

Alimentación casera saludable

Category: Comunidad Pedagógica

10 de marzo de 2025



1. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos alimentarnos de manera más saludable?

Contexto:

En la Escuela Primaria Rural 273 de Las Bandurrias, nos preguntamos a diario: ¿Conocemos realmente todo lo que la Madre Tierra nos ofrece para crecer sanos y felices? La respuesta, muy probablemente, es no. Vivimos rodeados de una riqueza natural inmensa, pero a veces desconocemos sus beneficios y cómo aprovecharlos al máximo.

Una cuestión que nos preocupa es: ¿Todos los niños y niñas de nuestra comunidad comen en sus hogares? Y si lo hacen, ¿qué comen? Sabemos que no todas las familias tienen las mismas posibilidades, y que la variedad y calidad de los alimentos pueden variar mucho. Para elaborar alimentos saludables, necesitamos acceso a productos frescos y nutritivos: frutas, verduras, granos, carnes magras... También necesitamos conocer recetas sencillas y económicas, y tener los utensilios básicos para cocinar.

En nuestra escuela, queremos ser un punto de encuentro y apoyo. Podemos organizar talleres de cocina saludable, crear una huerta escolares, intercambiar recetas y productos, y buscar el apoyo de profesionales de la salud y la nutrición que nos guíen.

Objetivo general del proyecto:

Concientizar sobre los beneficios de la alimentación saludable en los niños de nuestra escuela.

2. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- *Valorar la tierra, cuidarla y alimentarnos sanamente aprendiendo a guardar, transformar entre vecinos aquello que hacemos con la naturaleza.
- *Aprender a contar las experiencias, los métodos y compartirlos.
- *Conocer la tierra, el lugar donde vivimos y todo lo que ella nos brinda.
- *Respetar y amar a la naturaleza.
- *Generar y fortalecer la idea del trabajo compartido.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Tecnología, Matemática, Plástica y Formación Ética y Ciudadana.

Trabajamos en plurigrado, por ello todos los temas propuestos se dan según el nivel y las necesidades de cada niño, adaptándola a lo que surja o desean conocer y aprender.

Contenidos curriculares:

- Biosfera, suelo, utilización del agua, clima, relieves.
- Salud, buena alimentación, higiene, limpieza, prevención.
- Comidas saludables.
- Envasar y conservar.
- Medición, utilización de balanza.
- Manejo de técnicas para volcar la información.
- Manejo del texto instructivo para confeccionar las recetas.
- Elaborar poemas.
- Botiquín natural.
- Fases de la luna y el sol.

Producto final esperable:

Producción de alimentos saludables con el diseño y puesta en marcha de una huerta escolar.

3. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

- * Preparar el suelo y sembrar.
- * Esperar la cosecha con paciencia.

- *Cosechar y elaborar alimentos saludables.
- *Envasar y conservar los alimentos elaborados.
- *Confección de recetario para compartir con las familias.
- *Elaborar repelentes naturales que ahuyentes los insectos.
- *Armar un botiquín natural.
- *Elaboración de folletos, láminas, cuadernos viajeros.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Espacio, palas, rastrillos, semillas, regaderas, horno, batidora, computadora.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Herramientas necesarias para trabajar en la huerta para todos los alumnos.

Organizaciones aliadas:

Comuna de la localidad.

INTA.

4. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Formaciones con Ingenieros Agrónomos.

Visita a centros de elaboración de alimentación saludable.

5. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Se promoverá la reflexión sobre el proceso de aprendizaje acompañando a los/as alumnos/as a la hora de concretar el proyecto en un plan, llevarlo a cabo y modificarlo cuando sea necesario y motivándolos/as para que formen parte de su propio aprendizaje. A través de la observación directa y el registro no solo se evaluará el resultado, sino el proceso para la construcción del aprendizaje. Se evaluará considerando avances, logros, dificultades en la adquisición de destrezas y aprendizajes y desarrollando indicadores inherentes al proceso de enseñanza. Se espera incentivar que los/las alumnos/as asuman la evaluación como actitud y estrategia permanente de mejora de su capacidad como aprendices y del proceso seguido, así como de los resultados de su aprendizaje.

6. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Elaboración de folletos, láminas, cuadernos viajeros.

De los resultados:

Elaboración de folletos que se repartirán a la comunidad.

Integrantes del proyecto:

Cipollone, Lilian

Docente y Directora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 1

Estudiantes: 13

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Cipollone, Lilian

Email del referente: lilucipo@hotmail.com