

Alimentos que nos cuidan

Category: Comunidad Saludable
29 de enero de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Alimentos que nos cuidan**

Institución: **JARDIN DE INFANTES NRO 72 «GARABATO»**

CUE: **8201977**

Nivel/Modalidad: **Inicial/Común**

Localidad: **LOS QUIRQUINCHOS**

Región/Zona: **Región 5**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños y sus familias, para garantizar un bienestar integral y duradero?

Contexto:

El Jardín de Infantes cuenta con una matrícula de aproximadamente 66 niños y niñas del turno mañana, en su mayoría pertenecientes a familias trabajadoras con rutinas intensas que dificultan, en muchos casos, la organización de un desayuno adecuado antes de salir de casa. Por este motivo, una gran parte de los niños/as realiza su primera comida del día en la institución, convirtiendo al desayuno escolar en un momento esencial que garantiza energía para comenzar la jornada y participar activamente de las propuestas.

Las observaciones diarias permiten reconocer que muchos niños no sostienen hábitos alimentarios saludables, tanto en el jardín como en sus hogares. Esta realidad evidencia la necesidad de abordar la alimentación desde un enfoque integral, comprendiendo que elegir alimentos nutritivos forma parte del cuidado

del cuerpo, la prevención y el bienestar general.

El proyecto surge como respuesta a esta problemática, buscando acompañar y concientizar a la comunidad educativa en la incorporación de hábitos más saludables. La propuesta pretende ofrecer a los niños oportunidades para conocer, explorar y disfrutar alimentos nutritivos, al mismo tiempo que se fortalecen los vínculos con las familias mediante la reflexión conjunta y el intercambio de estrategias.

De este modo, la iniciativa se convierte en una herramienta clave para promover una mejor calidad de vida, impulsando prácticas de cuidado dentro y fuera del jardín.

Objetivo general del proyecto:

Promover en los niños y en las niñas, junto a sus familias, la construcción de hábitos alimentarios saludables que favorezcan su bienestar integral, mediante experiencias significativas, orientadas al conocimiento, la reflexión y la práctica cotidiana de una alimentación consciente y equilibrada

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Desarrollar autonomía al realizar acciones simples de preparación, elección y organización.

Participar activamente en las propuestas del proyecto.

Comunicar ideas y experiencias a través del lenguaje oral y producciones gráficas.

Colaborar con otros respetando turnos, compartiendo materiales y trabajando en equipo.

Explorar y observar características de los alimentos (colores, texturas, sabores).

Distinguir alimentos saludables y reconocer su importancia para el cuidado del cuerpo.

Practicar hábitos de higiene en la manipulación y consumo de alimentos.

Crear producciones como folletos, afiches y combinaciones de jugos o licuados.

Participar de la vida comunitaria entregando folletos y compartiendo saberes con las familias.

ÁREAS Y CONTENIDOS

- Experiencias del ambiente: Ciencias naturales.
- El juego y el jugar en la educación inicial.
- ESI
- La formación personal y social. convivencia y ciudadanía.
- Matemáticas.

Contenidos curriculares:

– Experiencias del ambiente: ciencias naturales.

El cuerpo humano y el cuidado de la salud: Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho. Inclusión de infancias con necesidades alimentarias específicas (por ejemplo, celíaca). La alimentación de los pueblos originarios del territorio.

– El juego y el jugar en la educación inicial:

Adecuar el juego dramático al tema definido utilizando la información para enriquecer las acciones propias del rol asumido.

Juegos verbales de adivinanza.

Jugar de manera individual y/o grupal respetando la situación de juego.

Compartir sus elecciones con otros contando sus preferencias de juego, sus desagrados y aceptando los límites propios de la situación de jugar (fracaso, poca habilidad inicial, pérdida momentánea de turnos, entre otros).

Compartir con el grupo de pares y con sus familias, los juegos aprendidos en el jardín o en el hogar.

Elegir el juego que quiere jugar, poder enunciar las reglas o modificarlas.

