

Alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable

11 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos generar conciencia acerca de la importancia de una adecuada alimentación?

Contexto:

En nuestra localidad son cada vez más las personas que presentan sobrepeso y obesidad debido a que los entornos en los cuales nos desenvolvemos facilitan hábitos alimenticios no saludables que dañan la salud de las personas y en particular la de los niños.

La escuela es un ámbito que puede contribuir a la adquisición de hábitos alimenticios que favorezcan un estilo de vida saludable.

Objetivo general del proyecto:

Promover la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable en la comunidad escolar, brindando herramientas educativas y artísticas que permitan a niños y adolescentes desarrollar hábitos alimenticios responsables y sostenibles para mejorar su bienestar y calidad de vida.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Fomentar la creatividad y expresión artística a través del teatro de comedia.
Reflexionar sobre la influencia del arte en la sociedad y en la promoción de mensajes positivos.

Analizar la ley del etiquetado frontal en Argentina, descifrando la usabilidad de los octógonos negros.

Constituir consumidores conscientes, perspicaces y sensatos.

Aplicar, mediante educación alimentaria, conocimientos sobre la nutrición y

alimentos.

Formar consumidores inteligentes y responsables.

Valorar el cuidado integral del cuerpo.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Taller de Plástica

Teatro

Contenidos curriculares:

Taller de Plástica:

Ley de etiquetado frontal 27.642. Link:

<https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/salud/ley-de-etiquetado-frontal> .

Componentes de dicha ley: Objetivos, Sujetos obligados, Sellos en la cara principal, Sellos de advertencia, Valores máximos, Productos exceptuados, Declaración de cantidad de azúcares, Prohibiciones en envases, Publicidad, promoción y patrocinio; Establecimientos educativos, Definiciones, Sanciones, Vigencia.

Conceptos de: azúcares, grasas totales, grasas saturadas, sodio, calorías, etc.

Octógonos negros, leyendas precautorias, micro sellos: Comunicación visual.

Noción de normativa de diseño de gráficos (o reglas de diseño).

Elementos del lenguaje visual: línea, forma, color, letra.

Teatro:

Concepto básico de teatro y comedia.

Conocimientos sobre la importancia de la alimentación saludable.

Habilidades básicas de comunicación y expresión artística.

Producto final esperable:

A definir. (Obra de teatro)

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Creación de un afiche informativo sobre el funcionamiento de los gráficos que aplica la Ley de etiquetado frontal.

Representación de la obra “Cocinando con arte”: promueve el bienestar y acerca el arte culinario a toda la familia. Se trabajan y vivencian valores relacionados con la convivencia, como la escucha, la cooperación, el respeto y la solidaridad.

Petrona y su ayudante realizan platos ricos, sanos y divertidos, y ponen en valor

la comida casera, el lavado de manos y la comensalidad. Para degustar sus platos, a Petrona la visita inesperadamente su gran amigo Super saludable, el superhéroe de hábitos de vida saludables. Esta obra permite conocer la variedad de alimentos y sus beneficios, la importancia de volver a la comida casera y a la mesa familiar. Además, concientiza sobre el concepto de desperdicio de alimentos y separación de residuos contribuyendo a una alimentación y vida sustentable.

Implementación del Kiosco saludable como estrategia final.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Tecnológicos: computadoras, proyectores, parlantes.

Edilicios: las galerías internas y externas de la institución.

Materiales: Bibliografía, imágenes, afiches gráficos, etc.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

A definir.

Organizaciones aliadas:

Se espera convocar a un especialista en nutrición para dar charlas orientativas respecto a la alimentación saludable.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

A detallar.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Diferenciar nutrición y alimentación teniendo en cuenta el valor de la decisión personal al momento de seleccionar alimentos.

Reconocer alimentos saludables argumentando acerca de su valor nutricional y función en el organismo.

Reconocer la importancia de tener en cuenta factores como edad, actividad, estación del año, enfermedades personales al momento de seleccionar la dieta

diaria.

Seleccionar alimentos para ofrecer en el kiosco saludable teniendo en cuenta la cantidad y calidad de los mismos, relacionadas a las necesidades nutricionales de acuerdo a la edad de los destinatarios.

Comunicar en forma clara y ordenada las evidencias y conclusiones de una investigación seleccionando los recursos necesarios para hacerlo.

Participar en trabajos grupales de modo democrático.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Representación de la obra teatral “Cocinando con arte”.

Puesta de afiches informativos en la galería de la institución que explican qué, y cómo se usan los octógonos negros que aparecen en ciertos alimentos.

De los resultados:

Implementación del kiosco saludable, en los recreos.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Baéz, Fabiana.

Ibañez, Gabriela.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 4

Estudiantes: 26

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Baéz Fabian.

Email del referente: fbaez93@gmail.com