participación de las familias y comunidad educativa.

Métodos y/o herramientas de evaluación:
– Encuesta a alumnos y docentes para conocer el impacto del proyecto.
– Observación de posibles cambios en los niños con respecto a su alimentación.
– Portafolio de recetas saludables.

---

## 6. SOCIALIZACIÓN

### Del proyecto:

Reuniones para dar a conocer el proyecto.

### De los resultados:

– Muestra gastronómica.
– Huerta saludable.
– Recetario viajero.
– Mensajes, dibujos y folletos elaborados por los niños sobre alimentación saludable, higiene y salud.

---

## 8. IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **¡A la salud de todos!**

Institución: **ESCUELA NRO 445 «REMEDIOS DE ESCALADA DE SAN MARTIN»**

CUE: **8202925**

Nivel/Modalidad: **Primario/Educación Rural**

Localidad: **TOBA**

Regional: **2**

## Integrantes del proyecto:

Stefanucci, Adriana Beatriz

Espinosa, Melina Lorena

Dalmasso, Joana Elizabet

Ruiz, Maria Fernanda

Puyó, Silvana Daniela

Vega, Carla Lucina

Hudec, Sandra Inés

Martínez, Lorena Beatriz

Ibarrola, Melina

Mugnier,  Maricel

Faulkner,  Ezequiel Bernardo

Hidalgo, Mario Armando

Perezón,  Fabiana María Itatí

## Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 13
Estudiantes: 84

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Dalmasso Joana Elizabet
Email del referente: dalmassojoana@gmail.com