Alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable
11 de marzo de 2025

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Dieta saludable. Huerta agroecológica

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos fomentar una buena alimentación saludable a través de la creación de huertas?

Contexto:

– Enfermedades que acarrea la mala alimentación (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, etc.)
– Necesidad de concientizar acerca de tener una alimentación adecuada.

Objetivo general del proyecto:

Concientizar y fomentar un estilo de vida saludable para nuestros jóvenes, adultos y cada una de sus familias.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

– Promover la importancia del ejercicio físico y regular.
– Fomentar el consumo de verduras y frutas como parte de una dieta saludable y equilibrada.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Las áreas involucradas: Matemática. Lengua. Ciencias. Capacitación Laboral.

Contenidos curriculares:

Matemática: Numeración. Operatoria. Medidas de longitud, peso y capacidad. Perímetro, Superficie y Volumen. Porcentajes. Proporcionalidad.
Lengua: Conversación oral. Vocabulario acorde al tema. Lecturas de textos

relacionados con el tema. Textos expositivos. Recetas. Narraciones. Leyendas. Ciencias: Alimentación saludable. Sistemas: digestivo, respiratorio, circulatorio. Dietas. Necesidad de alimentarse correctamente. Higiene de los alimentos. Río Paraná. Contaminación. Regiones geográficas. Relieve. Flora y fauna.
Capacitación Laboral: Organización del terreno y los espacios para el armado de las huertas. En tierra como huertas verticales.
Reciclado de materiales para el armado.

Producto final esperable:

Que puedan lograr conocer y realizar diferentes tipos de huertas, tanto en sus centros como en cada uno de sus hogares y en espacios del barrio.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

El alumnado organizará junto a sus educadoras y capacitadora los espacios para el armado de las huertas.
Recolección y selección de semillas y plantines acordes a la época del año según el calendario de siembra.
Mantenimiento periódico y el tratamiento de las posibles plagas. Riego.
Distribución de la producción obtenida.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Espacios en aquellos centros donde se permita realizar las huertas.
Herramientas como: palas, baldes, hilos. Otras herramientas para jardinería.
Carteles de madera con el nombre de los sembrados. Tutores. Semillas y plantines.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Profesionales para charlas sobre Huerta y de salud.

Organizaciones aliadas:

I.N.T.A.
Secretaría de Salud y medio-ambiente.
Profesionales de la salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas sobre salud, la necesidad de alimentarse de manera adecuada y del ejercicio físico.
Encuentros con especialistas en huertas para el correcto armado de las mismas.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Monitoreo de la producción de la siembra.
Evaluación de los resultados de los productos obtenidos y su utilización en recetas de cocina.
Evaluación junto al equipo docente acerca de la experiencia vivida.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

A través de propagandas y encuestas a vecinos con el fin de armar una huerta barrial, formando una cooperativa.

De los resultados:

Difusión del proyecto y el producto final a la comunidad por redes y carteles barriales.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

López, Griselda.
Argüello, Verónica.
Estebenet, Denise.
Castorina, Leonarda.

Argüello, María Rosa.
Guglielmi, Norma.
Solalinde, Fidelina.
Ramela, Marisa.
Alvarenque, Marcela.
Salti, Mónica.
Nowell, Silvana.
Gómez, Norma.
INTA.
Secretaría de Salud y Medioambiente.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 13
Estudiantes: 120

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Salti, Mónica(educadora)
Email del referente: monisalti@gmail.com