

# ¿Cómo comemos?

Category: Comunidad Saludable  
6 de marzo de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **¿Cómo comemos?**

Institución: **GRAL. JOSE DE SAN MARTIN**

CUE: **8201893**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **NUEVO TORINO**

Regional: **3**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

La alimentación y el descanso. Distribución horaria para cada actividad y la necesidad de las cuatro comidas recomendadas.

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos desde la escuela colaborar en la organización horaria de los

estudiantes para desarrollar las distintas actividades, enfatizando en la necesidad de realizar las cuatro comidas y un buen descanso?

### **Contexto:**

La buena alimentación es una parte fundamental para nuestro crecimiento y desarrollo integral. Desde pequeños debemos incorporar hábitos alimenticios con el fin de conocer qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día. Desde la escuela General José de San Martín de Nuevo Torino nos proponemos mejorar los hábitos alimenticios en la infancia para formar personas saludables y consumidores responsables. Podemos comprobar que los niños y niñas tienen horarios de descanso desorganizados y al despertar tarde por la mañana, almuerzan y van a la escuela. Falta el tiempo del desayuno, del control de tareas y de organización del día de clases. Ellos mismos aceptan que se duermen tarde por la noche porque están con el celular jugando o mirando videos.

### **Objetivo general del proyecto:**

Diseñar situaciones de enseñanza que posibiliten que los estudiantes organicen sus horarios rutinarios de estudio, descanso y recreación.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:

Iniciar a los niños y niñas en el conocimiento de los diferentes tipos de alimentos y su importancia.

Conocer los hábitos alimenticios adecuados para un buen crecimiento.

Desarrollar habilidades personales de organización mejorando la alimentación y el descanso.

Fomentar la incorporación de alimentos sanos en la dieta.

Mejorar habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua- Matemática -Ciencias Naturales- Ciencias Sociales -Educación Musical- Educación plástica- Educación física- Teatro- Ajedrez- Educación Tecnológica.

### **Contenidos curriculares:**

Lengua: Prácticas del lenguaje de hablar y escuchar. Relatar lo que se ha observado o escuchado, experiencias propias. Lectura, interpretación y confección de diversos tipos de textos con distintos propósitos: folletos, afiches, recetas, adivinanzas. Poesías. Registros.

Matemática: Lectura de números, gráficos, fechas y medidas. Estadística. Situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: Normas del cuidado de la salud y la higiene. Valoración de la salud y del ambiente. Consumidores responsables.

Ciencias Sociales: El comportamiento de las sociedades a través del tiempo.

Educación Musical: escuchar e interpretar canciones que desarrollan la temática.

Educación plástica: dibujo, pintura, collage.

Educación física: cuidado del cuerpo. Importancia de la actividad física.

Teatro: representación de diferentes roles utilizando recursos dramáticos-teatrales.

Ajedrez: comparación de actividades relacionadas con la alimentación y el movimiento de las piezas en el tablero.

Educación Tecnológica: Construcción a través de plegado de papel.

### **Producto final esperable:**

Concientización de los hábitos saludables e implementación de los mismos a través de la confección de recetarios saludables y horarios con un adecuada distribución de las actividades diarias a realizar.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

Indagar saberes previos acerca de los alimentos y de la alimentación.

Escuchar relatos de sus propias experiencias, preferencias y menú favorito.

Conversar sobre la importancia de una buena alimentación.

Participar de la charla informativa a cargo de la responsable de ASSAL en el pueblo.

Clasificar alimentos según diferentes criterios.

Reforzar los hábitos de higiene antes de cocinar o comer para evitar enfermedades.

Participar en charlas informativas sobre el uso adecuado de las pantallas en la infancia y de la importancia de la organización horaria para el descanso y otras actividades rutinarias.

Jugar con distintos soportes: sopa de letras, rompecabezas, adivinanzas, otros.

Realizar un menú apropiado. Buscar las recetas.

Confeccionar un recetario saludable.

Representar en maquetas, afiches, folletos alimentos y mensajes saludables.

Realizar una merienda saludable con bebida y alimentos sanos.  
Comprender el surgimiento, en los últimos años, del cuidado de la salud a través de la alimentación.

## **RECURSOS**

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

Computadoras. Impresora. Materiales diversos para desarrollar juegos aportados por la escuela y por los estudiantes (cartulinas, tijeras, fibras, etc).

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

Materiales para desarrollo del recetario: recetas, alimentos, utensilios de cocina.

### **Organizaciones aliadas:**

Coordinadora de ASSAI, médica de la localidad, Equipo comunal de la Niñez, adolescencia y familia.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Charlas organizadas con profesionales mencionados anteriormente.

---

## **EVALUACIÓN**

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

Criterios:

La participación de los estudiantes.

Mejoras en el rendimiento escolar.

Comunicación con las familias para conocer cambios y avances en la organización horaria.

Práctica de hábitos saludables en todo lugar.

Métodos y/o herramientas de evaluación:

Diálogo con los estudiantes sobre los aprendizajes y enseñanzas.

Encuesta a los docentes.

Observación de posibles cambios en hábitos saludables en los chicos.

Confección y seguimiento de los recetarios.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

**Del proyecto:**

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.  
Invitación a las charlas, visitas, talleres a la comunidad.

**De los resultados:**

Jornadas de comunicación a familiares.  
Encuentros grupales para compartir experiencias.  
Divulgación de la experiencia en notas y a través de fotos.

---

**Integrantes del proyecto:**

Sonia Grosso -Directora  
Melina Emmert -Docente  
Jaquelina Hilgert -Docente  
Lorena Balari - Docente  
Luciana Polini -Docente de Nivel Inicial.

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 5  
Estudiantes: 80

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Sonia Grosso  
Email del referente: soniagrosso73@hotmail.com