

Alimentación saludable

Category: Comunidad Creativa

30 de enero de 2025



1. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación/ Cuidado del cuerpo.

Pregunta impulsora:

¿Cómo alimentarnos de manera saludable para sentirnos bien y tener energía para jugar y aprender?

Contexto:

En la comunidad de Barrio Las Flores, se observa una situación de vulnerabilidad social que afecta especialmente a la niñez. Las principales necesidades detectadas están vinculadas a la carencia de hábitos alimenticios saludables, el acceso limitado a alimentos nutritivos y el desconocimiento sobre su impacto en el bienestar físico y emocional. Los estudiantes manifiestan interés por aprender a través de experiencias prácticas y vinculadas a su vida cotidiana, como la preparación de alimentos y el cultivo de huertas, lo que permite combinar aprendizaje y acción comunitaria.

Objetivo general del proyecto:

Este proyecto se enmarca en una estrategia para fomentar una cultura de alimentación saludable y promover una mejor calidad de vida para los niños y sus familias.

2. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Capacidades que pondrán en juego los estudiantes:

- Reconocimiento de alimentos saludables y su relación con el bienestar.
- Participación activa en actividades prácticas como la selección y preparación de alimentos.

- Habilidades comunicativas básicas, como nombrar alimentos o describir cómo los hacen sentir (verbalmente o a través de otros medios como pictogramas).
- Trabajo en equipo, respetando tiempos y roles sencillos.
- Desarrollo de la motricidad fina a través de la manipulación de ingredientes o materiales.
- Aumento de la autonomía en tareas cotidianas, como la elección de alimentos saludables.

ÁREAS Y CONTENIDOS

- Ciencias naturales.
- Educación física.
- Lengua.
- Arte Visual.
- Tecnología.

Contenidos curriculares:

- **Ciencias naturales:** Identificación de alimentos saludables (a través de fotos, texturas, colores).
- **Educación física:** Relación entre la alimentación y cómo se sienten o se mueven después de comer.
- **Lengua:** Uso de lenguaje sencillo para nombrar alimentos o expresar cómo se sienten (puede ser mediante sistemas de comunicación alternativa, si es necesario).
- **Arte visual:** Creación de dibujos o collages con imágenes de alimentos.
- **Tecnología:** Uso de tablets o dispositivos con pictogramas para facilitar la comunicación

Producto final esperable:

Una presentación sencilla y concreta, como una “Muestra de Alimentos Saludables”, donde los estudiantes puedan compartir lo que han aprendido. Esto puede incluir:

- Una exposición de alimentos o platos que ellos hayan identificado como saludables y energéticos.
- Pequeñas demostraciones de cómo prepararlos .
- Carteles o láminas simples con dibujos, imágenes o símbolos que representen los alimentos y cómo los hacen sentir.
- Juegos socioeducativos preparados especialmente para las características/necesidades de los alumnos.
- Cuentos sensoriales referidos a los tipos de alimentos.
- Videos recopilados con las actividades trabajadas durante el año.
- Posibilidad de invitar a sus familias para participar o ver la muestra.

3. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

- Identificar y clasificar tipos de alimentos y su influencia en nuestro crecimiento.
- Diferenciamos alimentos saludables/ no saludables.
- Elaboración de platos saludables.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Computadora (sin conectividad a Internet). Cañón para proyección de imágenes y videos. Distintos materiales para crear juegos socioeducativos.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Conectividad a Internet - WIFI

Organizaciones aliadas:

Centro de salud 15. del barrio Las flores.

4. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Alimentación saludable y educación nutricional.
- Estrategias de aprendizaje multisensorial.
- Sistemas de comunicación alternativo.
- Interrelación entre alimentación, actividad física y bienestar.

5. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación por área:

Ciencias naturales:

- Identificar y clasificar alimentos saludables según características básicas (color, textura...).

- Participación en la exploración sensorial de alimentos.

Educación física:

- Reconoce como la alimentación influye en su energía y bienestar durante las actividades físicas
- Participa activamente en juegos y dinámicas relacionadas al tema.

Lengua:

- Utiliza vocabulario relacionado con alimentos y sentimientos, adaptado a sus capacidades.
- Expresa sus preferencias o sensaciones mediante lenguaje oral, pictogramas o sistemas alternativos de comunicación.

Instrumentos de evaluación: Lista de cotejo; observación directa; producciones de los estudiantes; rúbricas; rueda de sensaciones (conocer cómo los estudiantes perciben las actividades y sus aprendizajes).

Estrategias de evaluación formativa: Realizar devoluciones orales y visuales durante las actividades para reforzar aprendizajes.

Trabajar en pequeños grupos para observar mejor las interacciones y progresos. Documentar todas las actividades con material fotográfico y audiovisual.

6. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

A través de imágenes y videos.

De los resultados:

- Campaña visual en el barrio. «Comer bien nos hace bien»
- Crear una campaña de concientización visual con afiches diseñados por los alumnos.
Actividades incluídas:
Carteles con mensajes simples (textos o imágenes) sobre hábitos saludables, colocándolos en puntos estratégicos del barrio.
- Taller comunitario «alimentarnos para sentirnos bien». Invitar a las familias y vecinos a un taller práctico donde los alumnos compartan lo aprendido.
- Actividades incluídas: clase participativa donde los estudiantes expliquen la importancia de una alimentación saludable (con pictogramas, dibujos, vídeos socioeducativos).
- Socialización de recetas saludables y económicas.

Integrantes del proyecto:

García, Romina.

Ansaldi, Carina.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 3

Estudiantes: 14

Apellido y Nombre del Referente de contacto: García, Romina.

Email del referente: rowilliner@hotmail.com