– ESI:

Participar en propuestas que favorezcan el ejercicio de la construcción de una ciudadanía crítica, respetuosa, activa y responsable en el cuidado de la salud propia y de los demás.

Las normas de seguridad e higiene.

Hábitos de alimentación

Acciones saludables y no saludables.

– La formación personal y social. convivencia y ciudadanía.

La constitución de vínculos afectivos de confianza entre la docencia y las infancias y entre pares. Ofrecimiento de ayuda, escucha, contención, comunicación.

Los espacios educativos como espacios de concreción de derechos para las infancias y el ejercicio de ciudadanía plena.

La deliberación y construcción colectiva de acuerdos y normas de convivencia grupales e institucionales: el respeto mutuo.

Los lenguajes, los tiempos y los espacios que habilitan la expresión de sentimientos, emociones, ideas y opiniones.

– Matemática:

Exploración de la información que portan los números en contextos de uso social.

El número. Relaciones espaciales. Formas geométricas. Medida (longitud, capacidad, peso, tiempo)

Producto final esperable:

Realización de una “Jornada de sabores” abierta a las familias, donde los niños y niñas presentarán las experiencias desarrolladas durante el proyecto. Durante el evento, se ofrecerá una degustación de licuados preparados por los propios niños, junto con la exposición de afiches, fotografías, registros y demás producciones

vinculadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- Indagación inicial.
- Exploración de alimentos saludables.
- Elaboración de folletos.
- Visita a la verdulería.
- Realización de la verdulería.
- Preparación de licuados y jugos saludables.
- Registro del proceso.
- Encuentro con las familias “jornada de sabores”
- Cierre y reflexión.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT HUERTA

KIT LABORATORIO

NETBOOK

AMPLIFICADOR DE SONIDO

KIT COCINA

Organizaciones aliadas:

- Organizaciones aliadas: verdulería (vamos de visita) – comuna local – cooperativa escolar
-

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Agroecología, Alimentación y cocina saludable

Estrategias lúdicas, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Participación e interés de los niños/as si se involucran activamente en las propuestas, muestran curiosidad, entusiasmo y disposición a participar.

Reconocimiento de hábitos alimentarios saludables Identifican frutas, verduras y alimentos nutritivos. Diferencian, de manera progresiva, alimentos saludables de aquellos que no lo son. Práctica de hábitos de higiene y autocuidado. Incorporan rutinas básicas como el lavado de manos. Comprenden la importancia del cuidado del cuerpo al alimentarse.

Trabajo colaborativo y convivencia. Comparten materiales y respetan turnos. Colaboran en actividades grupales (verdulería, preparación de licuados). Comunicación de aprendizajes. Expresan lo vivido y aprendido mediante el lenguaje oral, gestos, dibujos o producciones gráficas.

Participan activamente en la jornada final con las familias. Autonomía progresiva Realizan acciones simples con creciente independencia (elección de alimentos, organización de materiales, participación en preparaciones).

Creatividad y expresión Aportan ideas en propuestas plásticas, juegos y producciones colectivas. Se expresan libremente en afiches, folletos y ambientaciones.

Instrumentos de evaluación

Observación directa y sistemática durante las actividades cotidianas.

Registros anecdóticos de situaciones significativas.

Listas de cotejo simples, adaptadas al nivel, para observar participación, hábitos y colaboración.

Registro fotográfico y audiovisual del proceso y del producto final.

Análisis de producciones (dibujos, afiches, folletos).

Conversaciones guiadas y asambleas breves para recuperar lo aprendido.

Registro del encuentro final con las familias ("Jornada de sabores").

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Se dará a conocer en jornadas participativas, abierto a la comunidad

De los resultados:

Se comunicará mediante exposiciones audiovisuales, abierta a la comunidad.

Integrantes del proyecto:

Noelia Gómez, docente

Ivana Mansilla, docente

Laura Renzi, docente

Aneley Vassallo, docente

María del Rosario Bonetto, docente

Lucaína Gardella, directivo

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 6

Estudiantes: 66

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Gardella, Luciana

Email del referente: lugardella@hotmail.com