

# Comer saludable, vivir mejor

Category: Comunidad Saludable

10 de marzo de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición

### Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos fomentar la incorporación y el enriquecimiento de hábitos saludables priorizando alimentos naturales en el consumo diario?

### Contexto:

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida y especialmente de las infancias, por esto consideramos necesario que los alumnos y las familias desarrollen conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación saludable, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores a través de la elaboración de alimentos más sanos.

### Objetivo general del proyecto:

Fomentar conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación saludable en los alumnos y promover hábitos alimenticios saludables en los alumnos y sus familias.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Desarrollo del pensamiento crítico, el compromiso y la responsabilidad, el trabajo en equipo con las familias y la toma de decisiones a la hora de elaborar un producto/ alimento saludable.

Resultados esperados qué los estudiantes aprendan durante el ABP:

- Mayor conocimiento sobre alimentación saludable.
- Cambios en los hábitos alimenticios hacia una dieta más equilibrada
- Mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física
- Fortalecimiento de la relación familia-escuela.
- Elaboración de alimentos más sanos en casa.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología, Educación Artística, Lengua.

#### **Contenidos curriculares:**

Alimentos y alimentación

#### **EDUCACIÓN FÍSICA:**

La exploración, el descubrimiento y la experimentación motriz en situaciones lúdicas problemáticas que requieran:

- La puesta en práctica de habilidades motrices básicas locomotrices (desplazamientos; saltos; giros; trepas, suspensiones y balanceos; transportes, empujes y tracciones; apoyos y rolados, otras), no locomotrices (equilibración) y manipulativas (lanzamientos, pases y recepciones, malabares, otros), con o sin utilización de objetos de diferentes características físicas, funcionales y simbólicas.
- La variación de posturas y posiciones corporales.

#### **TECNOLOGÍA:**

- Indagar, reconocer y explorar diversas maneras de transformar materias extraídas de la naturaleza a través de operaciones tales como: separar, batir, exprimir, moler o prensar.
- Reconocer la necesidad de contar con indicaciones o instrucciones para poder reproducir procesos creados por otros;
- Participar de experiencias grupales de elaboración compartiendo con sus pares el cumplimiento de roles y tareas asignadas por el docente.

## EDUCACIÓN ARTÍSTICA:

- El desarrollo de representaciones sustentadas en la cotidiana exploración sensorial (tacto, olfato, gusto, oído, vista), como expresión de los conocimientos y la sensibilidad estética con que cuentan.
- La creación de imágenes personales y/o grupales que expresen y comuniquen pensamientos, sensaciones, fantasías y sentimientos a través de diferentes procedimientos y técnicas propios de la bidimensión (como dibujo, estampa, encolado, pintura y otros) y de la tridimensión (como modelados, construcciones, móviles, relieves, ensamblados y otros).

## LENGUA:

- Producción de textos :textos instructivos

### **Producto final esperable:**

Incorporación de hábitos saludables a través de la elaboración de recetas.

---

## PLANIFICACIÓN

### **Duración del proyecto:**

2024, 2025

### **Acciones a llevar a cabo:**

- Elaboración de recetas saludables con las familias.
- Elaboración de comidas saludables .
- Adecuación de la huerta, siembra de hortalizas y frutos de estación.
- Actividades físicas que favorezcan el movimiento de los alumnos.

## RECURSOS

### **Disponibles en la institución:**

- Imágenes y juegos
- Talleres de cocina saludable: espacio comedor/cocina, ollas, hornos, utensilios, heladera.
- Huerta.
- Recursos audiovisuales: computadora, proyector, parlante.
- Folletos y materiales impresos.
- Elementos de educación física: pelotas, sogas, conos, colchoneta.

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

-

### **Organizaciones aliadas:**

- SAMCO de Pozo Borrado.
  - INTA de Villa Minetti.
  - Medios locales de comunicación (radio, medios audiovisuales, redes sociales)
- 

### **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

- Charlas con profesionales: médico y nutricionista.
- 

### **EVALUACIÓN**

#### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

- Incorporación de los términos saludables y nutrición.
  - Conocimiento y manejo de recetas preparadas.
  - Conocimiento de las enfermedades alimenticias.
  - Incorporación de hábitos saludables.
- 

### **SOCIALIZACIÓN**

#### **Del proyecto:**

- Comunidad educativa.
- Otras instituciones
- Comunidad en general.

#### **De los resultados:**

- Portafolios de trabajos.
  - Trabajos escritos.
-

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Guzmán, Carina

Ramírez, Natalí Soledad

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 4

Estudiantes: 4

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Ramírez, Natalí Soledad

Email del referente: cer403\_pozoborrado@santafe.edu.ar